



**Universidad
Zaragoza**

Master de profesorado de Educación Física

Trabajo Fin de Master

Autoconcepto en adolescentes: Un estudio en
alumnos de 4º de la ESO

Self-Concept in teenager: A study of 4th year
secondary school students

Autor

Diego Yanes Martínez

Directora

María Rosario Romero Martín

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Septiembre 2024

RESUMEN

El presente trabajo constituye una investigación sobre el autoconcepto en la adolescencia, en el cual se seleccionó una muestra representativa de 90 alumnos de 4º de la ESO del instituto I.E.S Ramón y Cajal de Huesca, distribuidos equitativamente en 45 hombres y 45 mujeres. A los alumnos se les paso un cuestionario sobre el autoconcepto cuyos resultados se estudiaron y observaron a partir del programa PSPP. Los resultados obtenidos revelaron la ausencia de diferencias significativas entre hombres y mujeres, evidenciando un nivel medio de autoconcepto en la población estudiada. Con el objetivo de mejorar el autoconcepto de los alumnos se propone la implementación de una unidad didáctica de desafíos cooperativos para impartir en la asignatura de educación física.

Palabras clave: *autoconcepto; emociones; desafíos cooperativos, relaciones sociales, educación física.*

ABSTRACT

The present study constitutes an investigation into self-concept in adolescence, in which a representative sample of 90 students from 4th year of secondary school at the I.E.S. Ramón y Cajal in Huesca was selected, evenly distributed between 45 males and 45 females. A self-concept questionnaire was administered to the students, and the results were analyzed using the PSPP software. The findings revealed no significant differences between males and females, indicating an average level of self-concept among the population studied. To enhance students' self-concept, the implementation of a didactic unit of cooperative challenges is proposed for the physical education subject.

Keywords: *selfconcep; emotions; cooperative challenges, social relationships, physical education.*

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	6
2. MARCO TEÓRICO	6
3. OBJETIVOS	9
4. METODOLOGÍA.....	9
DISEÑO	9
POBLACIÓN	10
INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	10
PROCEDIMIENTO	11
ANÁLISIS DE DATOS	11
5. RESULTADOS	12
RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE CADA ÍTEM.....	12
RESULTADOS DE LAS DIMENSIONES EN FUNCIÓN DEL SEXO	19
PRUEBA DE COMPARACIÓN: T DE STUDENT	21
6. DISCUSIÓN.....	22
7. CONCLUSIÓN	23
8. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	24
9. LIMITACIONES DEL TRABAJO	26
10. FUTURAS LINEAS DE TRABAJO	26
11. BIBLIOGRAFÍA	27
12. ANEXO 1	29
13. ANEXO 2	30

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación ítems del cuestionario con cada variable a estudiar	12
Tabla 2. Estadísticos de los ítems de la dimensión de apariencia física en mujeres.	13
Tabla 3. Estadísticos de los ítems de la dimensión de apariencia física en hombres.	13
Tabla 4. Estadísticos de los ítems de la dimensión de habilidades comunicativas en mujeres.	14
Tabla 5. Estadísticos de los ítems de la dimensión de habilidades comunicativas en hombres.	14
Tabla 6. Estadísticos de los ítems de la dimensión de percepción emocional en mujeres.	15
Tabla 7. Estadísticos de los ítems de la dimensión de percepción emocional en hombres.	15
Tabla 8. Estadísticos de los ítems de la dimensión capacidad de solucionar problemas en mujeres.	16
Tabla 9. Estadísticos de los ítems de la dimensión capacidad de solucionar problemas en hombres.	16
Tabla 10. Estadísticos de los ítems de la dimensión de la capacidad de relacionarse con personas del mismo sexo en mujeres.	17
Tabla 11. Estadísticos de los ítems de la dimensión de la capacidad de relacionarse con personas del mismo sexo en hombres.	17
Tabla 12. Estadísticos de los ítems de la dimensión de la capacidad de relacionarse con personas del sexo opuesto en mujeres.	18
Tabla 13. Estadísticos de los ítems de la dimensión de la capacidad de relacionarse con personas del sexo opuesto en hombres.	18
Tabla 14. Estadísticos de la dimensión de apariencia física.	19

Tabla 15. Estadísticos de la dimensión de habilidades de expresión.	19
Tabla 16. Estadísticos de la dimensión de percepción emocional.....	20
Tabla 19. Estadísticos de la dimensión de relación con personas del sexo opuesto.	21
Tabla 20. Contraste T para igualdad de medias.....	21

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo constituye una investigación sobre el autoconcepto en los alumnos de 4º de la ESO del I.E.S. Ramón y Cajal de Huesca, tratando así de un estudio de muestreo no probabilístico por conveniencia.

En este estudio se pasó a los alumnos de 4º de la ESO un cuestionario validado sobre el autoconcepto, el cual se realizó y estudió de manera anónima, para posteriormente proponer un programa de intervención mediante una unidad didáctica de desafíos cooperativos con el objetivo de incrementar el autoconcepto de los alumnos.

He elegido el autoconcepto como tema de mi Trabajo Final de Master, ya que tiene cierta relación con la temática de mi Trabajo Final de Grado, el cual se centró en la expresión corporal, además de que entiendo el autoconcepto como un aspecto crucial en el desarrollo de los adolescentes, población con la cual trabajo y voy a trabajar en un futuro como docente de educación física, por lo que complementa mi formación en el aspecto psicológico y educativo, la cual me servirán para crecer como docente y fomentar un mejor desarrollo integral de los adolescentes.

El autoconcepto, es fundamental en el desarrollo y crecimiento psicosocial de los adolescentes, sin embargo, los estudios sobre el autoconcepto escasean, por lo que fue otro de los motivos que me animaron a realizar este estudio.

2. MARCO TEÓRICO

La autoestima, la autoimagen y el autoconcepto son tres principios fundamentales en el desarrollo del adolescente (Monroy et al., 2023). Pese a la importancia de estos factores en la construcción de la personalidad de los adolescentes, tal y como remarca Monroy et al. (2023), la investigación es escasa. En este estudio, nos centraremos en el autoconcepto, ya que está directamente relacionado en el desarrollo psicosocial de los adolescentes.

¿Nacemos perfectos? ¿Nos conocemos a la perfección? ¿Somos felices tal y como somos? ¿Qué es el autoconcepto? ¿Mi autoconcepto influye en mis decisiones, mis relaciones, etc.? Todas estas preguntas nos las podemos plantear al pensar en el autoconcepto.

Entendemos el autoconcepto como la construcción psicológica de percepciones, pensamientos y sentimientos que una persona tiene sobre sí misma (Perales Gaza, 2021). Y sí, el autoconcepto influye en la toma de decisiones de cada persona, influye en sus relaciones interpersonales, influye en su bienestar emocional, etc.

El autoconcepto, tal y como lo entendemos, constituye una variable psicológica que se relaciona directamente con el bienestar emocional y la integración social del sujeto, desarrollándose a través de la interacción con el entorno. La práctica físico-deportiva se presenta como un medio idóneo para la adquisición de competencias personales y sociales, además de contribuir significativamente a la mejora de la calidad de vida en general (Morrone et al. 2023).

Por lo tanto, el autoconcepto se forma y desarrolla a lo largo de toda la vida de cada persona, pudiendo variar más o menos, en función de la forma de ser de cada persona y del ambiente que le rodea.

Sin embargo, es durante el periodo de la adolescencia cuando cobra mayor importancia el desarrollo del autoconcepto, ya que los adolescentes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales, y comienza la búsqueda de una identidad propia que se fundamenta en lo que los propios adolescentes observan a su alrededor y en el entorno que les rodea.

A continuación, se va relacionar el autconcepto con cada etapa de la adolescencia, siguiendo los pasos de Alcaraz (2023). Determinamos a priori, tres etapas en la adolescencia: adolescencia temprana (11-14 años), adolescencia media (15-17 años) y adolescencia tardía (18-21 años). Hay que tener en cuenta que las edades son orientativas, ya que se basa en el momento de madurez y de formación de autoconcepto e identidad personal de cada individuo, siendo estas edades orientativas.

La adolescencia temprana se caracteriza por los cambios físicos que sufren las personas a causa de la pubertad, aparece vello por todo el cuerpo, cambia la voz, a las chicas les

aparece la menstruación, etc., lo que puede desarrollar cierta preocupación por su apariencia y aspecto físico.

En esta etapa, el autoconcepto es bastante inestable pues comienzan también las comparaciones entre iguales y la aceptación social se vuelve crucial, en una etapa donde la influencia parental disminuye (Alcaraz, 2023).

Durante la adolescencia media, las personas comienzan a desarrollar un pensamiento más abstracto y exploran diferentes roles e identidades, basándose en el ambiente que les rodea, disminuyendo todavía más la influencia parental.

En este periodo, el autoconcepto es todavía más complejo, ya que los jóvenes son más conscientes de sus habilidades y de sus limitaciones y la autoestima se vincula directamente con los logros o fracasos obtenidos, tanto en el ámbito escolar, como deportivo o social. Esta etapa se caracteriza por una búsqueda de identidad personal, donde la aprobación y relación con sus pares es crucial (Alcaraz, 2023).

Por último, en la etapa de la adolescencia tardía, los jóvenes se preparan para la adultez consolidando una identidad propia, a partir de la estabilización del autoconcepto donde prevalece la comprensión y aceptación personal. Las personas dejan de estar tan influenciadas por sus pares y dejan de someterse a la presión social, mejorando generalmente la relación paternofilial.

En este estudio, trabajaremos con alumnos y alumnas que se encuentran en la etapa de la adolescencia media, por lo que están en pleno desarrollo personal, sin una identidad personal concreta y con un autoconcepto influenciado por sus iguales.

Durante la adolescencia, los jóvenes suelen estar más sensibles a todos aquellos agentes externos que les rodea, tanto en los aspectos positivos como en los negativos, por ello un buen o un mal autoconcepto puede determinar ciertos aspectos clave en la vida de los adolescentes.

Aquellas personas con un buen autoconcepto, tienden a tener una mayor autoestima y ver las cosas desde una percepción más positiva, así como suelen tener una mayor capacidad de relacionarse socialmente, pues la confianza en sí mismos fomenta las habilidades sociales (Perales Garza, 2021).

Por otro lado, el tener un buen autoconcepto se podría relacionar directamente con la motivación en sí mismos y, por ende, en el desempeño académico y deportivo de los jóvenes. Así como la capacidad para tomar decisiones en todo tipo de situaciones, también viene influenciada por el buen o mal autoconcepto de los jóvenes.

Por último, me gustaría destacar la relación entre el acoso escolar y el autoconcepto. Y es que según un estudio de Emynick y Martínez (2023), aquellas personas con un autoconcepto bajo tienden a relacionarse con acciones de violencia escolar, desde agresiones verbales o físicas a acoso en redes.

3. OBJETIVOS

Este trabajo tiene como objetivo principal analizar el autoconcepto de un grupo concreto de adolescentes de 4º de la ESO, analizando las variables que influyen en su desarrollo y su impacto en el bienestar socioemocional.

Para analizar el autoconcepto se plantea el objetivo de estudiar las diferencias entre sexos de cada una de las variables.

4. METODOLOGÍA

DISEÑO

El trabajo se planteó a partir de la hipótesis de una posible baja autoestima en el grupo de alumnos con los que se realizó el estudio. Esta hipótesis surgió a partir de la observación del grupo en las clases de educación física durante un periodo de dos semanas, durante el periodo de prácticum del master de profesorado.

Además, se planteó una segunda hipótesis sobre la influencia del sexo en el autoconcepto de los adolescentes.

Para valorar los efectos de este estudio se planteó un estudio cuantitativo descriptivo comparativo con un instrumento de investigación validado que consistía en un cuestionario que se les paso a los alumnos y alumnas.

POBLACIÓN

El estudio se realizó con 90 alumnos de 4º de la ESO del instituto público Ramón y Cajal de Huesca, de los cuales 45 eran hombres y 45 eran mujeres. El estudio se realizó de manera anónima y por ello nos referiremos a ellos como alumnos y alumnas o participantes.

Los alumnos y alumnas participaron en el estudio de manera voluntaria y conscientes de que los datos que se iban a recoger mediante la encuesta, además de anónimos, eran por mero hecho académico.

El grupo que participó en el estudio fue bastante homogéneo ya que todos tenían entre 16 y 18 años, prevaleciendo los alumnos y alumnas de 16 años y con una igualdad de participación de hombres y mujeres (45 personas de cada sexo).

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Durante el estudio se utilizó tan solo un instrumento de evaluación, el cual puede observarse en Anexo 1.

Este instrumento de evaluación es un cuestionario sobre el autoconcepto validado de Caballer, Oliver & Gil (2005).

El cuestionario cuenta con 29 ítems, donde los alumnos deben marcar que nivel de concordancia tienen con cada uno de los ítems. Los alumnos lo marcarán en una escala numérica siendo 1 el total desacuerdo o totalmente falso y siendo 8 la total concordancia o totalmente verdadero.

Los 29 ítems del cuestionario se agrupan en seis dimensiones dependientes que hacen referencia a cada una de las dimensiones de estudio que se presentarán después y con una variable independiente que es el sexo de los participantes en el estudio. La agrupación de ítems en cada dimensión puede observarse en la tabla 1.

En el cuestionario los alumnos tenían la opción de marcar un número del 1 al 8, ambos inclusivos, donde el 1 era “totalmente falso” y el 8 “totalmente de acuerdo/verdadero”, por lo que desde el 1,00 hasta el 4,00 lo aceptaremos como “falso” y del 4,01 hasta el 8,00 lo aceptaremos como verdadero en el análisis de los ítems.

PROCEDIMIENTO

Para indagar en la primera hipótesis planteada y en el contexto educativo del alumnado se realizaron varias entrevistas orales a docentes del instituto sobre los alumnos y alumnas que iban a participar en el estudio con el fin de abarcar la mayor información posible sobre el grupo de trabajo, así como una exhaustiva búsqueda bibliográfica específica sobre el autoconcepto en adolescentes, con el fin de obtener también la mayor información posible sobre el autoconcepto.

Una vez recabada información suficiente, se optó por realizar el estudio a partir del cuestionario de Caballer, Oliver & Gil (2005), el cual se les paso a los alumnos y alumnas en formato digital mediante un cuestionario de google forms, de esta forma los datos se recogieron y guardaron directamente en un Excel.

Una vez los participantes en el estudio rellenaron los cuestionarios, se agruparon todos los datos para analizarlos mediante el programa PSPP, el cual es una versión de software libre que sustituye al SPSS (Statistical Package for Social Sciences), la cual nos permite analizar los datos recabados a través de los cuestionarios.

Para analizar la hipótesis de un bajo autoconcepto de los adolescentes se observaron los estadísticos descriptivos obtenidos de los resultados obtenidos de las encuestas.

Para analizar la segunda hipótesis, si el sexo influye en el autoconcepto de los adolescentes, lo primero que se hizo fue invertir los resultados de las preguntas negativas como por ejemplo “soy gordo”, siguiendo los pasos de Caballer et al. (2005), con el objetivo de obtener las medias de cada dimensión y poder realizar la comparación de medias entre sexos a partir de la prueba T de Student.

ANALISIS DE DATOS

Los datos obtenidos se obtuvieron en un Excel de manera automática a partir de los cuestionarios que se les pasaron a los alumnos. Posteriormente estos datos se pasaron a la aplicación PSPP.

Los datos se han agrupado según seis factores distintos para estudiar 6 variables distintas siguiendo a Caballer, Oliver & Gil (2005).

A continuación, se presenta la tabla 1, donde se relaciona cada variable a estudiar junto con los ítems del cuestionario que corresponden a cada variable dependiente. El número del ítem hace referencia al número de pregunta del cuestionario, el cual puede observarse en el anexo 1.

Tabla 1. Relación ítems del cuestionario con cada variable a estudiar

Variable	Nº del ítem del cuestionario
Apariencia física	1, 5, 13, 20 y 26
Habilidades comunicativas	3, 6, 15, 21 y 28
Percepción emocional	2, 8, 9, 22 y 25
Capacidad de solucionar problemas	16, 18, 23, 24 y 29
Relacionarse con personas del mismo sexo	4, 7, 10, 12 y 19
Relacionarse con personas del sexo opuesto	11, 14, 17 y 27

En este estudio se va a observar por un lado la media del ítem de cada variable separando los resultados por sexos, con el objetivo de analizar el estado medio del autoconcepto de los alumnos.

Por otro lado, se realizó una prueba de contraste de hipótesis mediante la prueba estadística t o prueba t de Student, la cual nos sirvió para estudiar las medias de las dimensiones y determinar si había diferencias significativas entre las medias de ambos grupos de la variable género. Para ello, también se calculó la media de cada dimensión.

5. RESULTADOS

RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE CADA ÍTEM

Tal y como se ha comentado anteriormente, los datos obtenidos a partir de los cuestionarios que realizaron los alumnos, se analizaron con el programa PSPP obteniendo unas tablas con los datos estadísticos que se iban a estudiar, los cuales se han separado por sexo y se van a presentar a continuación siguiendo el orden de variables dependientes presentes en la tabla 1.

A continuación se presentan las tablas 2 y 3 donde se muestran los valores estadísticos referentes a la variable de la apariencia física en mujeres (tabla 2) y en hombres (tabla 3).

Tabla 2. Estadísticos de los ítems de la dimensión de apariencia física en mujeres.

Ítem	N	Media	DS	Min	Max
1	45	4.38	1.90	1	8
5	45	2.02	1.27	1	5
13	45	4.58	1.85	1	8
20	45	4.73	1.76	1	8
26	45	5.71	1.91	1	8

Tabla 3. Estadísticos de los ítems de la dimensión de apariencia física en hombres.

Ítem	N	Media	DS	Min	Max
1	45	4.78	1.96	2	8
5	45	2.24	1.81	1	8
13	45	4.89	2.09	1	8
20	45	4.78	2.08	1	8
26	45	6.62	1.39	3	8

En las dos tablas anteriores, se observa como en los ítems 1, 13, 20 y 26 que hacen referencia a preguntas tipo “*tengo un cuerpo atractivo*” (13) o “*soy una persona físicamente atractiva*” (20) la media entre hombres y mujeres no es muy diferente y las valoraciones son positivas, estando todas ellas por encima del 4,01. Sin embargo, en el ítem 5, que hace referencia a la pregunta “*Soy gordo*”, se observa como en ambas tablas la respuesta de los alumnos es más falsa que verdadera, con un valor similar entre hombres y mujeres.

En las siguientes dos tablas se presentan los valores estadísticos referentes a las habilidades comunicativas en mujeres (tabla 4) y en hombres (tabla 5).

Tabla 4. Estadísticos de los ítems de la dimensión de habilidades comunicativas en mujeres.

Ítem	N	Media	DS	Min	Max
3	45	4.24	1.79	1	8
6	45	4.04	2.03	1	8
15	45	4.24	1.73	1	8
21	45	4.04	1.87	1	8
28	45	5.18	1.87	1	8

Tabla 5. Estadísticos de los ítems de la dimensión de habilidades comunicativas en hombres.

Ítem	N	Media	DS	Min	Max
3	45	5.40	1.76	1	8
6	45	4.51	2.01	1	8
15	45	4.60	1.92	1	8
21	45	4.49	2.01	1	8
28	45	5.67	1.81	1	8

En las dos tablas anteriores se observan los datos obtenidos de los ítems que hacen referencia a las habilidades comunicativas de los alumnos. En las tablas se observan como la media de los alumnos, tanto en hombres como en mujeres se sienten con capacidades positivas en la expresión corporal, ya que todos los valores se encuentran por encima de 4,01. La diferencia entre hombres y mujeres no es muy grande, excepto en el ítem 3 “*soy bueno realizando actividades de expresión corporal*” donde los hombres tienen más de 1 punto de diferencia respecto a las mujeres.

A continuación, se presentan las dos tablas referentes a los valores estadísticos de la percepción emocional mujeres (tabla 6) y en hombres (tabla 7).

Tabla 6. Estadísticos de los ítems de la dimensión de percepción emocional en mujeres.

Ítem	N	Media	DS	Min	Max
2	45	4.13	1.77	1	8
8	45	4.07	2.11	1	8
9	45	2.93	2.05	1	8
22	45	5.36	2.29	1	8
25	45	5.91	1.90	1	8

Tabla 7. Estadísticos de los ítems de la dimensión de percepción emocional en hombres.

Ítem	N	Media	DS	Min	Max
2	45	3.24	1.81	1	8
8	45	2.53	1.85	1	8
9	45	1.78	1.22	1	6
22	45	6.27	2.24	1	8
25	45	4.87	2.05	1	8

En las dos tablas anteriores podemos observar los datos obtenidos sobre la percepción emocional de los alumnos, en esta variable se encuentran mayores diferencias entre hombres y mujeres, sobre todo en los dos primeros ítems (2 y 8) donde las mujeres obtienen una media superior a 4,01 por lo tanto positiva y los hombres por debajo de 4,01, por lo tanto negativa. Los otros tres ítems (9, 22 y 25), aunque con diferencias en las medias, tienen valores similares.

En las siguientes dos tablas se presetan los valores estadísticos referentes a la capacidad de solucionar problemas que tienen las alumnas (tabla 8) y los alumnos (tabla 9).

Tabla 8. Estadísticos de los ítems de la dimensión capacidad de solucionar problemas en mujeres.

Ítem	N	Media	DS	Min	Max
16	45	4.33	1.85	1	8
18	45	4.91	1.78	1	8
23	45	4.40	2.17	1	8
24	45	5.07	1.99	1	8
29	45	5.67	1.94	1	8

Tabla 9. Estadísticos de los ítems de la dimensión capacidad de solucionar problemas en hombres.

Ítem	N	Media	DS	Min	Max
16	45	4.87	1.75	1	8
18	45	5.71	1.67	2	8
23	45	5.47	1.88	1	8
24	45	5.82	1.89	1	8
29	45	5.93	1.85	1	8

En las dos tablas anteriores se presentan los datos obtenidos en cuanto a la capacidad resolutive de los alumnos, así como la capacidad de invención (ítem 23) tanto de los hombres como de las mujeres participantes en el estudio.

Se puede observar que tanto hombres como mujeres se sienten capacitados en la resolución de problemas, destacando los hombres sobre las mujeres, por tener una puntuación mayor en todos los ítems, destacando el ítem 23, donde la diferencia es de más de un punto.

En las siguientes dos tablas se pueden observar los valores estadísticos referentes a la capacidad de relacionarse con personas del mismo sexo que tienen las mujeres (tabla 10) y los hombres (tabla 11).

Tabla 10. Estadísticos de los ítems de la dimensión de la capacidad de relacionarse con personas del mismo sexo en mujeres.

Ítem	N	Media	DS	Min	Max
4	45	6.73	1.62	1	8
7	45	2.29	1.84	1	8
10	45	7.07	1.27	3	8
12	45	3.42	2.35	1	8
19	45	6.56	1.74	2	8

Tabla 11. Estadísticos de los ítems de la dimensión de la capacidad de relacionarse con personas del mismo sexo en hombres.

Ítem	N	Media	DS	Min	Max
4	45	7.09	1.22	2	8
7	45	2.20	1.74	1	8
10	45	7.02	1.39	1	8
12	45	3.00	1.64	1	8
19	45	6.93	1.16	4	8

En las tablas anteriores se pueden observar los datos obtenidos sobre la capacidad de relacionarse con personas del mismo sexo. Se puede observar que los valores obtenidos en la tabla de hombres y los datos obtenidos en la tabla de mujeres son muy similares, tanto los positivos (ítems 4, 10 y 19) que hacen referencia a preguntas tipo “*tengo muchos amigos de mí mismo sexo*” como los negativos (ítems 7 y 12), que hacen referencia a preguntas tipo “*me entiendo poco con las personas de mí mismo sexo*”.

Por último, se presentan las tablas 12 y 13 que hacen referencia a los valores estadísticos obtenidos sobre la capacidad de relacionarse con personas del sexo opuesto que tienen las alumnas (tabla 12) y que tienen los alumnos (tabla 13)

Tabla 12. Estadísticos de los ítems de la dimensión de la capacidad de relacionarse con personas del sexo opuesto en mujeres.

Ítem	N	Media	DS	Min	Max
11	45	3.47	1.94	1	8
14	45	5.87	1.46	3	8
17	45	6.49	1.98	1	8
27	45	4.71	2.35	1	8

Tabla 13. Estadísticos de los ítems de la dimensión de la capacidad de relacionarse con personas del sexo opuesto en hombres.

Ítem	N	Media	DS	Min	Max
11	45	4.58	1.79	1	8
14	45	6.29	1.49	3	8
17	45	6.40	1.62	1	8
27	45	4.60	2.53	1	8

En estas dos últimas tablas observamos la capacidad de relacionarse con personas de otro sexo de hombres y mujeres con cierta diferencia entre hombres y mujeres. En este caso, las preguntas, como por ejemplo la 17 hace referencia a la dificultad de relacionarse con personas del sexo opuesto, “*me resulta difícil compartir actividades con personas del sexo opuesto*” donde se observa la similitud entre hombres y mujeres.

Sin embargo, en otros ítems como el 11 “*soy tímido con las personas del sexo opuesto*”, las mujeres obtienen una media por debajo de 4,01 y los hombres lo superan, por lo que se observa cierta diferencia.

Los demás ítems son similares, aunque prevalece la capacidad de las mujeres de relacionarse con personas del sexo opuesto frente a los hombres.

RESULTADOS DE LAS DIMENSIONES EN FUNCIÓN DEL SEXO

A continuación, se va a presentar la segunda parte de resultados, compuesta por 6 tablas donde se presentan los estadísticos de cada una de las dimensiones estudiadas y una tabla final donde se puede observar el contraste T para la igualdad de medias en cada una de las dimensiones estudiadas.

Tabla 14. Estadísticos de la dimensión de apariencia física.

Sexo	N	Media	Desviación estándar
Mujer	45	4.66	1.39
Hombre	45	4.89	1.38

En la tabla anterior podemos observar los estadísticos referentes a la dimensión de apariencia física donde se pueden observar la media de hombres y mujeres, donde a nivel muestral, la media indica que los hombres tienen una mayor apreciación de su apariencia física que las mujeres.

Tabla 15. Estadísticos de la dimensión de habilidades de expresión.

Sexo	N	Media	Desviación estándar
Mujer	45	3.96	1.58
Hombre	45	4.64	1.72

En la tabla 15 podemos observar los estadísticos referentes a la dimensión de habilidades de expresión donde se pueden observar la media de hombres y mujeres, que a nivel muestral indica que los hombres tienen mayores habilidades de expresión que las mujeres.

Tabla 16. Estadísticos de la dimensión de percepción emocional

Sexo	N	Media	Desviación estándar
Mujer	45	3.69	1.19
Hombre	45	4.13	1.14

En la tabla anterior podemos observar los estadísticos referentes a la dimensión de percepción emocional en la que se pueden observar la media de hombres y mujeres, donde a nivel muestral, la media indica que los hombres tienen una mayor percepción emocional que las mujeres.

Tabla17. Estadísticos de la dimensión de resolución de problemas

Sexo	N	Media	Desviación estándar
Mujer	45	4.25	1.46
Hombre	45	5.19	1.62

En la tabla 17 podemos observar los estadísticos referentes a la dimensión de resolución de problemas donde se pueden observar la media de hombres y mujeres, donde a nivel muestral, la media indica que los hombres tienen una mayor capacidad de resolución de problemas que las mujeres.

Tabla 18. Estadísticos de la dimensión de relación con personas del mismo sexo.

Sexo	N	Media	Desviación estándar
Mujer	45	6.04	1.77
Hombre	45	6.38	1.43

En la tabla anterior podemos observar los estadísticos referentes a la dimensión de relación con personas del mismo sexo, donde se observa la media de hombres y mujeres

que a nivel muestral indica que los hombres tienen una mayor relación con las personas de su mismo sexo que las mujeres.

Tabla 19. Estadísticos de la dimensión de relación con personas del sexo opuesto.

Sexo	N	Media	Desviación estándar
Mujer	45	2.96	1.07
Hombre	45	3.26	1.03

En la tabla 19 podemos observar los estadísticos referentes a la dimensión de relación con personas del sexo opuesto donde se pueden observar la media de hombres y mujeres, que a nivel muestral, indica que los hombres tienen una mayor relación con las personas del sexo opuesto que las mujeres.

PRUEBA DE COMPARACIÓN: T DE STUDENT

Tabla 20. Contraste T para igualdad de medias.

Dimensión	Sign.	Intervalo de confianza de la diferencia 95%	
		Inferior	Superior
Apariencia física	0.430	-0.81	0.35
Habilidades comunicativas	0.055	-1.37	0.02
Percepción emocional	0.078	-0.92	0.05
Capacidad de solucionar problemas	0.005	-1.58	-0.29
Relacionarse con personas del mismo sexo	0.315	-1.02	0.33
Relacionarse con personas del sexo opuesto	0.168	-0.75	0.13

En esta tabla se pueden observar los datos obtenidos de cada dimensión en la prueba T para igualdad de medias en función del género. La significancia de la prueba T para igualdad de medias está representada en la tabla como Sign.

Sí a un 95% de confianza la significancia es menor a 0.05 el sexo influye en dicha dimensión y si la significancia es mayor el sexo no influye.

Tal y como se observa en la tabla, tan solo influye el sexo en la capacidad de solucionar problemas. En el resto de dimensiones no se obtiene evidencia estadística suficiente para poder rechazar la hipótesis nula.

Otro indicador que nos sirve para confirmar el valor de la significancia es el intervalo de confianza, donde el valor “0” debe quedar entre los límites superior e inferior para poder corroborar la significancia. Como se puede observar en la tabla, todas las dimensiones excepto la de “capacidad de solucionar problemas” tienen el valor “0” entre sus límites.

6. DISCUSIÓN

En este estudio se han analizado los datos obtenidos de dos formas distintas, por un lado, se han observado las medias obtenidas en cada ítem dentro de cada dimensión, y posteriormente se han estudiado las dimensiones en su conjunto diferenciando entre hombres y mujeres.

En cuanto a la apariencia física, las medias indican que los hombres tienden a manifestar un nivel de confianza más elevado respecto a su aspecto físico en comparación con las mujeres, tal como lo evidencian los hallazgos de Facio et al. (2007), sin embargo, la evidencia estadística no es suficiente para afirmar que los hombres tengan un mayor nivel de confianza.

Esta diferencia podría estar relacionada con la influencia de las redes sociales y los estereotipos asociados a la imagen femenina, según lo argumentan Trejos y Loaiza (2021).

Tal y como se puede observar en el apartado de resultados, las diferencias de medias entre hombres y mujeres son mínimas, aunque prevalecen las habilidades comunicativas de los hombres frente a las habilidades comunicativas de las mujeres.

Por otro lado, la diferencia de medias de la percepción emocional entre hombres y mujeres también son mínimas. En ambos casos no se encuentran diferencias significativas tras las pruebas estadísticas realizadas.

Estudios como el de Gutiérrez et al (2022) muestran a las mujeres como empáticas, pero a los hombres como optimistas y con mayor capacidad de expresión de emociones, lo cual podría explicar porque ligeramente los hombres muestran una mayor predisposición a la expresión corporal que las mujeres.

En la siguiente dimensión, resolución de problemas, se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres. Analizando ítem por ítem, la capacidad imaginativa de los hombres destaca frente a la de las mujeres.

Esto puede estar respaldado por Barry (2007) que mostraron diferencias entre hombres y mujeres en las pruebas de memoria de trabajo espacial.

Por último, en cuanto a la quinta y sexta variable, la capacidad de relacionarse con personas de su mismo sexo o del sexo opuesto, tampoco se han encontrado diferencias significativas, pese a que unas medias sean superiores a otras.

Todos estos datos, hay que remarcar que son resultados de cuestionarios sobre el autoconcepto, por lo que se está midiendo la percepción que los alumnos tienen sobre sí mismos.

Pese a no encontrar diferencias significativas entre sexos, salvo en una dimensión, si se ha observado que el autoconcepto de los alumnos no es demasiado alto, ya que las medias obtenidas no suelen tener valores altos.

7. CONCLUSIÓN

El estudio nos ha permitido observar el autoconcepto de los adolescentes de 16 años de un grupo control de 90 participantes, donde se han mostrado grandes similitudes entre sexos, sin diferencias significativas en las variables estudiadas, salvo en la variable de resolución de problemas. Sin embargo, aunque leves se han encontrado ciertas diferencias entre sexos y aspectos a mejorar en ambos.

El estudio ha mostrado como la media de los hombres estaba por encima de la media de las mujeres, mostrando así los hombres un autoconcepto superior que las mujeres, sin embargo, sin diferencias significativas.

Aunque las diferencias entre sexos hayan sido mínimas, el estudio muestra patrones de comportamientos que pueden estar influenciados por diferentes factores como pueden ser sociales, culturales o biológicos.

El autoconcepto es la opinión de una persona sobre sí misma y es fundamental en el desarrollo de la personalidad de cada persona. El desarrollo de un buen autoconcepto es esencial para crear una autoestima saludable y una identidad sólida, así como una buena salud mental.

Durante la adolescencia las personas formamos nuestro autoconcepto más sólido, así como creamos nuestra propia identidad.

Este estudio ha revelado un autoconcepto no muy alto en este grupo de estudio por lo que se propone una unidad didáctica de desafíos cooperativos con el objetivo de favorecer el autoconcepto de los alumnos.

Un autoconcepto positivo ayuda al bienestar de cada persona y fomenta su desarrollo personal, por el contrario, el autoconcepto negativo puede causar problemas en la autoestima, inseguridades, etc., lo que puede desembocar en problemas de salud mental, por ellos, es muy importante desarrollar un buen autoconcepto, y como docentes, ayudar a los alumnos a que lo desarrollen.

La unidad didáctica tiene como objetivo mejorar el autoconcepto de los alumnos desde la asignatura de educación física, por lo que sería interesante ponerla en práctica y estudiar sus efectos a largo plazo con más grupos, y en caso de ser efectiva, ponerla en práctica para ayudar a los adolescentes en su desarrollo personal.

8. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este apartado se presenta una propuesta de intervención, diseñada a partir de los resultados obtenidos con el cuestionario sobre el autoconcepto de los alumnos de 4º de la ESO del IES Ramón y Cajal.

Esta propuesta de intervención tiene el objetivo de potenciar en los alumnos aquellas variables estudiadas en este trabajo, como son mejorar la capacidad resolutoria de los alumnos y la capacidad de relacionarse con otras personas tanto del mismo sexo, como del sexo opuesto, entre otras variables.

La propuesta de intervención consta de una unidad didáctica de desafíos cooperativos que consta de 8 sesiones que se desarrollarán en la asignatura de educación física. La unidad didáctica está diseñada de tal forma que los alumnos trabajan de manera autónoma durante toda la unidad didáctica, mientras que el profesor guía a los alumnos en su aprendizaje aportando feedback y su ayuda cuando los alumnos la necesiten a lo largo de cada sesión.

Para el desarrollo de la unidad didáctica se formarán cuatro grupos equilibrados y heterogéneos. Cada grupo dispondrá de una hoja de registro, donde tendrán que ir marcando los desafíos que van superando.

En cada sesión cada uno de los grupos tendrá una hoja de desafíos distintos para que no se copien unos a otros y además de trabajar en equipo para lograr realizar los retos, piensen y desarrollen su creatividad en el proceso de resolución de retos.

Cada día los alumnos realizarán una serie de retos distintos a sus compañeros, por lo que cada grupo tendrá una hoja de desafíos cooperativos distintos, y al final de la unidad didáctica todos los grupos habrán realizado todos los retos.

Durante la unidad didáctica se seguirá el cronograma de la imagen 1 que se puede ver a continuación. En algunas sesiones, se juntarán dos grupos para trabajar de manera conjunta y realizar los retos propuestos para esa sesión.

Imagen 1. Organización de los desafíos cooperativos por grupos durante la unidad didáctica.

Sesión	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
1	Acrosport 1	Combas 1	Bancos y Desplazamientos	Confianza y Ritmo
2	Combas 1	Acrosport 1	Confianza y Ritmo	Bancos y Desplazamientos
3	Acrosport 2		Acrosport 1	Aros y pelotas
4	Combas 2		Combas 1	Acrosport 1
5	Bancos y Desplazamientos	Confianza y Ritmo	Aros y pelotas	Combas 1
6	Confianza y Ritmo	Aros y pelotas	Gran Juego	
7	Aros y pelotas	Bancos y Desplazamientos	Acrosport 2	
8	Gran Juego		Combas 2	

En el anexo 2, se pueden observar cada una de las fichas que se les repartirán a los grupos para que puedan realizar los diferentes desafíos cooperativos.

La unidad didáctica está planteada de tal forma, que los alumnos tengan mucha autonomía durante todas las sesiones de la UD y se fomente su autonomía y motivación. El enfoque pedagógico de esta unidad didáctica no solo tiene el objetivo de mejorar las habilidades motoras y la participación activa del alumnado, sino que también, como se ha comentado antes, tiene el objetivo de fomentar el autoconcepto de los alumnos.

Algunos estudios respaldan como los juegos o desafíos cooperativos, así como las metodologías cooperativas (Fernández-Rio, 2005) favorecen el autoconcepto general.

Por otro lado, Manchay et al. (2023) en su tesis muestran como los juegos cooperativos favorecen la mejora de las habilidades sociales en alumnos de secundaria.

9. LIMITACIONES DEL TRABAJO

La limitación principal del trabajo ha sido la búsqueda bibliográfica actual, ya que muchos de los artículos sobre el autoconcepto y sobre las variables tratadas durante el trabajo eran antiguos o inexistentes.

10. FUTURAS LINEAS DE TRABAJO

Para continuar con la propuesta de intervención, una futura línea de trabajo, sería incrementar la unidad didáctica de desafíos cooperativos y evaluar de nuevo el autoconcepto, con el objetivo de determinar si dicha unidad didáctica favorece el desarrollo del autoconcepto de los adolescentes.

Otra posible futura línea de trabajo sería relacionar el autoconcepto con el rendimiento académico, planteando la hipótesis de que un mayor autoconcepto favorece el rendimiento académico.

11. BIBLIOGRAFÍA

- Alcaraz, M. (2023). Psicología del desarrollo durante la adolescencia. En M. Alcaraz (Comp.), *63200: Psicología del desarrollo y de la educación*. Universidad de Zaragoza
- Barry Kaufman, S. (2007). Sex differences in mental rotation and spatial visualization ability: Can they be accounted for by differences in working memory capacity? *Intelligence*, 35(3), 211-223.
- Caballer, A., Oliver, M. J., & Gil, J. M. (2005). Escala de Expresión/Comunicación corporal para estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 23(1), 7-22.
- Duque, V. R., Mancha-Triguero, D., Ibañez, S. J., Sáenz-López, P. (2022). Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 15-32.
- Emynick, C. & Martínez, A. F. (2023). La relación del autoconcepto y las conductas de riesgo: Estudio realizado en bachillerato como medio de identificación para frenar el acoso escolar: The relationship of self-concept and risk behaviors: Study carried out in high school as a means of identification to stop bullying. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 188.
- Facio, A., Resett, S., Mistrorigo, C., Micocci, F., & Yoris, A. (2007). Aspectos negativos del autoconcepto en adolescentes y mujeres jóvenes argentinas. In XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores En Psicología Del Mercosur. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Fernández-Rio, J., & Velázquez, C. (2005). Desafíos físicos cooperativos. retos sin. *Strategies*, 9(1), 27-29.
- Gutiérrez, S. C., Andrade-Villegas, C., Juárez-Loya, A., & González-Alcántara, K. E. (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. *Psicumex*, 12.

- Manchay, D., Manchay, E., Terrones, S. (2023). Juegos cooperativos para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa 15489 Minas de Trigal, Huarmaca-Piura 2022.
- Monroy, J. A., Velazquez, G. & Galindo, E. (2020). Niveles de autoestima, autoconcepto y autoimagen en adolescentes de Iztapalapa. *Recuperado de:* [http://posgradoeducacionuatx.org/pdf2019 C, 31](http://posgradoeducacionuatx.org/pdf2019/C_31).
- Morrone, C., De Grandis, C., Della Pittima, L., R. Ceberio, M., & Elgier, A. (2023). Habilidades Sociales y Autoconcepto en adolescentes que realizan y no actividad física. *Revista ConCiencia*, 8(1), 54–66.
- Perales Garza, C. Y. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(SPE4).
- Trejos, A.C. & Loaiza, D. (2021). La influencia negativa de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres adolescentes y adultas jóvenes. *DOSSIER DIGITAL DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA NUMERO 2, JULIO DEL 2021*, 182.

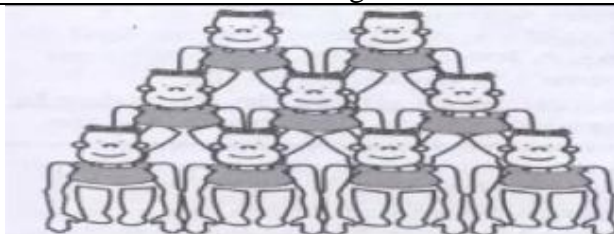

12. ANEXO 1





	1	2	3	4	5	6	7	8
	<u>Totalmen te falso</u>	<u>Falso</u>	<u>Mayor/ falso</u>	<u>+ falso que verdadero</u>	<u>+ verdadero que falso</u>	<u>Mayor/ verdadero</u>	<u>Verdadero</u>	<u>Total/ verdadero</u>
1.- Me siento satisfecho de mi físico								
2.- Tiendo a estar muy tenso y poco relajado								
3.- Soy bueno realizando actividades de expresión corporal								
4.- Tengo muchos amigos de mí mismo sexo								
5.- Soy gordo								
6.- Disfruto cuando practico actividades de expresión/comunicación corporal								
7.- Me entiendo poco con las personas de mí mismo sexo								
8.- Mi estado de ánimo sufre, con frecuencia, altibajos								
9.- Estoy con frecuencia deprimido								
10.- Por lo general, me llevo bien con las personas de mí mismo sexo								
11.- Soy tímido con las personas del sexo opuesto								
12.- La mayor parte de la gente tiene más amistades de su mismo sexo que yo								
13.- Tengo un cuerpo atractivo								
14.- La mayoría de las personas del sexo opuesto, que conozco, tienen una opinión positiva de mí								
15.- Poseo muchas habilidades de expresión/comunicación corporal								
16.- Disfruto inventando formas nuevas de resolver problemas								
17.- Me resulta difícil compartir actividades con personas del sexo opuesto								
18.- Me resulta fácil resolver problemas								
19.- Hago amistad fácilmente con personas de mí mismo sexo								
20.- Soy una persona físicamente atractiva								
21.- Siempre se me han dado bien las actividades relacionadas con la Expresión/Comunicación Corporal								
22.- Casi nunca estoy deprimido								
23.- Soy capaz de inventar cosas con una facilidad extraordinaria								
24.- Soy bueno resolviendo problemas								
25.- Después de una mala experiencia me preocupo durante mucho tiempo								
26.- Físicamente me siento feliz conmigo mismo								
27.- Me encuentro cómodo cuando hablo con personas del sexo opuesto								
28.- Tengo facilidad para las actividades físicas que requieren coordinación y sentido del ritmo								
29.- Soy una persona imaginativa y creativa								


13. ANEXO 2

ACROSPORT 1		
Nombre de los participantes del grupo:		
NIVEL	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	CONSEGUIDO
1	PI: Tumbados en el suelo formando un círculo, mirando todos hacia dentro, agarrando los pies del compañero. Los alumnos deben formar el círculo estirados para poder cerrar el círculo. Para cerrar el círculo los alumnos tendrán que tirar de los pies del compañero a la vez que encogen sus propias piernas. Para abrir el círculo, deberán realizar la croqueta hasta colocarse en la posición inicial, sin que el círculo se rompa, es decir, no se pueden soltar. Deberán abrir y cerrar el círculo 5 veces seguidas sin que se abra el círculo o se separen miembros del grupo.	
2	PI: Colocados por parejas, tendrán que realizar una figura de equilibrio en pareja. Solo un miembro de la pareja puede apoyar los pies en el suelo durante el equilibrio. La otra persona debe sentarse en sus rodillas, colocar los pies en sus axilas y estirarse hacia atrás para hacer equilibrio. Hay que aguantar al menos 5 segundos.	
3	Por parejas, deben realizar un cuadrado. Un miembro de la pareja debe estar sentado en ángulo recto con los pies estirados. El otro miembro de la pareja no puede tocar el suelo, solo puede tocar a su compañero durante el equilibrio de la figura, que deberán ser al menos 5 segundos. Para lograr la figura, tendrá que colocar las manos en sus tobillos y el alumno sentado en el suelo deberá coger los pies de su compañero. La persona que no puede tocar el suelo, debe replicar la posición de la persona sentada en el suelo, pero totalmente al revés.	
4	Por parejas, deben realizar 2 flexiones simultaneas, pero solo un miembro de la pareja puede estar tocando el suelo, por lo que	

	un miembro de la pareja estará colocado encima de su compañero, colocando las manos en los tobillos y los pies en los hombros.	
5	<p>Los alumnos deberán formar un círculo y tendrán que apoyar su espalda/nuca en las piernas del compañero de detrás y aguantar en esa posición durante al menos 10 segundos.</p> <p>Una vez logrado el reto, si se atreven pueden intentar caminar en esa posición sin destruir la figura. (Esta variante no es necesaria para lograr el reto).</p>	
6	PI: Por parejas. Deberán realizar 5 saltos cada pareja. Ver video. (1.3 nivel 3). En caso de ser impares, una persona deberá repetir.	
7	PI: Todos los miembros del grupo deben colocarse en círculo excepto una persona. La persona que esta fuera del círculo (es recomendable que sea una persona ágil), debe dar al menos una vuelta completa a todo el círculo sin tocar el suelo.	
8	PI: Los miembros del grupo se colocan en una fila mirando todos en la misma dirección, en la posición que ellos quieran, excepto una persona (es recomendable que sea una persona ágil). La persona ágil debe pasar por delante y por detrás de cada persona de la fila sin tocar el suelo.	
9	Los alumnos deben crear un reto original que corresponda al nivel 9 de dificultad.	

ACROSPORT 2		
Nombre de los participantes del grupo:		
NORMAS: <ul style="list-style-type: none">• Cada componente del grupo debe saber cuál es su función en cada momento: porteador, ágil, ayudante.• Las bases y los porteadores deberán conseguir una buena estabilidad para poder soportar el peso y ofrecer seguridad a los compañeros y compañeras.• Hay que hacer siempre las ayudas necesarias.• Todas tus acciones deben estar acompañadas de comunicación con la pareja o el grupo, para evitar lesiones y que todo salga correctamente.• En caso de inseguridad se debe solicitar ayuda a un compañero o compañera.• Antes de subir sobre las bases:<ul style="list-style-type: none">◦ Comprueba si estas son estables.◦ Observa en qué zona vas a realizar el apoyo.◦ Analiza cómo y por dónde subir.◦ Avisa a las bases de que nos disponemos a subir.◦ Durante la subida o el equilibrio debes avisar si algo va mal.• El MONTAJE se debe hacer. . .<ul style="list-style-type: none">◦ De forma coordinada,◦ Asistido por los ayudantes,◦ Desde el centro hacia los extremos, y◦ Desde la parte inferior hacia la superior• El DESMONTAJE ha de hacerse de forma coordinada y de forma inversa al montaje. No se puede saltar para deshacer la figura, hay que bajar con cuidado.• La base debe ser una superficie blanda o acolchada.		
NIVEL	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	CONSEGUIDO
1	Figura 1	
		
2	Figura 2	
		

3	Figura 3	
		
4	Figura 4	
		
5	Figura 5	
		
6	Figura 6	
		
7	Figura 7	

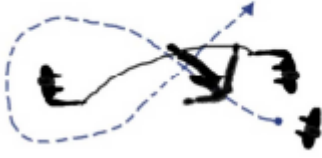
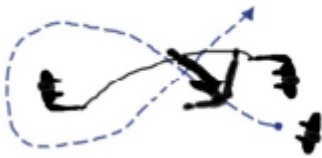

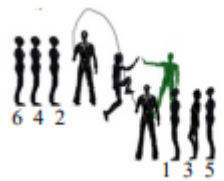
		
8	Los alumnos deberán realizar una figura distinta a las mostradas, en la que participen todos los miembros del grupo.	
9	Los alumnos deberán realizar una figura distinta a las mostradas, en la que haya al menos 3 alturas.	
10	Los alumnos deberán realizar una figura distinta a las mostradas, en la que haya al menos 3 alturas, en la que participen todos los miembros del grupo	



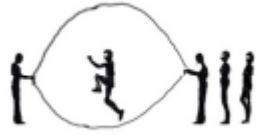
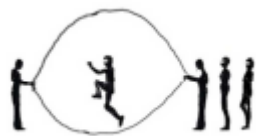
AROS, PELOTAS Y COLCHONETAS		
Nombre de los participantes del grupo:		
NIVEL	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	CONSEGUIDO
1	Los alumnos tendrán que desplazarse de lado a lado del pabellón en menos de dos minutos pasando el aro como en el video. VER VIDEO.	
2	Los alumnos se colocan en círculo y deben lograr pasarse la pelota con el cuello, sin utilizar los brazos ni manos. Tendrán que conseguir que la pelota de dos vueltas completas al círculo.	
3	Los alumnos deberán pasar 3 veces por encima del banco sueco con la colchoneta, pero utilizando tan solo la espalda para transportar la colchoneta. La posición inicial de los alumnos será sentada en el suelo. (Para colocar la colchoneta en la posición inicial pueden utilizar más partes del cuerpo, pero cuando comience el reto NO).	
4	Se colocará una cuerda a una altura aproximada de 1,5 metros utilizando picas, la portería, las espalderas, etc. Los alumnos deberán pasar la colchoneta por encima de la cuerda sin utilizar los brazos ni manos. Tendrán que llevar la colchoneta en la cabeza. La colchoneta no puede tocar nada, tan solo las cabezas de los alumnos.	
5	Se colocarán todos los alumnos en fila india tumbados boca arriba estirando los brazos y sin tocarse. Habrá dos conos, uno delante y con 15 aros y otro al final. En un tiempo máximo de 45 segundos los alumnos tendrán que llevar los aros hasta el otro cono, de uno en uno. Para pasarlos, tendrán que realizar el gesto de hacer un abdominal. Los aros no pueden ser lanzados ni pueden tocar el suelo, de ser así, el grupo deberá comenzar de nuevo.	
6	Los alumnos deberán llevar de lado a lado del pabellón 2 veces a un miembro del equipo, el cual estará encima de una colchoneta y el resto de miembros del equipo estará bajo la colchoneta y tendrán que hacer la croqueta para desplazarse. Si la persona que es transportada o la colchoneta tocan el suelo se debe volver a empezar.	
7	Los alumnos se colocarán sentados en el suelo como en el reto 5 y tendrán que pasarle una pelota al compañero de detrás utilizando tan solo las piernas. Habrá que llevar la pelota de lado a lado del pabellón. (En la imagen se utilizan aros y las manos, habrá que seguir la explicación).	
8	Los alumnos tendrán que realizar un reto diferente a los ya realizados en los que utilicen aros, pelotas o colchonetas.	

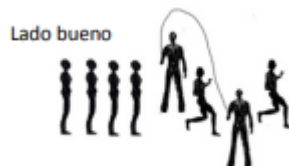

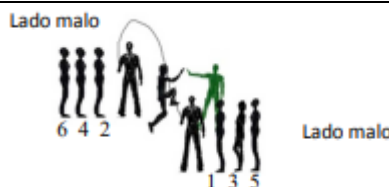
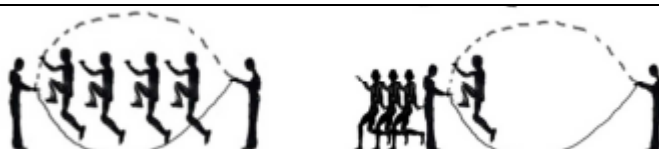
	El reto deberá ser de una dificultad similar o superior a los ya realizados.	
--	--	--

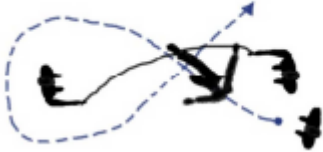
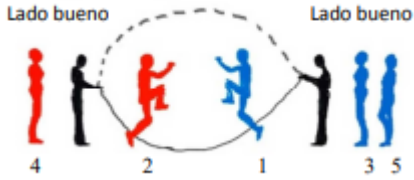
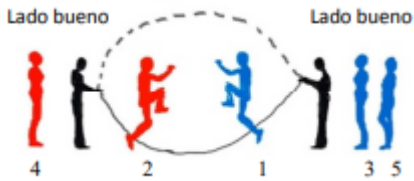

BANCOS Y DESPLAZAMIENTOS		
Nombre de los participantes del grupo:		
NIVEL	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	CONSEGUIDO
1	Se colocarán 4 bancos consecutivos y los alumnos se colocarán de pie en el banco, empezando por un extremo, dejando 10-15 cm de separación entre alumnos. Tendrán que bajar de los bancos, por el otro extremo, tendrán que desplazarse de uno en uno. Comenzará a desplazarse la persona que está en el extremo del banco, para ello tendrán que pasar por el banco sin caerse y sin tirar a los compañeros. Este primer alumno tendrá que sobrepasar a todos sus compañeros, una vez logrado, seguirán el resto, hasta llegar al final. Si un miembro del equipo toca el suelo, deberán volver a empezar.	
2	Se colocarán todos en fila en posición de cangrejo, es decir, en cuadrupedia supina, mirando hacia el mismo sitio y colocarán las manos en los pies del compañero de detrás. De esta forma, solo 1 miembro del grupo toca el suelo con las manos, el resto tienen las manos en los pies del compañero. Deberán cruzar el ancho del pabellón sin que nadie se caiga y/o toque el suelo con otra cosa que no sean los pies. Si alguien toca el suelo con las manos o el culo, se debe empezar de nuevo.	
3	Se colocarán tres bancos consecutivos y los alumnos se colocarán en cuadrupedia encima del banco en un extremo dejando 10-15 cm de separación entre alumnos. Si un miembro del equipo toca el suelo, deberán volver a empezar. Cuando el primer alumno sobrepase a todos se colocará en el banco siguiendo la fila para que el siguiente compañero pueda avanzar. Este reto es como el primero, solo que los alumnos tienen que estar en cuadrupedia durante todo el reto, excepto en el momento de sobrepasar a los compañeros.	
4	Se distribuirán 10 conos por todo el pabellón y un miembro del equipo tendrá que recogerlos sin tocar el suelo, sus compañeros lo tendrán que transportar. Sin embargo, no pueden tocar a su compañero, para transportarlo tendrán que utilizar cuerdas. Los conos deben tener una separación de varios metros entre ellos.	
5	Se colocarán tres bancos consecutivos y los alumnos tendrán que llevar de un lado al otro de los bancos una pelota de tenis de mesa, soplando. Si la pelota cae al suelo tendrán que volver a empezar.	

6	Los alumnos deberán cruzar el ancho del pabellón 3 veces sin que se caiga la pelota en menos de 2 minutos. Para realizar los pases, los miembros del equipo deben estar en contacto. VER VIDEO para entender reto. (Preguntar al profesor – Diego)	
7	Los alumnos deben llevar un banco de lado a lado del pabellón 3 veces en menos de 2 minutos. El banco no puede tocar el suelo y los alumnos no pueden desplazarse cuando estén en contacto con el banco.	
8	Los alumnos deberán crear y realizar un reto distinto a los realizados en los que se incluya el uso del banco y tengan que realizar algún tipo de desplazamiento. La dificultad del reto debe ser similar o superior a la de los retos anteriores.	

COMBAS 1		
Nombre de los participantes del grupo:		
NIVEL	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	CONSEGUIDO
1	Comba simple: Deben realizar dos “8” consecutivos entrando por lado bueno.	
		
2	Comba simple: Deben realizar dos “8” consecutivos entrando por lado malo.	
		
3	Comba simple: Deben entrar de uno en uno hasta que estén todos dentro y realizar 5 saltos conjuntos, después deberán salir en orden de entrada.	
		
4	Comba simple: Entrarán alternos, uno por cada extremo, todos por lado bueno, y realizarán tres “8” consecutivos.	
		
5	Comba simple: Deben realizar 5 saltos consecutivos, todos juntos, sujetando una colchoneta	

		
6	Comba doble: Deben entrar transversalmente, realizar un salto y salir.	
		
7	Comba doble: Deben realizar dos “8” consecutivos.	
		
8	Comba doble: Deben entrar de uno en uno a la comba doble y realizar 3 saltos todos juntos y salir en orden de entrada.	
		
9	Los alumnos deberán crear un reto en el que participen todos, distinto a los que ya se han realizado. Comba simple.	
10	Los alumnos deberán crear un reto en el que participen todos, distinto a los que ya se han realizado. Comba doble.	

COMBAS 2		
Nombre de los participantes del grupo:		
NIVEL	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	CONSEGUIDO
1	Comba simple: Pasarán la cuerda de forma transversal 3 veces consecutivas sin perder tiempo entre vuelta y vuelta de la comba. Entrarán por lado bueno.	
		
2	Comba simple: Pasarán la cuerda de forma transversal 3 veces consecutivas sin perder tiempo entre vuelta y vuelta de la comba. Entrarán por lado malo.	
		
3	Comba simple: Entrarán alternos, uno por cada lado, por lado malo, y realizarán tres “8” consecutivos.	
		
4	Comba simple: Deben entrar de uno en uno hasta que estén todos dentro y realizar 5 saltos conjuntos, después deberán salir en orden de entrada.	
		
5	Comba simple: la mitad del grupo irá con los ojos cerrados, y la otra mitad del grupo serán sus guías, tendrán que realizar dos “8” completos.	

		
6	Comba doble: Deben realizar dos “8” consecutivos, entrando alternativamente, uno por cada lado.	
		
7	Comba doble: Deben realizar dos “8” consecutivos, entrando alternativamente, uno por cada lado. Esta vez, tendrán que entrar dos personas a la vez, realizar dos saltos dentro y salir.	
		
8	Comba doble: Deberán pasar transversalmente por grupos de 2-3 personas, realizando 3 saltos dentro, antes de salir.	
		
9	Los alumnos deberán crear un reto en el que participen todos, distinto a los que ya se han realizado. Comba simple.	
10	Los alumnos deberán crear un reto en el que participen todos, distinto a los que ya se han realizado. Comba doble.	

CONFIANZA Y RITMO		
Nombre de los participantes del grupo:		
NIVEL	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	CONSEGUIDO
1	Los alumnos deben cruzar el ancho del pabellón transportando la pelota, pasándosela a sus compañeros. Con la pelota los alumnos no se pueden mover. Los alumnos llevarán los ojos vendados.	
2	Los alumnos deberán lograr el reto de ritmo 1. VER VIDEO. Si un alumno se equivoca habrá que volver a empezar desde el principio.	
3	Los alumnos deberán lograr el reto de ritmo 2. VER VIDEO. Si un alumno se equivoca habrá que volver a empezar desde el principio.	
4	Los alumnos deberán lograr el reto de ritmo 3. VER VIDEO. Si un alumno se equivoca habrá que volver a empezar desde el principio.	
5	Se colocarán los alumnos por parejas (si el grupo es impar puede haber un trio). Un miembro de la pareja se vendará los ojos y el otro distribuirá por el espacio 5 objetos (conos, pelotas, cuerdas...), después tendrá que guiar a su compañero por el espacio, evitando que se choque con nadie ni con ningún objeto. Una vez consiga los 5 objetos se cambiarán los roles. La persona que guía no puede tocar a su compañero, solo darle instrucciones habladas. En el recorrido a realizar, se encontrará con obstáculos como bancos, personas, etc. El guía debe lograr que los supere, bordeando, saltando, etc.	
6	Dos miembros del grupo van a dar a la comba y sus compañeros deben lograr realizar 10 saltos consecutivos. Las personas que van a saltar estarán con los ojos cerrados y tendrán que saltar cuando sus compañeros les digan.	
7	Los alumnos deben crear y realizar un reto relacionado con la confianza en sus compañeros, debe ser distinto a los ya realizados.	
8	Los alumnos deben crear y realizar un reto rítmico distinto a los ya realizados.	

Gran Juego		
Nombre de los participantes del grupo:		
NIVEL	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	CONSEGUIDO
1	Un miembro del grupo cogerá una comba y el resto se colocará en fila. Deberán realizar la cremallera sin fallar. Cuando se falle, tendrán que volver a empezar.	
2	Cada miembro del grupo tendrá un globo hinchado. Los alumnos formarán un círculo dándose las manos y tendrán que mantener todos los globos dentro del círculo y en el aire durante 1 minuto. Si un globo sale del círculo o se cae al suelo, tendrán que volver a empezar.	
3	Entre todos los miembros del grupo deben mantener durante un minuto un globo en el aire, pero no pueden tocarlo con nada. Pueden utilizar material para hacer aire, pueden soplar, etc.	
4	Entre los miembros del grupo tendrán que llevar un globo desde las gradas hasta un cubo/aro colocado en las espalderas y deberán meterlo dentro sin que toque el suelo. Los alumnos no pueden tocar el globo.	
5	Por grupos de 4, tendrán que transportar el material preparado por el profesor de un lado del pabellón al otro sin tocarlo, solo podrán utilizar cuerdas para transportarlo. Los alumnos tienen 30 segundos para llevar todo el material. En ningún momento los alumnos pueden tocar el material, solo pueden tocar las cuerdas. Material para transportar: pelota de rugby, ladrillo, pelota de baloncesto y cono grande.	
6	Divididos en dos grupos, cada grupo deberá colocarse encima de una colchoneta y tendrán que darle la vuelta a la colchoneta con ellos encima. Si algún alumno toca el suelo, deberán volver a empezar. Hasta que los dos grupos consigan darle la vuelta a su colchoneta, el reto no se logra. No es una competición, por lo que los alumnos se pueden dar indicaciones.	
7	Los alumnos se colocarán tumbados en el suelo pegados unos a otros y tendrán que llevar la pelota desde las gradas hasta las espalderas sin tocarla con los brazos y sin que caiga al suelo. Para ello tendrán que mover la pelota con su cuerpo.	
8	Los alumnos deben cruzar el ancho del pabellón sin tocar el suelo, para ello pueden utilizar 3 objetos a su elección, pero no pueden repetirse. Todos los alumnos comenzarán en las gradas y el reto terminará cuando todos lleguen a las	

	espaldas. Ejemplo de material: un banco, una colchoneta y un ladrillo.	
9	Los alumnos deberán inventarse un reto en el que participen todos.	