



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

Una propuesta de intervención desde la Educación
Física hacia estilos de vida activos en un centro
educativo de Zaragoza

An intervention proposal from Physical Education
towards active lifestyles in an educational center in
Zaragoza

Autor

David Oteo Gómez

Director/es

Ángel Abós Catalán

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	3
RESUMEN	4
ABSTRACT	4
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	5
2. MARCO TEÓRICO	6
3. CONTEXTUALIZACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL CASO	12
3.1. CONTEXTUALIZACIÓN	12
3.2. ESTUDIANTES OBSERVADOS	13
3.3. INSTRUMENTOS PARA LA RECOGIDA DE DATOS Y PROCEDIMIENTO	13
3.4. ANÁLISIS Y CONCLUSIONES DEL CASO	14
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	19
5. VINCULACIÓN Y APORTACIONES DESDE LAS ASIGNATURAS DEL MÁSTER	38
6. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES	39
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
8. ANEXOS	46

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

<i>Tabla 1.</i> Datos de la muestra por género, edad y vías.	Página 13
<i>Tabla 2.</i> Programación didáctica 3º ESO 2023-2024.	Página 20
<i>Tabla 3.</i> Contenidos transversales bloque E y F.	Página 21
<i>Tabla 4.</i> Estrategias de apoyo a las NPB y motivación del alumnado.	Página 24
<i>Tabla 5.</i> Acciones que favorecen la frustración de las NPB.	Página 26
<i>Tabla 6.</i> Acciones para orientar el clima motivacional hacia la tarea o hacia el ego.	Página 27
<i>Tabla 7.</i> Descripción de los estilos docentes.	Página 29
<i>Tabla 8.</i> Recreos activos.	Página 35
<i>Tabla 9.</i> Programación jornadas solidarias deportivas.	Página 36
<i>Tabla 10.</i> Relación de asignaturas del máster con el trabajo fin de máster.	Página 38
<i>Figura 1.</i> Alumnado que cumplen las recomendaciones de AFMV diaria en función del día de la semana.	Página 15
<i>Figura 2.</i> Alumnado que cumplen las recomendaciones de AFMV de lunes a domingo, de lunes a viernes.	Página 15
<i>Figura 3.</i> Experiencias del alumnado en la asignatura de Educación Física.	Página 17

LISTADO DE ABREVIATURAS

ACSM	American College of Sports Medicine	AF	Actividad física
AFMV	Actividad física moderada-vigorosa	BTT	Bicicleta todoterreno
EF	Educación Física	ESO	Educación secundaria obligatoria
NPB	Necesidades psicológicas básicas	PAI	Programa de Aprendizaje Inclusivo
TEA	Trastorno del espectro autista	TFM	Trabajo Fin de Máster
UD	Unidad didáctica		

Resumen

Se está viendo en diferentes estudios como los niños y adolescentes no cumplen las recomendaciones mínimas de actividad física y de tiempo de pantalla, lo que puede perjudicar a su salud en el presente y futuro. En el presente trabajo se llevará a cabo una propuesta de intervención para solucionar un problema detectado en el alumnado de 3º ESO en el Colegio Cristo Rey Escolapios (Zaragoza), observado a través de un cuestionario que media los niveles de actividad física, tiempo de pantalla y experiencias en la asignatura de Educación Física. La propuesta planteada tiene el objetivo de mejorar los niveles de actividad física y las experiencias positivas en la asignatura y reducir los niveles de tiempo de pantalla. Para ello se apoya en tres decisiones curriculares: (a) una programación didáctica basada en las motivaciones y necesidades del alumnado; (b) estrategias para apoyar las necesidades psicológicas básicas, orientar el clima hacia la tarea y para tener un adecuado estilo docente; y (c) la aplicación de diferentes modelos pedagógicos. Además, la propuesta también integra dos medidas extracurriculares: (a) los recreos activos; y (b) jornadas solidarias deportivas.

Palabras clave: Educación Secundaria; actividad física; intervención docente; adolescentes; experiencias Educación Física, tiempo de pantalla.

Abstract

Different studies are showing that children and adolescents do not meet the minimum recommendations for physical activity and screen time, which can be detrimental to their health in the present and future. In the present work, an intervention proposal will be carried out to solve a problem seen in 3rd ESO students at Cristo Rey Escolapios School (Zaragoza), observed through a questionnaire that measures physical activity levels, screen time, and Physical Education experiences. The proposal aims to improve physical activity levels and positive experiences in the Physical Education, as well as to reduce screen time levels. This is supported by three curricular decisions: (a) didactic programming based on students' motivations and needs, (b) strategies to support basic psychological needs, to orient the climate towards the task and to have an appropriate teaching style; (c) and the application of different pedagogical models. In addition, the proposal also integrates two extra-curricular measures: (a) active breaks and (b) sports solidarity days.

Keywords: Physical Education; physical activity; teaching intervention; teenagers; experiences in Physical Education; screen time.

1. Introducción y justificación

El presente Trabajo Fin de Máster (TFM) se encuentra dentro del Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas de la Universidad de Zaragoza, en la especialidad de Educación Física. Existen dos posibilidades dentro del máster en cuanto a elaboración del TFM, este caso se encuentra dentro de la modalidad A y la temática del presente trabajo trata sobre actividad física (AF), tiempo de pantallas y experiencias en la Educación Física en estudiantes de secundaria en un centro concertado de la ciudad de Zaragoza.

En el presente trabajo se analizan los niveles de AF, el tiempo de pantalla de los estudiantes de un determinado curso de secundaria y las experiencias que hayan podido tener estos alumnos en la asignatura de Educación Física (EF). A partir de estos datos, el objetivo del TFM es elaborar una propuesta de intervención a nivel curricular y extracurricular, en su centro, para que estos alumnos aumenten sus niveles de AF, llegando al mínimo recomendado, ≥ 60 minutos de AF diaria (American College of Sports Medicine, 2021) e intentar de esta manera reducir su tiempo de pantalla, por debajo del tiempo recomendado < 2 horas diarias (American College of Sports Medicine, 2021), el cual es tiempo sedentario.

Como docentes de EF, nuestro deber es conseguir a través de la asignatura que los alumnos obtengan, por un lado, las herramientas necesarias para que ellos puedan realizar en su tiempo libre AF de forma autónoma, y, por otro lado, dotar a los alumnos de experiencias positivas en diferentes deportes y actividades para que en un futuro tengan un gran abanico de posibilidades para realizar actividades que les gusten y motiven. Estas dos acciones que debemos de conseguir los docentes de EF tienen el objetivo de conseguir que sus alumnos tengan una vida activa y saludable. En nuestras manos está la posibilidad de conseguir que las cifras de adolescentes que no llegan al mínimo recomendado aumenten gracias a nuestra labor como buenos docentes de EF.

A continuación, se presenta el marco teórico centrado en tres ideas claves: los niveles de AF, los niveles de tiempo de pantalla y las experiencias en EF en adolescentes. Posteriormente se contextualizará y describirá el caso, con una descripción de los sujetos observados y una descripción de los instrumentos que se han utilizado para recoger los datos. Finalmente, se detallará la propuesta de intervención y se argumentará la relación del TFM con las diferentes asignaturas del Máster.

2. **Marco teórico**

La inactividad física y el sedentarismo se pueden considerar una pandemia que se identifica como el cuarto motivo de muerte prematura a nivel mundial (Hallal et al., 2012; Kohl et al., 2012). El 31,1% de los adultos es sedentario (Hallal et al., 2012). Se puede afirmar con la evidencia científica actual de que existe una relación inversa entre AF/ejercicio regular y mortalidad prematura junto a diversas enfermedades como diabetes, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, u obesidad, entre otras. (U.S. Department of Health and Human Services, 2018).

Además de los beneficios que los niños y adolescentes pueden obtener de la práctica de AF, estos también pueden mejorar su salud reduciendo el tiempo de pantallas, el cual es determinado como un marcador de comportamiento sedentario (Stiglic & Viner, 2019; Tremblay et al., 2011). El estar tumbado o sentado viendo una pantalla tiene efectos nocivos para la salud de esta población, como el aumento de la adiposidad, lo que puede generar sobrepeso u obesidad, síntomas depresivos, peor estado físico y de la presión arterial y presencia de lípidos en sangre (Stiglic & Viner, 2019; Tremblay et al., 2011). Actualmente la evidencia científica establece, en niños y adolescentes, el uso de las pantallas en un tiempo inferior a 2 horas diarias (American College of Sports Medicine, 2021).

Actualmente se está observando un incremento del tiempo de pantalla por parte de niños y adolescentes de nuevos dispositivos electrónicos, frente a los tradicionales (Thomas et al., 2020). De hecho, está aumentado el número de niños que a la edad de 10 años ya tiene un dispositivo móvil (Anderson & Jiang, 2018). Algunos estudios incluso hablan de que el 99% de los jóvenes españoles poseen y utilizan el teléfono móvil de forma diaria, siendo este dispositivo electrónico el medio tecnológico más usado por los adolescentes en España, superando al ordenador, los videojuegos y la televisión (Adelantado-Renau et al., 2019). En una revisión sistemática del año 2019 se señaló que el tiempo sedentario de pantalla que llevaban a cabo niños y adolescentes de 5 a 18 años estaba en torno a las 3 horas y 30 minutos diarios, siendo el dispositivo electrónico más utilizado la videoconsola. En dicho estudio, se arrojaron datos relativamente preocupantes, como que el 52.3% de los adolescentes no cumplían las recomendaciones diarias de uso de pantalla (Thomas et al., 2020).

Más específicamente, en un estudio transversal realizado en la Comunidad de Aragón, concretamente en institutos de la ciudad de Huesca, se observó que los adolescentes de 12 a 17 años consumían un total de 6 horas y 12 minutos de tiempo de pantalla diaria (Simón et al., 2019), excediendo por más del triple las recomendaciones del American College of Sports

Medicine (ACSM). También se observó que los dispositivos que más utilizaban estos sujetos eran primero el teléfono móvil, tanto en los días de entre semana como durante el fin de semana, seguido de la televisión, la videoconsola y ordenadores (Simón et al., 2019). El uso medio diario de estos dispositivos electrónicos era superior el fin de semana cuando se comparaba con los días laborables (Simón et al., 2019). De hecho, el 9.6% de los adolescentes observados cumplían con las recomendaciones de tiempo de pantalla entre semana y escasamente el 2.3% los fin de semana, siendo el teléfono móvil responsable del 51.9% del tiempo de pantalla de estos adolescentes alto aragoneses.

El ACSM (2021) realiza las siguientes recomendaciones de AF en niños y adolescentes. Deben de llevar a cabo actividades aeróbicas, de resistencia anaeróbica y ejercicios de fortalecimiento óseo. Las actividades aeróbicas deben de ser diarias mientras que las de resistencia anaeróbica y fortalecimiento óseo se deben de realizar ≥ 3 días por semana. El conjunto de estos tres tipos de actividades, como mínimo, tiene que suponer una cantidad de tiempo de ≥ 60 minutos diarios. Algunos ejemplos de actividades aeróbicas pueden ser juegos como el pilla-pilla, correr, senderismo, caminar a paso ligero, bailar o nadar, entre otras. En cuanto a actividades de resistencia anaeróbica, pueden ser desestructuradas como jugar en el patio de recreo, trepar o diferentes juegos; o estructuradas como ejercicios que impliquen utilizar el propio peso corporal (sentadillas), levantar pesas o trabajar con bandas elásticas, entre otras. Por último, ejemplos de ejercicios de fortalecimiento óseo podrían ser deportes que incluyan impacto, es decir saltos, carreras como puede ser el baloncesto, tenis o juegos como la rayuela. Lo más importante en estas edades es que las actividades que elijan o que vayan a desarrollar sean agradables y apropiadas a su edad (American College of Sports Medicine, 2021), lo que favorecerá su adherencia.

En un estudio transversal realizado en la ciudad de Huesca, en una muestra de 105 estudiantes que comprendían edades de 12-14 años, se evaluó conjuntamente si cumplían las recomendaciones de AF, tiempo de pantalla y tiempo de sueño. La AFMV fue analizada con un acelerómetro y el tiempo de pantallas a través de un cuestionario autoadministrado. Se observó que el 30.6% de los alumnos cumplían las recomendaciones de AF diaria, ≥ 60 minutos, y tan solo un 2.4% cumplían las recomendaciones de tiempo de pantalla entre semana, ≤ 2 horas diarias (Sevil, Abós, et al., 2019). Como hemos visto en estudios anteriores los valores cambian a peor durante el fin de semana, obteniendo tan solo que un 16.5% de la muestra cumplían las recomendaciones de AFMV diaria y ningún participante del estudio cumplía las recomendaciones de tiempo de pantalla (Sevil, Abós, et al., 2019).

En otro estudio donde participaron 225 alumnos de secundaria españoles se observó sus niveles de AF y de tiempo sedentario utilizando pantallas. De los 225 alumnos 37, un 21.4%, cumplió las recomendaciones diarias de AFMV y tan solo 3 alumnos, un 1.7%, cumplió las recomendaciones de tiempo de pantalla en todos los dispositivos electrónicos evaluados (Sevil-Serrano et al., 2019). Si nos fijamos en algún dispositivo en concreto, como por ejemplo el teléfono móvil, 101 alumnos, 58.4%, cumplieron con las recomendaciones (Sevil-Serrano et al., 2019). En este estudio el dispositivo electrónico que más se consumió fue la televisión, ya que tan solo 79 alumnos (45.7%), cumplió con las recomendaciones (Sevil-Serrano et al., 2019).

Para conseguir una población activa es imprescindible que los niños y adolescentes sean capaces de establecer patrones de AF y de comportamientos sedentarios saludables desde que son jóvenes para que sean capaces de mantenerlos en su vida adulta y mantener un estilo de vida activo y saludable a lo largo de su vida (Biddle et al., 2010; Jones et al., 2013). Es aquí donde entramos los docentes de EF. De nuestra actuación como profesores depende en cierta medida que nuestros alumnos cojan el gusto por practicar AF/deporte y tener una vida activa y saludable. Además, los centros educativos está demostrado que son espacios idóneos para inculcar hábitos saludables a los niños y adolescentes, debido a que pasan una gran cantidad de tiempo al día durante muchos años en la escuela y los centros cuentan con profesionales con conocimientos sobre educación para la salud (Sevil, García-González, et al., 2019).

En una investigación que se llevó a cabo en 13 institutos en España, se tenía el objetivo de conocer las razones por la que los alumnos elegían o no la asignatura optativa de EF en segundo de bachillerato. El segundo motivo más importante por el que no elegían la asignatura en esta etapa era las experiencias negativas que habían tenido a lo largo de su vida escolar en EF. Algunos estudiantes decían que la asignatura era aburrida y repetitiva ya que siempre se practicaban los mismos deportes y actividades e injusta ya que no se reconocían los esfuerzos de los alumnos. Otros adolescentes no la elegían porque tenían miedo de que sus compañeros se rieran de ellos o que les echasen la bronca por fallar una acción. También comentaban que era una asignatura que requería una gran condición física y, por último, tanto el docente como la metodología de trabajo tenía mucho peso en las malas experiencias, generando en algunos alumnos la sensación de que eran poco competentes en esta asignatura (Fernández-Rio et al., 2023).

Por otro lado, las experiencias positivas era el factor menos significativo para elegir la optativa en segundo de bachillerato. Estas experiencias estaban relacionadas con la habilidad

que tenían alumnos en el desempeño de algunas tareas, por el disfrute que les suponía, el estar practicando AF con sus amigos, el contenido de las clases, el docente y la metodología (Fernández-Rio et al., 2023). En la discusión de esta investigación se le da mucha importancia al clima generado por el profesor en clase y a la metodología utilizada, ya que estos dos motivos son muy importantes a la hora de generar un tipo de experiencia u otra en el discente, para impulsarlos a aprender y para acercar a los alumnos a la asignatura de EF o a la práctica de AF. Que las experiencias sea el segundo factor de no elegir la asignatura y las buenas experiencias el último es un grave problema. Estos autores proponen escuchar y atender a las demandas de los alumnos para que la EF sobreviva como asignatura en la educación secundaria (Fernández-Rio et al., 2023).

Algunas de las medidas que podemos llevar a cabo como docentes de EF para conseguir experiencias positivas en el alumnado, como son la diversión, el aprendizaje o la predisposición; es, como hemos visto anteriormente, adoptar una metodología de trabajo adaptativa y basada en evidencias científicas. Estas experiencias pueden conseguir que los alumnos participen más y mejor en las clases de EF, y consecuentemente, sean más activos fuera del centro educativo, practicando AF o deporte de manera autónoma (White et al., 2020). El hecho de que los alumnos puedan tener experiencias positivas dentro de la asignatura depende de varios factores, pero el estilo motivacional del docente y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB), como son la autonomía, la competencia y las relaciones sociales, están bien documentadas en la evidencia científica (Vasconcellos et al., 2020).

En un estudio transversal (Diloy Peña et al., 2021), con una muestra de 942 alumnos de ESO y bachillerato que pertenecían a institutos de la ciudad de Huesca, se analizaron si las NPB y la adopción de un estilo controlador por parte del profesorado de EF predicen experiencias positivas o negativas en su alumnado. Los resultados de este estudio demuestran que el apoyo a las NPB, especialmente las relaciones sociales, se correlacionan significativamente con experiencias positivas en la asignatura. Mientras que la adopción de un estilo controlador interno y externo esta correlacionado con experiencias negativas, sobre todo el estilo interno (Diloy- Peña et al., 2021). Los estudiantes que afirmaron tener malas o muy malas experiencias en EF mostraron tener valores significativamente inferiores en cuanto a la satisfacción de la NPB y valores significativamente superiores en cuanto al estilo controlador interno y externo (Diloy-Peña et al., 2021). Por el contrario, aquellos alumnos que afirmaban tener muy buenas experiencias tenían valores significativamente superiores en el apoyo de las

NPB y valores significativamente inferiores del estilo controlador interno y externo (Diloy-Peña et al., 2021). Observando estos resultados la no adopción de un estilo controlador y la satisfacción de las NPB, sobre todo las relaciones sociales, en las clases de EF, son factores claves para desarrollar experiencias positivas en los discentes.

Por otro lado, otro cambio en nuestra metodología de trabajo en las clases de EF sería la introducción de los modelos pedagógicos. En la actualidad cada vez son más utilizados por parte de los docentes de EF, debido a que es una forma de trabajo que permite ayudar a buscar mejores y mayores experiencias de éxito por parte del alumnado, promueve el conocer el deporte desde diferentes perspectivas, la incorporación del medio natural como un espacio de aprendizaje y disfrute, mayor nivel de adherencia por parte del alumnado hacia la AF y hacia una vida saludable (Pérez-Pueyo et al., 2021). Sin embargo, los alumnos no están acostumbrados a trabajar de la manera que exigen los modelos pedagógicos, ya que requiere la aplicación de nuevas estructuras basadas en la implicación, responsabilidad, autonomía, reflexión, dialogo y trabajo fuera del aula por parte del alumnado. Esto, puede provocar frustración o incertidumbre en el docente, pero para conseguir que los alumnos den ese cambio se debe de incidir con más intensidad para transformar esa realidad (Pérez-Pueyo et al., 2021).

Los modelos pedagógicos rechazan el planteamiento tradicional basado en dominar ciertos deportes a través de la adquisición de habilidades, y defienden el desarrollo de actividades que son personalmente relevantes, interesantes y agradables para los alumnos con el fin de conseguir un estilo de vida más activo y saludable por parte de estos (Pérez-Pueyo et al., 2021). Estos modelos están basados en cuatro elementos: el docente, el alumno, el contenido y el contexto. Todos deben de ser tenidos en cuenta para que el docente pueda desarrollar una metodología atendiendo a las necesidades y capacidades de sus alumnos y a las características del contexto (Pérez-Pueyo et al., 2021). Existen tres tipos de modelos pedagógicos: los denominados consolidados como el aprendizaje cooperativo, modelo de educación deportiva (ED), modelos centrados en el juego y el modelo de responsabilidad personal y social. Por otro lado, tenemos los emergentes como pueden ser el modelo de educación aventura, el ludotécnico, el actitudinal, el de aprendizaje-servicio, el modelo de educación física basada en la salud, entre otros. Por último, estos modelos se podrían hibridar, pero es necesario un gran conocimiento de ambos modelos para que puedan ser desarrollados adecuadamente (Pérez-Pueyo et al., 2021).

Otros autores son defensores de la necesidad de desarrollar e implementar programas en los centros educativos que tengan el objetivo de promover un uso adecuado de la tecnología,

sobre todo durante los días que más tiempo libre tienen, como los fin de semana (Simón et al., 2019). También es necesaria el diseño e implementación de programas orientados a la promoción de la AF, y al igual que con el tiempo de pantalla, sobre todo haciendo hincapié durante el fin de semana (Sevil, Abós, et al., 2019). Estos últimos autores recomiendan la utilización de programas multicomponentes sobre diversos comportamientos relacionados con la salud, como AF, tiempo de pantalla y tiempo de sueño (Sevil, Abós, et al., 2019). En algunos estudios se ha visto que el trabajo de un comportamiento como la AF puede influenciar la mejora de otros comportamientos saludables como una mejor dieta, ya que las actitudes, comportamientos y habilidades para mejorar un hábito puede tener transferencia en otros (Geller et al., 2017).

En una investigación realizada en un colegio rural de Teruel, se llevó a cabo una intervención multicomportamiento, centrada en la AF, sueño, alimentación y reducción del tiempo de pantalla; multicomponente (curricular y extracurricular) y multinivel (factores, individuales, sociales y comunitarios); durante cinco semanas en 13 alumnos de diferentes cursos de primaria. Los principales hallazgos que se obtuvieron fueron que se aumentó significativamente la AF diaria en estos alumnos después del programa de intervención y los niveles de tiempo de pantalla, tanto entre semana como fin de semana, tuvieron un descenso significativo (Millán-Navarro et al., 2023). Además, se mejoró el porcentaje del cumplimiento de las recomendaciones en los comportamientos mencionados, aunque esta mejora no era estadísticamente significativa (Millán-Navarro et al., 2023).

Teniendo en cuenta lo visto durante este apartado de marco teórico, para que los adolescentes tengan una vida activa es necesario generar experiencias positivas en las clases de EF, a través de adoptar un estilo motivacional adecuado, apoyándose en la satisfacción de las NPB y escuchando al alumnado para conocer sus motivaciones y preferencias. Además, si conseguimos que aumenten sus niveles de AF durante su tiempo de ocio, esto vendrá acompañado de un descenso en su tiempo sedentario de pantallas. Para ello también es necesario llevar a cabo intervenciones multicomponentes tratando diferentes comportamientos saludables desde el centro educativo (García Bengoechea et al., 2024).

3. Contextualización y descripción del caso

3.1. Contextualización

El Colegio Cristo Rey Escolapios se encuentra situado en el barrio rural de San Gregorio, ocupando parte de la antigua Torre y extensa huerta en el Barrio del Cascajo. Forma parte de la red de “Escuelas Pías” que se extiende por España y toda Europa. Este centro basa su educación en la fe y en la cultura siguiendo los pasos de un aragonés, San José de Calasanz. Se trata de una institución educativa de carácter concertada que obtiene financiación a través del Gobierno de Aragón y de las inversiones de las Escuelas Pías, así como de otras actividades o fondos que genera el centro.

Sus actividades educativas comenzaron en el curso académico 1964-65. En la actualidad el centro cuenta con 4 vías desde el segundo año de educación infantil hasta 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y dos aulas destinadas a aquellos alumnos que padecen trastornos generalizados del desarrollo. En el curso académico 2022-2023 el centro tuvo un total de 1092 alumnos, disponiendo del Programa de Aprendizaje Inclusivo (PAI) y Diversificación en la ESO, siendo un centro referente en alumnos con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Casi la totalidad de los alumnos tiene la nacionalidad española y provienen de familias con un nivel socioeconómico medio-alto.

El centro cuenta con unas excelentes instalaciones para el desarrollo de actividades deportivas. Cuenta con un gran patio exterior donde encontramos tres canchas de baloncesto y 3 canchas de fútbol sala, un campo de fútbol 11 de césped artificial, una pista de atletismo de 360 metros aproximadamente con 4 calles, donde podemos encontrar diferentes marcas para los 50 metros, 100 metros, 100 y 110 metros valla y con un foso de arena para el salto de longitud; un polideportivo que cuenta con material e instalaciones para practicar fútbol sala, baloncesto, bádminton, voleibol; un gimnasio que cuenta con espalderas, colchonetas y material para el entrenamiento de fuerza; y por último también dispone de varias pistas de pádel y de tenis de mesa. Cabe destacar que el centro ha colaborado en diversas ocasiones con el club Stadium Casablanca para desarrollar actividades extraescolares en sus instalaciones.

El horario de clase para los alumnos de secundaria es de 8:30-14:30. Disponiendo de dos clases de 55 minutos de Educación Física (EF) a la semana. La organización y estructura del departamento de EF en la ESO cuenta con 3 profesores. Destacando la vía bilingüe que ofrece el centro en dos de las cuatro vías que tienen en 4ºESO. También hay que destacar uno

de los objetivos principales de la programación didáctica de esta asignatura, el cual es proporcionar a los estudiantes una formación integral y saludable a través de la AF y deportiva.

3.2. Estudiantes observados

La muestra está formada por los estudiantes de 3ºESO del Colegio Cristo Rey Escolapios del curso académico 2023-2024. La muestra total, contando con los alumnos de las 5 clases (A, B, C, D y E) era de 102 alumnos. Finalmente participaron en la cumplimentación del cuestionario 95 alumnos, por lo que 7 alumnos decidieron no participar en la recogida de datos. La muestra final estaba compuesta por un 58.9% género femenino, 38.9% género masculino y un 2.1% prefería no identificarse con un género. En cuanto a la edad el 61.1% tenía 14 años, el 35.8% 15 años y un 3.2% 16 años, por lo que la edad media es de 14.4 años. El reparto de la muestra en las diferentes vías era muy similar, contando el A con un 27.4% de la muestra total, el B con un 25.3%, el C con un 24.2% y el DE con un 23.2%. Los datos del D y E se juntan debido a que el grupo E es el de Diversificación. Esta vía se junta con el D en algunas asignaturas como en la de EF.

Tabla 1. Datos de la muestra por género, edad y vías.

Muestra total	Género			Edad (años)			Distribución vías			
	M	F	NS	14	15	16	A	B	C	D
95 estudiantes	56	37	2	58	34	3	26	24	23	22

Nota: F = género Femenino; M = género masculino; NS = no se identifica con ningún género.

3.3. Instrumentos para la recogida de datos y procedimiento

El cuestionario que se utilizó para recoger datos y tener una visión más objetiva de la realidad del centro estaba dividido en cuatro partes (en el apartado [anexo 2](#) se puede observar dicho cuestionario):

1. Datos descriptivos: había preguntas relacionadas con el género, edad y curso.
2. Instrumento de AF: esta variable fue evaluada con la versión corta del IPAQ validada al castellano (Aibar et al., 2016). Los alumnos tenían que contestar cuanto tiempo, en minutos, realizaron AF moderada-vigorosa (AFMV) en los últimos 7 días.
3. Instrumento de tiempo de pantalla: esta variable fue evaluada por una adaptación del Youth Leisure-Time Sedentary Behavior Questionnaire (Cabanas-Sánchez et al., 2018). Los alumnos tenían que contestar el tiempo medio diario que dedicaban, de forma recreativa (no con fines académicos), a

ver la televisión, utilizar la video consola, el ordenador, el móvil y la tablet. Diferenciando el tiempo medio diario que dedicaban a estas actividades entre semana, de lunes a viernes incluidos, y luego el tiempo medio diario en fin de semana, sábado y domingo.

4. Experiencias en Educación Física: esta variable ha sido evaluada por un ítem el cual ha sido utilizado en otros estudios previos que tenían entre sus objetivos evaluar las experiencias en EF (Diloy-Peña et al., 2024; Diloy-Peña S et al., 2021). Los alumnos debían de contestar como eran sus experiencias en EF: muy malas, malas, regulares, buenas y muy buenas. Posteriormente tenían un espacio para recoger, de manera cualitativa, las razones por las que habían tenido buenas o malas experiencias en EF.

En un principio iba a pasar el cuestionario en formato papel, pero aprovechando que todos los estudiantes del centro disponen de ordenadores y el tratamiento de datos iba a ser más cómodo se decidió traspasar las preguntas del cuestionario a un Google Forms ([Anexo 2](#)). Previamente al día en el que se pasó el cuestionario a los alumnos, se les dio un consentimiento informado, el cuál debía de ser firmado por sus tutores legales para que dieran permiso de que su hijo podía participar en la recogida de datos ([Anexo 1](#)). Se les informó a los estudiantes, antes de que empezarán a contestar a las preguntas, que el cuestionario era anónimo, el objetivo de la recogida de esos datos, que los datos se iban a tratar con rigor científico, que debían de ser sinceros consigo mismos y se dio un tiempo para contestar cualquier duda. Una vez cumplimentando todos los cuestionarios se procedió al análisis de los datos que será explicado en el siguiente apartado.

3.4. Análisis y conclusiones del caso

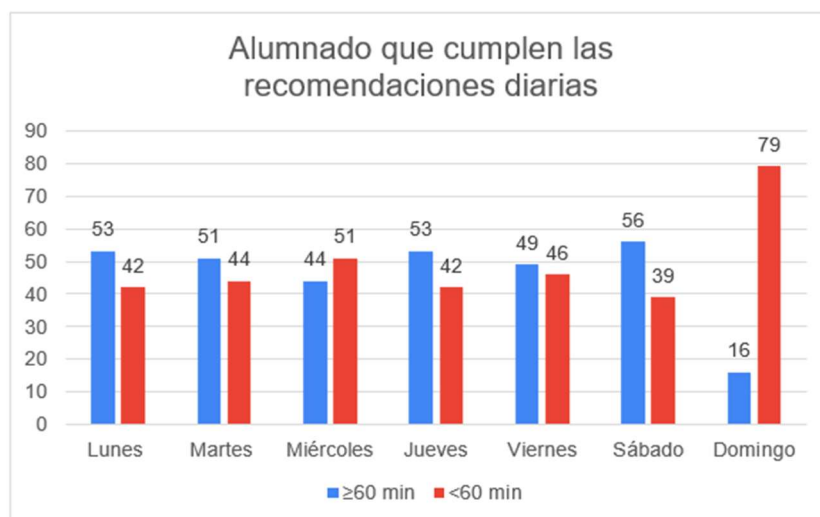
En los siguientes apartados se pueden ver los principales resultados de las tres variables recogidas en el cuestionario con un análisis descriptivo de los mismos.

3.4.1 Niveles de actividad física

En la Figura 1 se puede observar el número de alumnos que cumplen las recomendaciones de AFMV en los diferentes días de la semana. Exceptuando el miércoles que hay 51 alumnos que no llegan a las recomendaciones y el domingo, que es el día en el que menos alumnos llegan a las recomendaciones, con 79, los demás días de la semana el número de alumnos que cumplen las recomendaciones de AFMV diaria supera el 50% de la muestra,

pero apenas hay mucha diferencia. El sábado es el día que más alumnos cumplen con las recomendaciones con 56 y el domingo el día que menos alumnos las cumplen con 16.

Figura 1. Alumnado que cumplen las recomendaciones de AFMV diaria en función del día de la semana.



Por otro lado, también se ha analizado el porcentaje de alumnos que cumplen las recomendaciones de AFMV diaria durante los 7 días de la semana, de lunes a viernes y el fin de semana por separado. Estos resultados se pueden observar en la Figura 2.

Figura 2. Alumnado que cumplen las recomendaciones de AFMV de lunes a domingo, de lunes a viernes y el fin de semana.



También cabe mencionar que encontramos a un estudiante que no realiza AF ninguno de los siete días de la semana, dos alumnos que no hacen AF de lunes a viernes y hay siete alumnos que no hacen AF durante el fin de semana. Estos resultados, de manera general, muestran una situación preocupante porque apenas el 6% de los alumnos de 3º ESO del Colegio Cristo Rey cumplen con las recomendaciones de AFMV diaria durante los siete días de la semana. Si nos centramos en los días de entre semana el porcentaje aumenta, pero solamente a un 14% de los alumnos. Si nos quedamos con el porcentaje de los alumnos que cumplen el fin de semana, que es cuando más tiempo libre tienen, obtenemos solamente un 8%.

3.4.2 Niveles de tiempo de pantalla

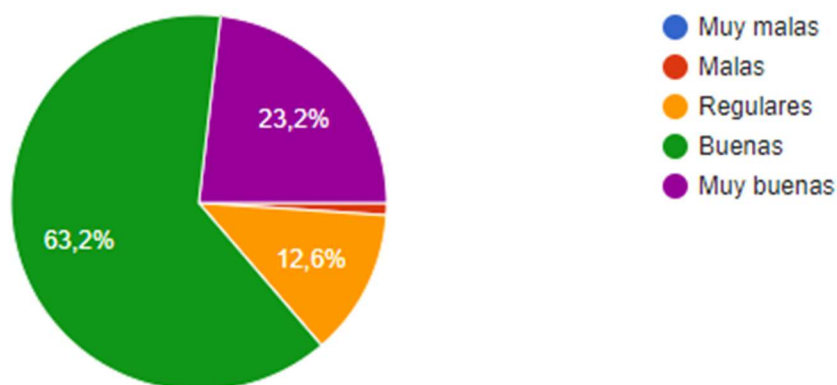
El dispositivo que más utilizan los alumnos es el teléfono móvil, ya que entre semana 94 de los 95 alumnos lo utilizan y durante el fin de semana es utilizado por todos. Además, presenta también los mayores números en cuanto a horas utilizadas tanto entre semana, 42 alumnos lo utilizan más de dos horas diarias, como en el fin de semana, 55 alumnos lo utilizan más de dos horas diarias. Esto significa que el 44% de los alumnos de 3ºESO, entre semana, superan las recomendaciones diarias de menos de dos horas de pantalla solamente con la utilización del teléfono móvil, sin tener en cuenta los otros dispositivos (tablet, ordenador, videoconsola). El fin de semana estos porcentajes aumentan al 58%.

Es interesante observar como el fin de semana, momento en el que tienen más tiempo libre los alumnos, aumentan los niveles de pantalla en todos los dispositivos evaluados y a la vez es el momento en el que más AF realizan (el sábado) y el que menos (domingo). Estos resultados obtenidos se asemejan mucho a los estudios incluidos en el marco teórico, debido a que también los niveles de AF y de tiempo de pantalla son menores el fin de semana en comparación con los días de entre semana, el teléfono móvil suele ser el dispositivo más utilizado por los adolescentes y un gran porcentaje de la muestra no cumplen con ninguna de las recomendaciones diarias.

3.4.3 Experiencias en Educación Física

En la Figura 3 se pueden ver los resultados de la pregunta ¿Cómo han sido tus experiencias en la asignatura de Educación Física?

Figura 3. Experiencias del alumnado en la asignatura de Educación Física.



El 63.2% de los alumnos dicen que sus experiencias en la asignatura de EF han sido buenas y el 23.2% comentan que han sido muy buenas. Tan solo un 1.1% afirma que sus experiencias han sido malas y ningún alumno ha tenido muy malas. Estos resultados afirman que el 86% del alumnado de 3º ESO están contentos con las experiencias que han tenido a lo largo de su vida académica con la asignatura de EF. Son resultados positivos, ya que como hemos visto antes, experiencias positivas en la EF pueden ayudar a que los alumnos tengan una vida más activa y es más probable que realicen AF de manera autónoma fuera del contexto escolar.

Una gran cantidad de alumnos justificaba sus buenas experiencias en la EF debido a que:

- Les gustaba hacer deporte y las actividades planteadas.
- Asignatura en la que no estás todo el rato sentado.
- Desconectas del estudio o de tu situación personal.
- Porque disfruto y me lo paso bien.
- Un alumno comenta que “se lo pasa bien y las tareas no son difíciles ya que tengo buena condición física”.
- Por el docente.
- Descubrir nuevos deportes.
- Un alumno comenta porque “le gusta obtener resultados y ganar”.

Por otro lado, algunos comentarios que hacen alumnos de porque no disfrutaban tanto de la asignatura están relacionados con:

- El docente.
 - No valora el esfuerzo.
 - Estándares demasiado altos.
- Las actividades que se realizan:
 - Ya sea porque no están bien planteadas o son aburridas.
 - Porque se utilizan deportes “tradicionales” o actividades en las que hay un sector de los compañeros que domina mucho el deporte.
 - Un alumno comenta que “a veces los equipos no están equilibrados y hay mucha diferencia de nivel”.
- “No se me da bien y siento vergüenza a la hora de fallar y que me vean mis compañeros”.
- Falta de motivación y de competencia en algunas tareas o de forma física (“me canso muy rápido”) o por algún tipo de lesión.

Si comparamos las respuestas de estos alumnos, con relación a sus experiencias en EF, con el estudio que preguntaba los motivos por los que no elegían la asignatura optativa de 2º de bachillerato (Fernández-Rio et al., 2023), se obtienen resultados similares en cuanto a los motivos que provocan las buenas y malas experiencias en EF. En cuanto a las buenas experiencias se repiten el factor profesor, el factor diversión, el ser muy habilidoso y la metodología utilizada. Si vemos las razones por las que se generan malas experiencias también se repiten el factor profesor, la metodología utilizada, el tener miedo a que se rían de mí por fallar, la exigencia, las actividades repetitivas y aburridas y la falta de percepción de competencia.

4. Propuesta de intervención

4.1 Objetivos de la propuesta de intervención

Una vez analizado los resultados del cuestionario que se administró, se observa que es necesario aumentar los niveles de AF, reducir los niveles de tiempo de pantalla y mantener o mejorar las experiencias positivas en el alumnado. Para ello se va a aprovechar la asignatura de EF y las posibilidades que ofrece el centro donde se va a llevar a cabo la propuesta de intervención, que como hemos visto anteriormente, es un espacio ideal para conseguir los siguientes objetivos:

1. Aumentar los niveles de AF del alumnado hasta llegar a las recomendaciones diarias de 60 minutos de AFMV.
2. Reducir el nivel de tiempo de pantalla del alumnado tanto entre semana y especialmente durante el fin de semana.
3. Crear situaciones de aprendizaje que provoquen en el alumnado experiencias positivas relacionadas con la AF y deporte y potencien el aprendizaje.

La propuesta de intervención va a tener dos niveles de aplicación, ya que se van a aplicar medidas a nivel curricular y a nivel extracurricular. Además, como hemos visto en la evidencia científica, la propuesta tendrá un carácter multicomponente, ya que se tratarán dos hábitos saludables, la AF y el tiempo sedentario de pantallas. Para ello se llevará a cabo lo siguiente:

- Elaborar una programación didáctica (i.e., elección de contenidos) de 3ºESO para la asignatura de EF teniendo en cuenta los intereses del alumnado y las características y oportunidades del centro.
- Establecer una serie de estrategias para llevar a cabo en las clases de EF orientadas a mejorar el apoyo de las NPB y para que el docente pueda desarrollar un estilo docente que se aleje del estilo controlador y caótico.
- Introducción de diferentes modelos pedagógicos en las unidades didácticas de la programación que den protagonismo al alumno y ayuden a conseguir una vida más activa y saludable.
- Establecer estrategias extracurriculares que provoquen un aumento de la AF y reducción del tiempo de pantalla en el alumnado.

4.2 ¿A quién va dirigida?

La propuesta de intervención que se va a exponer en el siguiente apartado va dirigida a los alumnos de 3ºESO del Colegio Cristo Rey Escolapios. Una vez evaluados los resultados de la propuesta de intervención, si se han conseguido los objetivos pretendidos, la propuesta se podría desarrollar en otros cursos de la ESO y bachillerato, o incluso otros centros, teniendo siempre en cuenta las características del centro educativo, su localidad, el currículo y un aspecto muy importante, aquellos aspectos que motiven más a los alumnos y sus necesidades.

4.3 Desarrollo de la propuesta

4.3.1 Programación didáctica 3ºESO

La primera intervención, como se observa en la Tabla 2, consistirá en modificar la programación didáctica atendiendo a los intereses y motivaciones del alumnado, así como a las posibilidades y características del centro y su entorno. Cabe destacar que las clases de EF en 3º ESO son dos clases de 55 minutos a la semana.

Tabla 2. Programación didáctica 3º ESO 2023-2024.

C.E	N.º Sesiones	Contenido	Trimestre	Temporalización
1.1, 1.3, 3.2	14	Gimnasia artística	1	7 septiembre 2023-25 de octubre 2023
1.4, 2.2, 3.1	14	Ultimate	1	26 de octubre 2023-13 de diciembre de 2023
1.2, 3.1, 3.3	14	Judo	2	14 de diciembre 2023-16 de febrero 2024
1.3, 1.6, 2.1, 3.2	14	Circo coop.	2	19 de febrero 2024- 27 marzo 2024
1.5, 2.3, 4.1	9	Orientación	3	8 de abril 2024-8 de mayo 2024
1.5, 2.3, 4.1	9	BTT	3	9 de mayo 2024-10 de junio 2024

Nota: CE= criterios de evaluación, Coop= cooperativo, Nº= Número, BTT= bicicleta todoterreno.

Los criterios de evaluación relacionados con la CE.EF 5, que hace referencia al bloque E y F del currículo se trabajarán durante todas las UD de la programación de la programación de manera transversal. El bloque E hace referencia a la organización y gestión de la AF, por un lado, trata temas de higiene, salud postural y atuendo, y por otro establecimiento de rutinas, prevención de lesiones y primeros auxilios. Mientras el bloque F hace referencia a la vida activa

y saludable, incidiendo en temas como la planificación, control y evaluación de las cualidades físicas y en la construcción de una personalidad activa a través de comportamientos saludables. Al ser contenidos que están muy ligados con los objetivos de la propuesta de intervención creemos que deben ser trabajados durante todas las UD tal y como se refleja en la tabla 3.

Tabla 3. Contenidos transversales bloque E y F.

Bloque	C.E	Saber básico	UD Referencia
E	5.1	Rutinas de higiene y educación postural	Todas
		Dosificación del esfuerzo	BTT y orientación
	5.2	Rutinas de calentamiento	Todas
	5.3	Primeros auxilios y protocolos de intervención	BTT, orientación y gimnasia artística
F	5.4	Planificación de la práctica de AF	Ultimate y judo
		Promoción de la AF y vida saludable	Todas

Nota: CE= criterios de evaluación, UD= unidad didáctica, BTT= bicicleta todoterreno.

Para la selección de contenidos de la programación didáctica se han tenido en cuenta diversos aspectos que tenían el objetivo de favorecer la motivación de los alumnos en la asignatura, favorecer la adherencia de AF y mejorar sus experiencias en EF.

Por un lado, se han tenido en cuenta las motivaciones y necesidades de los alumnos. En la pregunta abierta en la que los estudiantes justificaban el porqué de sus experiencias en la asignatura de EF realizaban una serie de comentarios sobre deportes o contenidos que les gustaría trabajar en la asignatura, como, por ejemplo: “acondicionamiento físico”, “deportes más equilibrados”, “deportes de lucha como artes marciales mixtas”. Deportes como el judo o la gimnasia artística han sido elegidos por petición de los alumnos y el Ultimate como deporte “más equilibrado” debido a que se trata de un deporte alternativo.

Además de las necesidades se ha tenido en cuenta la evidencia científica para desarrollar la programación. Dentro de la competencia específica número 1 de la orden curricular aragonesa, en el criterio 1.4 relativo a deportes de colaboración-oposición, se ha escogido el ultimate porque pertenece a los denominados deportes alternativos y no a los deportes tradicionales como el fútbol, baloncesto o balonmano, entre otros. Los estudiantes, sobre todo el género femenino, demandaban participar en actividades que estuvieran más equilibradas y para ello hay que escoger ciertos deportes que no hayan sido practicados por la

gran mayoría del alumnado. En una investigación que tenía el objetivo de evaluar la percepción de la participación de los alumnos y alumnas en un deporte tradicional (balonmano) respecto a un deporte alternativo (tchoukball), se concluyó que el deporte alternativo era más fácil de jugar que el tradicional lo que provocó un aumento del disfrute y la participación en el alternativo (Robles Rodríguez & Robles Rodríguez, 2021). El género masculino disfrutaba más que el femenino cuando practicaban balonmano, mientras que esta diferencia no existía en el tchoukball. Además, en este último deporte los compañeros se hacían más partícipes los unos a otros y confiaban más entre ellos y la percepción de competencia era más alta también en este deporte (Robles Rodríguez & Robles Rodríguez, 2021). Las unidades de gimnasia artística y circo cooperativo se van a desarrollar con el modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo. En los apartados siguientes se entrará en detalle sobre este modelo, pero está demostrado que realizar dinámicas que impliquen el trabajo en equipo satisfacen las NPB de los discentes (Abós et al., 2024; García-González et al., 2020).

El tercer criterio para justificar la programación de la Tabla 2 han sido las características del centro y su localización. Para el desarrollo de la UD de ultimate se dispone de un campo de fútbol 11 de césped artificial que permite practicar el deporte. Lo mismo ocurre con las unidades didácticas de judo y de gimnasia artística, se dispone del material necesario para su desarrollo. Además, el judo es una actividad extraescolar popular en el centro que se practica en la época de primaria, lo cual conecta con la realidad social de los adolescentes de Cristo Rey. Por otro lado, la UD de orientación y bicicleta todoterreno (BTT) se han escogido debido que las instalaciones del centro y su entorno son ideales para practicar AF en un medio con incertidumbre tanto en el centro escolar, por las grandes dimensiones del centro educativo, como el entorno próximo. La cercanía de los galachos de Juslibol permite poder desarrollar estas actividades en un entorno natural después de haberse desarrollado sesiones en el centro escolar. Además, el centro ha colaborado en varias ocasiones con el club Stadium Casablanca para desarrollar diferentes tipos de actividades. Es conocido que este club tiene equipos en la modalidad de ciclismo, tanto a nivel competitivo como social, por lo que realizar alguna actividad en el club en la UD de BTT puede permitir a los estudiantes descubrir cómo funciona el club y si les motivase o gustase se podrían llegar a apuntar, a este u otros clubes similares de la ciudad de Zaragoza (Helios, Stadium Venecia, el Olivar, entre otros).

Por último, queda justificar la programación de los contenidos relacionados con los bloques E y F del currículo. Algunos de los contenidos han sido demandados por los estudiantes, como “el saber planificar AF y como trabajarla” y otros contenidos que se van a

trabajar creemos que son esenciales para favorecer un estilo de vida activo y saludable, y sobre todo, autónomo. Durante todas las UD se trabajarán como llevar a cabo una correcta rutina de calentamiento dependiendo de la modalidad deportiva que vaya a practicar. Se realizará alguna sesión teórica donde se explicará las diferentes partes del calentamiento, sus beneficios, las consecuencias de no calentar bien, que tipo de actividades podemos realizar en cada parte del calentamiento y deberán de hacer una rutina de calentamiento para cada UD. También se hará alguna sesión teórica sobre educación postural y la importancia de la higiene en el deporte, haciendo hincapié en los beneficios y consecuencias de no cuidar las posturas que realizamos con nuestro cuerpo. El último contenido que se trabajará en todas las UD será la promoción de AF y vida saludable. Se desarrollarán dinámicas en la que los alumnos conocerán cuales son los beneficios que aporta en la salud la práctica de AF tanto en el presente como en el futuro, las posibles consecuencias de no ser una persona activa y tener comportamientos sedentarios (como el tiempo de pantalla), conocer con los datos recogidos si son unas personas activas o sedentarias para concienciarles y como mejorar esos niveles a través de elaborar propuestas sobre cómo mejorar mis niveles de AF.

En la UD de BTT y orientación se trabajarán diferentes estrategias para dosificar el esfuerzo. Es un aspecto muy importante a tener en cuenta porque algunos estudiantes en sus experiencias comentaban que no les gustaba la AF o les gustaba menos porque se cansaban muy rápido. En la UD de BTT, orientación y gimnasia artística se aprenderá a cómo actuar cuando surge un accidente en la práctica de AF, sobre todo cuando estamos en el medio natural, y también se dará una noción sobre primeros auxilios. Por último, en la UD de Ultimate, aprovechando que se va a trabajar con el modelo pedagógico de ED, y en la UD de judo se explicará cómo realizar planificaciones de ejercicio físico, orientado al entrenamiento de la fuerza explosiva y fuerza resistencia, muy importantes en estas modalidades deportivas.

En definitiva, esta propuesta curricular podría potenciar las experiencias y el aprendizaje, y consecuentemente, tener un impacto en los estilos de vida de los adolescentes, dado que, respetando la normativa curricular vigente, se intenta atender a las motivaciones de los estudiantes. Además, se tiene en cuenta la realidad social de dichos adolescentes, intentando contactar los contenidos con las oportunidades que estos jóvenes tienen a su alcance.

4.3.2 Estrategias de apoyo de las NPB y estilos docentes

Las tres NPB son la autonomía, la relación social y la competencia. La autonomía se refiere al deseo de las personas de sentirse el centro de sus acciones, la relación social a la

importancia de la inclusión social y de tener relaciones interpersonales positivas y, por último, la competencia hace referencia a la sensación de las personas de sentirse competentes en determinadas acciones o actividades (Leo et al., 2022). En la Tabla 4 se presentan algunas estrategias, basadas en la teoría (Abós et al., 2024; Ahmadi et al., 2023; García-González et al., 2015, 2020; Otto et al., 2015) para que el profesorado de EF pueda apoyar estas NPB y mejorar la motivación en el alumnado:

Tabla 4. Estrategias de apoyo a las NPB y motivación del alumnado.

Estrategias de apoyo a las NPB y motivación del alumnado	
NPB	Propuestas
Autonomía	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tener en cuenta los intereses y preferencias del alumnado, teniendo un rol más activo y participativo. 2. Proporcionar una explicación de los objetivos y situaciones de enseñanza propuestas. Explicar el porqué de las cosas. 3. Utilización de estilos de enseñanza que impliquen más cognitivamente y sean más participativos para favorecer la autonomía de la elección de la solución correcta. O actividades que favorezcan el interés, el reto y la curiosidad. Por ejemplo, el estilo resolución de problemas. 4. La utilización del feedback interrogativo para hacer más participes a los alumnos. Un lenguaje que invite al alumnado a participar. 5. Evitar el estilo docente controlador, eliminar aquellas tareas o estilos que obliguen a reproducir una acción concreta y la competitividad. 6. Favorecer la toma de decisiones de los alumnos. Por ejemplo, dejar que elijan el nivel de dificultad de la tarea o los compañeros de trabajo, el material con el que practicar la actividad, elección de los grupos, las reglas, el espacio de la actividad, número de jugadores, etc. 7. Permitir que el alumno participe en el proceso de evaluación. Por ejemplo, una coevaluación que permita conocer a los alumnos que hacen bien y como mejorar en una determinada actividad. 8. Proponer un sistema de retos, con diferentes niveles de dificultad, con diferentes situaciones motrices relacionado con los objetivos de la sesión. O plantear diferentes tareas que tienen el mismo objetivo y los alumnos eligen cual quieren desarrollar.

	<p>9. Enseñar de la forma que prefiera el alumnado. Es decir, conocer las preferencias de los alumnos y determinar si utilizar ese contenido como UD o como actividad complementaria.</p> <p>10. Preguntar al alumnado sobre el desarrollo de la sesión. Pedir su opinión sobre el diseño, actividades, resultados obtenidos, sensaciones etc.</p>
Relación social	<p>1. Generar en clase un clima cálido, cercano y afectivo. Tratar al alumnado con amabilidad y con respeto.</p> <p>2. Desarrollo de actividades cooperativas dentro de las sesiones.</p> <p>3. Clima motivacional orientado a la tarea.</p> <p>4. Favorecer la formación de los grupos por parte de los alumnos, alternando las agrupaciones. Agrupaciones cambiantes a lo largo de la UD.</p> <p>6. Establecer diferentes formas de agrupaciones, es decir, parejas, tríos, cuartetos.</p> <p>5. Fomentar la relación profesor-alumno teniendo un trato más cercano y abierto. Preguntar sobre el funcionamiento del grupo y de los problemas que puedan surgir.</p> <p>6. Preocuparnos por el progreso, bienestar y los sentimientos del alumnado.</p> <p>7. Agrupar a los alumnos con intereses similares.</p>
Competencia	<p>1. Informar detalladamente sobre los elementos que conforman el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, los objetivos a corto y largo plazo, criterios de éxito, criterios de evaluación etc.</p> <p>2. Proponer actividades adecuadas a los diferentes niveles, ritmo de aprendizaje del alumnado y diferentes niveles de progresión.</p> <p>3. Darles a los alumnos suficiente tiempo para experimentar la acción práctica e interiorizar los aprendizajes.</p> <p>4. Proporcionar feedback interrogativo sobre sus ejecuciones y sobre el resultado.</p> <p>5. Evaluación centrada en el progreso y en el dominio personal. Realizar una evaluación diagnóstica al principio de la UD para que en las posteriores evaluaciones puedan observar su progreso.</p> <p>6. Reconocer el esfuerzo y la mejora del alumnado y proponer feedback orientado hacia este objetivo.</p> <p>7. Llevar a cabo estrategias que tengan el objetivo de mostrar esperanza, ánimo y optimismo para el éxito del alumnado.</p> <p>8. Proporcionar feedback en privado sobre la ejecución de las acciones. De esta manera se evita exponer o comparar al alumnado hacia su grupo o el resto de la clase.</p>

	9. Realizar demostraciones con el objetivo de fomentar el aprendizaje vicario y para mejorar la comprensión del criterio de éxito. 10. Información inicial de la actividad explicando correctamente lo que hay que hacer y sus objetivos.
--	--

Nota: NPB= Necesidades psicológicas básicas

Por el contrario, también hay que conocer cuáles son las principales acciones que en nuestro diseño de las sesiones puede originar lo contrario, la frustración de las NPB, las cuales se relacionan con el caos y el control. Algunas de estas acciones se encuentran la siguiente Tabla (Abós et al., 2024; Ahmadi et al., 2023; García-González et al., 2020).

Tabla 5. Acciones que favorecen la frustración de las NPB.

Acciones que favorecen la frustración de las NPB	
NPB	Propuestas
Autonomía	1. El alumno se siente obligado, forzado o presionado a realizar determinadas acciones. 2. Clima ego en las actividades. 3. Situaciones de aprendizaje que excluyan a ciertos estudiantes. Como por ejemplo juegos de eliminación. 4. Realizar tareas que tengan un tiempo límite o que se presionen a los alumnos con el tiempo. 5. Dar la solución a los problemas e impedir que el discente las descubra por sí solo.
Relación social	1. El alumnado se siente solo, apartado o rechazado por sus compañeros y docente. 2. Clima ego en las actividades. 3. Cualquier tipo de acción que genere una mala relación con el alumnado como puede ser utilizar un lenguaje abusivo, gritar, ignorar a los discentes, ser sarcástico etc. 4. Castigar de manera injusta.
Competencia	1. Los estudiantes sienten una sensación de inferioridad y/o fracaso por la actividad ejecutada. 2. Clima ego en las actividades. 3. Utilizar feedback crítico y/o negativo delante de toda la clase.

	<p>4. Criticar una cualidad innata, es decir, que no se puede cambiar, como puede ser alguna cualidad genética.</p> <p>5. Elogiar a los estudiantes ganadores realizando una comparación o criticar la derrota utilizando la comparación.</p> <p>6. Enseñar de forma caótica o estar ausente.</p>
--	---

Nota: NPB= Necesidades psicológicas básicas

Una cuarta NPB podría considerarse la novedad. Si conseguimos satisfacer la novedad y la variedad en el alumnado conseguiremos mejorar la motivación de estos y que desarrollen consecuencias afectivas, cognitivas y comportamentales positivas (García-González et al., 2020). Novedad y variedad no son lo mismo, la primera podría definirse como la necesidad de experimentar algo que antes no se ha hecho o que se hace de diferente manera, mientras que la variedad sería la alternancia entre tareas familiares y nuevas (González-Cutre & Sicilia, 2019). Algunos ejemplos para satisfacer la novedad o la variedad en los estudiantes de 3º ESO en las UD planteadas serían: en gimnasia artística utilizar diferentes materiales para trabajar las habilidades gimnásticas como el trampolín o planos inclinados, utilizar el modelo de ED para trabajar el deporte del dominio de colaboración-oposición, utilización de materiales con los que no han podido trabajar como los mapas o las hojas de registro en la UD de actividades deportivas en la naturaleza.

Otro aspecto importante para no frustrar las NPB y apoyarlas es predominar un clima tarea en todas las UD de la programación y evitar por todos los medios orientar la tarea al clima ego. En la siguiente tabla pueden ver ejemplos de algunas acciones que pueden orientar la actividad hacia un clima tarea y ego (García-González et al., 2020).

Tabla 6. Acciones para orientar el clima motivacional hacia la tarea o hacia el ego.

Estrategias para mejorar el clima motivacional
Clima orientado a la tarea (TARGET)
<p>1. Tarea: diseñar objetivos y actividades adaptadas a las necesidades del alumnado. Actividades variadas, abiertas con varias opciones de respuesta haciendo más referencia al proceso que al producto final. Progresión en las tareas y que puedan elegir sus objetivos y que estos sean autorreferenciados. Importante que conozcan los objetivos y criterios de éxito de la actividad y que estos estén vinculados al esfuerzo y mejora personal para evitar la comparación social.</p> <p>2. Autoridad: hacer que los alumnos adopten un rol activo implicándolo en la toma de decisiones del diseño de tareas y sesiones, además de desarrollar roles de liderazgo. Utilizar un feedback interrogativo y explicativo</p>

para no proporcionar la respuesta al discente. Empleo de estilos de enseñanza productivos→ mayor participación del alumnado.

3. Reconocimiento: desarrollar un feedback y reconocimiento privados orientados a la mejora y el esfuerzo.

4. Agrupación: la formación de los grupos debe de ser variada, mixta y heterogénea. Evitar tiempos excesivos con los mismos grupos para evitar comparaciones sociales y promover la participación de los alumnos con todos sus compañeros a lo largo de la UD. Actividades cooperativas.

5. Evaluación: criterios orientados al esfuerzo y progreso. Realizar evaluaciones diagnosticas para que los estudiantes puedan ver su progresión en posteriores evaluaciones. El docente debe de reconocer la evolución del alumnado. La evaluación debe ser privada, para evitar la comparación social y significativa, para que entiendan lo que han hecho bien y lo que tienen que mejorar y el porqué de la calificación.

6. Tiempo: establecer el tiempo necesario para que el estudiante pueda aprender e interiorizar los conocimientos a su ritmo. Que este tenga la posibilidad de elegir el tiempo de la actividad y cuánto tiempo necesita estar realizandola antes de cambiar.

Clima orientado al ego

Casi todas estas acciones generan comparación social y por lo tanto competitividad. Deberíamos en la medida de lo posible evitar todas estas acciones:

1. Tarea: actividades con un único nivel de habilidad

2. Autoridad: el alumno no tiene poder en la toma de decisiones, tiene un rol secundario y el docente tiene todo el poder sobre el control de las sesiones.

3. Agrupación: realizar dinámicas de elección de grupo como “pasos” provocará que aquellos alumnos menos habilidosos se elijan al final exponiéndolos delante de toda la clase. También si la tarea tiene un objetivo competitivo provocará rechazo de ciertos alumnos para ir con aquellos alumnos menos habilidosos.

4. Evaluación/reconocimiento: actividades referenciadas a un único baremo para toda la clase provocará que solamente algunos pocos estudiantes lo consigan y que solamente tengan reconocimiento estos. Evitar actividades en las que el objetivo sea “a ver quién lo hace mejor” y evitar feedback público/comparativo.

5. Tiempo: evitar tareas que tengan un tiempo fijo y único para todo el alumnado.

Nota: UD= unidad didáctica.

Por último, nos queda comentar que estilos docentes son los ideales para conseguir una buena motivación en el alumnado. En el libro de García-González et al. (2020) hacen una adaptación de dos estilos docentes que favorecen todo lo que hemos comentado a lo largo del apartado. Estos estilos docentes son el estilo de apoyo a la autonomía y el estilo estructurado (García-González et al., 2020).

Tabla 7. Descripción de los estilos docentes.

Estilo de apoyo a la autonomía	
Se caracteriza por comprender, alimentar los intereses, opiniones y sentimientos de los estudiantes → mayor implicación y responsabilidad.	
Participativo	Adaptativo y empático
Identifica los intereses del discente, los implica, propone y sugiere tareas. Da feedback sobre el proceso y sobre cómo afrontar las tareas.	Actividades interesantes, agradables y divertidas con el objetivo de nutrir los intereses personales del alumnado. Comprende la perspectiva del discente y aporta feedback significativo para los alumnos.
Estilo estructurado	
Guía y orienta a los estudiantes. Trabaja a partir de las capacidades de los discentes para que se sientan competentes.	
Orientador o guía	Clarificador
Aporta ayuda y asistencia solamente cuando es necesario. Reflexiona sobre las acciones con el alumnado para que comprendan como seguir progresando, mejorar y como hacer determinadas acciones.	Transmite sus expectativas de manera clara y concisa. Comunica la expectativa de la sesión y si se van cumpliendo a lo largo de la sesión.

En resumen, en este apartado se aportan numerosas estrategias encaminadas a mejorar el estilo motivacional docente del profesorado de EF del colegio Cristo Rey. Dado que estas estrategias tienen una carga teórica detrás que sería importante que el profesorado comprendiese, sería oportuno que el equipo directivo del centro promoviese una formación para todo el profesorado de la asignatura. De hecho, hay estudios científicos que demuestran que formaciones de entre 6 y 10 horas pueden ser suficientes para mejorar los procesos motivacionales de los estudiantes (Cheon et al., 2020).

4.3.3 Aplicación de modelos pedagógicos

La tercera medida para mejorar la adherencia y aumentar los niveles de AF a nivel curricular es la aplicación de diferentes modelos pedagógicos en las UD que se ha comentado en la programación didáctica. La aplicación de estos modelos pedagógicos no debe realizarse desde una perspectiva teórica y cerrada, además su eficacia requiere cierto tiempo y reposo por parte de los docentes y estudiantes para acostumbrarse a estas nuevas dinámicas (Pérez-Pueyo et al., 2021). Es por ello que, solamente aplicaremos dos modelos pedagógicos en 3 UD: el

modelo de aprendizaje cooperativo en la UD de gimnasia artística y circo cooperativo y en la UD de ultimate el modelo de ED.

Comenzaremos por las UD de gimnasia artística y circo cooperativo. En estas UD se propone aplicar el modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo. A través de este modelo se pretende que los discentes aprendan con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento que facilite la presencia de interacciones positivas, que es en lo que consiste el aprendizaje cooperativo (Fernández-Río, 2021). El aprendizaje se potencia cuando los estudiantes tienen un objetivo en común, debido a que unos enseñan a otros y los discentes intentan mejorar para poder ayudar mejor a su grupo (Fernández-Río, 2021). Algunas indicaciones que dan autores para que este modelo pedagógico funcione es, entre otras medidas, empezar a utilizarlo después de un parón escolar, como las vacaciones de verano (la UD de gimnasia artística es la primera del curso), desarrollar una UD entera basada en este modelo (como son la de gimnasia y circo) y cooperativizar la programación, es decir, introducir momentos en todas las UD que se utilice el aprendizaje cooperativo (Fernández-Río, 2021), en la UD de ultimate o la de orientación también tendremos situaciones de aprendizaje que requerirán del trabajo en equipo.

En la UD de gimnasia artística se formarán grupos de 4 estudiantes, que serán elegidos por los alumnos y se mantendrán durante toda la UD. Los discentes adoptaran diferentes roles a lo largo de las sesiones, un estudiante será el gimnasta, otros serán ayudantes y habrá un evaluador. El desarrollo de la UD consistirá en trabajar diferentes habilidades gimnásticas básicas en grupo, de modo que en todas las sesiones tendrán un instrumento de coevaluación con los ítems de las acciones más importantes para desarrollar correctamente una habilidad, y después de practicar las diferentes progresiones los compañeros tienen que evaluar al gimnasta que también podrá recibir ayuda. De esta manera los integrantes del grupo reciben feedback sobre su ejecución proporcionada por sus compañeros y se involucran todos los integrantes en el proceso de aprendizaje de ellos. Posteriormente al final de la UD tendrán que desarrollar una secuencia de habilidades, de manera individual, pero que su confección es grupal, ya que al haber evaluado durante toda la UD a mi compañero se cuáles son las habilidades que domina más. Al ser una UD donde se le da tanta importancia al trabajo en equipo habrá un peso importante de la calificación que será grupal, por una parte, será el cuaderno de clase, formado por todos los instrumentos de coevaluación trabajados a lo largo de las sesiones y la media de las notas de la secuencia individual de los integrantes del grupo. De esta manera se fomenta una mayor participación de los integrantes por ayudar a sus compañeros ya que parte de su nota depende de que su compañero realice bien su secuencia.

La UD de circo cooperativo tendrá el objetivo final de desarrollar una puesta en escena en grupos de 5-6 estudiantes donde tendrán que ejecutar diferentes habilidades circenses y gimnásticas. El desarrollo de las sesiones es muy similar al de la UD anterior. Para trabajar las diferentes habilidades circenses se les entregarán hojas con retos grupales donde también tendrán que coevaluarse para determinar el nivel que tienen sobre esa habilidad. Posteriormente tendrán que introducir un número determinado de las habilidades circenses y de acrosport trabajadas a la puesta en escena final. Además, para la preparación de este montaje final se repartirán diferentes roles entre los grupos, habrá uno que será el encargado del material que cada grupo utilizará en su montaje, otro será el maestro de ceremonias, otro se encargará de publicitar el evento (ya que se tendrá de público a diferentes cursos del centro de primaria) y un último grupo encargado del sonido y la edición de la música. También entre todos los grupos deberán de elegir un hilo de conductor sobre el que tendrán que basarse todos los montajes como “películas de Disney”.

Con esta forma de trabajo de ambas unidades se pretende cumplir los 5 principios esenciales para que exista trabajo en equipo y desarrollar adecuadamente este modelo (Johnson & Johnson, 2009):

- Interdependencia positiva: se van a necesitar unos a otros para cumplir los objetivos comunes.
- Responsabilidad individual: cada discente tiene que aportar su granito de arena, ya sea ayudando, evaluando, debatiendo, organizando...
- Interacción promotora: en la UD de gimnasia por ejemplo sería ayudar a la hora de elaborar la secuencia de mi compañero, si tiene dudas sobre que habilidad escoger o en la de circo lo mismo, pero con habilidades circenses.
- Procesamiento grupal: los estudiantes van a coevaluarse durante la mayoría de las sesiones y tendrán conocimientos sobre su evolución y sobre la de sus compañeros.
- Habilidades interpersonales: se trabajarán ciertas habilidades como la crítica constructiva (cuando estoy evaluando), compartir espacios de trabajo, alegrarse por los éxitos de los compañeros, como por ejemplo cuando ejecutan correctamente una habilidad, o animarlos cuando estos éxitos no se consigan.

Para la UD de ultimate se propone utilizar el modelo de ED, uno de los más aceptados por los docentes para aplicarlo en sus clases. Los motivos por los que tiene tanta aceptación

son por la forma de trabajo, que es la división del grupo en diferentes roles y responsabilidades y por otro lado el ambiente festivo, el trabajo en equipo y la competición generan un aumento de la motivación, autonomía y participación en el alumnado (García-López & Calderón, 2021). Pero también tiene algunos aspectos que hay que tener en cuenta como la mayor cantidad de trabajo que provoca en el docente para preparar todos los materiales o la adopción de un papel facilitador durante gran parte del proceso, en las primeras sesiones el docente debe actuar de un modo más directivo, pero con el paso de las sesiones se debe transformar en un rol menos directivo y más activador de aprendizajes, apoyando solamente a los grupos que más lo necesiten (García-López & Calderón, 2021). Algunos de los beneficios que se obtienen de la aplicación de este modelo son el desarrollo de responsabilidad personal y social, cooperación, habilidades sociales, aprendizaje de técnica y táctica y desarrollo de la condición física (García-López & Calderón, 2021).

Para desarrollar este modelo, a lo largo de la UD deben existir varios elementos que son imprescindibles pero flexibles y abiertos a cambios consensuados con el docente y el alumnado. Durante la UD, se dividirán los alumnos en grupos, los cuales serán fijos a lo largo de ella para crear ese sentimiento de equipo. Se simulará lo que viene a ser una temporada general en cualquier deporte de equipo, habrá una fase de pretemporada donde los estudiantes realizarán entrenamientos y partidos amistosos, luego la temporada donde se disputará una liga, donde también habrá entrenamientos y un play-off al terminar la fase regular y por último la finalización de la UD con un evento final, como si de los Juegos Olímpicos se tratase con un ambiente festivo (García-López & Calderón, 2021).

En cada equipo habrá diferentes roles con diferentes funciones y responsabilidades. Tendremos al entrenador que se encargará de diseñar y dirigir los entrenamientos y partidos, el segundo entrenador que ayudará a este y a la recolección de datos de los encuentros, el preparador físico se encargará de dirigir aquellos ejercicios relacionados con la condición física, el director deportivo se encargará de diseñar el escudo, el nombre, las equipaciones, el himno del equipo y de dirigirlo, también habrá un árbitro encargado de regular los partidos y que deberá conocer las reglas del deporte para explicarlas a sus compañeros, un utillero encargado del material del equipo y por último el anotador que será el encargado de elaborar las actas de los partidos y actuará como mesa en ellos.

El evento final se compone de varias fases, una primera sería un desfile de los equipos como en los Juegos Olímpicos donde llevarán una bandera con el escudo del equipo, sonando el himno y con la indumentaria que hallan preparado. Posteriormente se harán fotos de grupo

y comenzará una especie de torneo en el que los enfrentamientos estarán determinados por los resultados de la liga previamente realizada. Por último, se entregarán una serie de premios como el máximo goleador/a, el jugador/a con más juego limpio, el jugador/a que más ha progresado votado por los todos los equipos y con este acontecimiento se daría por finalizada la UD.

La primera sesión de la UD es imprescindible que se explique el funcionamiento de la UD entera y la elaboración de los diferentes grupos y el reparto de los diferentes roles. Además, de llegar a un posible acuerdo para modificar algunos elementos si esta consensuado por el docente y los estudiantes. En las sesiones 2-5 se celebrará la pretemporada, donde conocerán como es el deporte, sus reglas, los primeros entrenamientos donde habrá mayor dirección por parte del docente, ayudado de los entrenadores del equipo y se celebrarán amistosos. La 6 sesión se destinará a la elaboración conjunta del escudo, equipación, himno, grito grupal, etc. De la 7-13 sesión se disputará la liga con su play-off y también habrá entrenamientos, donde los equipos tendrán más autonomía por parte del docente, de esta manera el peso recaerá más en los entrenadores y preparadores físicos. Por último, en la sesión 14 se celebrará el evento final a modo de cierre.

De esta manera, se espera que, junto a una selección de contenidos curriculares que atiende a los intereses del alumnado, una mejora de los estilos motivacionales docentes basada en una formación breve que explique las estrategias planteadas, la aplicación de estos modelos pueda potenciar todavía más las experiencias en EF por parte de los estudiantes.

4.3.4 Medidas extracurriculares de fomento de la AF y reducción del tiempo de pantalla

En este apartado se van a proponer dos medidas extracurriculares que tienen el objetivo de mejorar los niveles de AF del alumnado del centro y a su vez reducir sus niveles de tiempo de pantalla.

La primera propuesta será una medida que está extendida en varios centros educativos, aunque que en Cristo Rey no se lleva a cabo. Esta propuesta es la de recreos activos, donde el alumnado durante el tiempo de recreo participará en un torneo eligiendo, de manera consensuada, el deporte que deseen practicar. Aprovechando las diversas instalaciones que dispone el centro se podrán celebrar diferentes ligas o torneos, de distintos deportes al mismo tiempo. Los recreos tienen una duración de 30 minutos, por lo que los estudiantes participantes en estos recreos activos podrían aumentar sus niveles de AF aproximadamente 20-25 minutos

por día, unos 100-125 minutos a la semana, lo que significa cumplir con 1/3 de las recomendaciones de ≥ 60 minutos de AFMV diaria durante su tiempo en el centro escolar. Además, si se cuenta con los minutos de AF de las clases de EF se podrían cumplir las recomendaciones solamente en el centro educativo.

Los encargados de organizar estos recreos activos en otros centros suelen ser los estudiantes de la asignatura optativa de segundo de bachillerato de EF, gracias a la orientación de esta asignatura hacia el aprendizaje servicio. En nuestro caso, el centro no tiene bachillerato, por lo que los estudiantes encargados serán los de 4ºESO. Además, en estos cursos se da más importancia al desarrollo de planes o estrategias que promuevan mayores niveles de AF para tener una vida saludable. Estos discentes serán los encargados de organizar las ligas, su normativa, gestionar las inscripciones, la elección de los diferentes deportes, así como el evento final. En las primeras dos semanas de curso en las clases de EF se llevarán a cabo diversas reuniones para explicar a los alumnos en qué consisten estos recreos activos y la importancia de participar en ellos.

El alumnado organizador junto a los participantes decidirán si las competiciones son mixtas o con categoría masculina y femenina por separado. Además, se propondrán diferentes deportes, intentando alejarse de los deportes tradicionales, que serán elegidos también por el alumnado del centro. El motivo por el que no se utilizarán deportes como fútbol o baloncesto es debido a que está demostrado que los estudiantes, cuando participan en deportes alternativos disfrutan más, participan más, cooperan más entre ellos y tienen una mayor percepción de competencia sobre si mismos (Robles Rodríguez & Robles Rodríguez, 2021).

Un ejemplo de los deportes que se podrían practicar durante estos recreos activos sería en el primer trimestre el tchoukball, el goalball o bádminton. En el segundo trimestre pádel, datchabll o atletismo (pista). En el tercer trimestre el colpbol, ultimate o voleibol. En todos los deportes se admitirán posibles variaciones en el reglamento y no solamente contará el resultado del partido, sino que también se valorará el fair play con el rival, público y árbitro. De la valoración de este fair play se encargará el equipo que arbitre ese encuentro. Como el centro tiene relaciones con el Stadium Casablanca, los premios por participar a los recreos activos podrían ser material deportivo ofrecido por el club como toallas, botellines o camisetas deportivas y sería una forma de incentivar al alumnado a participar. El desarrollo del programa está representado en la Tabla 8.

Tabla 8. Recreos activos.

RECREOS ACTIVOS		
Fase	Temporalidad	Descripción
1. Preparación	Primeras dos semanas de curso	Los alumnos de 4º ESO prepararán una presentación para explicar cómo van a funcionar los recreos activos y se reunirá al alumnado en el salón de actos para su explicación. Además, se pondrán carteles por el centro y se creará un blog donde se podrá conseguir toda la información.
2. Inscripción y elección de deportes	Tercera semana de curso	Se dará una semana para que los estudiantes voten los deportes ofrecidos y posteriormente unos días más para poder inscribirse.
3. Desarrollo de las ligas	Octubre-Junio	En cada trimestre se disputarán las ligas en los deportes elegidos. Al final del trimestre se celebrará un play off para determinar quién es el ganador de los recreos activos en ese deporte.
4. Evento final	Ultima semana del curso	Después de las evaluaciones del último trimestre se celebrará un evento final que durará dos días donde estarán presentes todos los deportes realizados durante el curso para que todos los alumnos puedan probarlos y se celebrará un minitorneo.

Con la segunda medida se pretende solucionar un problema que hemos visto analizando los datos del cuestionario. Los estudiantes disminuyen mucho sus niveles de AF los fines de semana y sobre todo aumentan considerablemente sus niveles de tiempo de pantalla. El domingo es el día de la semana que menos AF hacen y uno de los que más tiempo de pantalla tienen.

Dejando a un lado esto, en los Colegios Escolapios de toda España y Europa todos los años hacen jornadas solidarias bajo el nombre del Proyecto Itaka. Estas jornadas solidarias tienen el objetivo de recaudar fondos a través de todos los centros para llevar a cabo diferentes proyectos sociales. Este año concretamente tienen dos proyectos abiertos, uno es el proyecto agro-pastoral de Mozambique que tiene el objetivo de ofrecer un trabajo legal a los jóvenes de

la zona sacándolos de las explotaciones mineras, responsabilizarlos, mejorar la alimentación de las familias y la transformación social de la zona. Otro proyecto es el de ayuda a jóvenes con dificultad de aprendizaje en Venezuela, que tiene el objetivo de crear espacios educativos para que escolarizar a niños y adolescentes de bajos recursos económicos. Estas jornadas solidarias consisten en realizar diferentes actividades en el centro que van desde mercadillos solidarios, a talleres y torneos deportivos.

La propuesta consiste en unir el problema de los bajos niveles de AF y altos niveles de tiempo de pantalla con el Proyecto Itaka. De esta manera durante un fin de semana cada dos meses aproximadamente, se puede celebrar un evento deportivo solidario en el que el dinero recaudado de la inscripción ira destinado al proyecto solidario. Estos eventos pueden realizarse con la familia, amigos o compañeros de clase. Lo importante es que aquellos estudiantes que no están acostumbrados a practicar AF durante su tiempo de ocio o descanso se vuelvan más activos y si conseguimos involucrar a gente de su entorno como las familias se tendrán más garantías de éxito. Además, si ese tiempo lo emplean para aumentar sus niveles de AF estarán reduciendo su tiempo sedentario de pantalla a la vez. Algunas actividades se realizarán en el centro y otras aprovechando el entorno cercano o natural de la ciudad de Zaragoza. Estas actividades serían organizadas por el centro, al igual que las demás actividades de las jornadas solidarias. En la siguiente tabla se pueden ver una propuesta de actividades para realizar durante el curso.

Tabla 9. Programación jornadas solidarias deportivas.

Temporalización	Evento solidario
Octubre	5K Parque Goya
Enero	Datchabll
Marzo	Voleibol sentado
Mayo	Ruta en BTT en los galachos de juslibol

Nota: BTT= bicicleta todoterreno

4.4 Evaluación de la propuesta de intervención

Es muy importante valorar si las medidas propuestas cumplen los objetivos pretendidos por varias razones. Para comprobar si realmente han funcionado y los alumnos han aumentado sus niveles de AF, reducido sus niveles de pantalla y han mejorado sus experiencias en EF, para evaluar si es necesario introducir alguna mejora u otras propuestas que consigan mejores

resultados y si se puede trasladar estas medidas a otros contextos, como por ejemplo a otros cursos. Además, de conocer la opinión del alumnado sobre estas medidas.

Para ello se volverá a pasar el mismo cuestionario de niveles de AF, tiempo de pantalla y experiencias en EF al final del curso escolar, coincidiendo con las mismas fechas, para comparar los datos de antes y después de la propuesta de intervención y observar de esta manera hasta qué punto se han cumplido los objetivos. Además, los estudiantes podrán ver su evolución y comprobar si cumplen con las recomendaciones tanto de AF como de tiempo de pantalla.

Para valorar las medidas curriculares, junto con la repetición del cuestionario inicial, se evaluará el estilo motivacional docente. Para ello, se mediará el apoyo a las NPB implementado por el docente con el cuestionario de apoyo a las NPB en EF (CANPB) (Sánchez-Oliva et al., 2013), el cual ha sido utilizado en otros estudios para analizar el estilo motivacional en la educación física (Diloy-Peña et al., 2021). También se pasará un cuestionario ad-hoc para comprobar la aceptación y valoración de los alumnos sobre los modelos pedagógicos utilizados en las diferentes UD y sobre el estilo docente utilizado.

Por otro lado, para valorar si las propuestas extracurriculares han funcionado se llevará a cabo un registro de la participación del alumnado tanto en los recreos activos como en las jornadas solidarias y los participantes rellenarán unas encuestas de valoración con posibilidad de que escriban que aspectos se podrían mejorar de cara al futuro.

5. Vinculación y aportaciones desde las asignaturas del Máster

En la Tabla 10 se presenta la relación de las asignaturas del Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas de la Universidad de Zaragoza, en la especialidad de Educación Física; con los contenidos del TFM. Siguiendo la rúbrica de evaluación de los TFM modalidad A, se ha intentado plasmar la vinculación con las asignaturas específicas de una manera resumida y sintetizada:

Tabla 10. Relación de asignaturas del máster con el trabajo fin de máster.

Asignatura Máster	Contenidos
Diseño curricular e instruccional de Educación Física	Directrices de como fomentar las NPB, los estilos docentes de apoyo a la autonomía y estructurado, los modelos pedagógicos y como orientar las actividades a un clima tarea. Programación didáctica y como utilizar los contenidos del currículo.
Diseño de actividades de aprendizaje de Educación Física	El modelo de ED y de circo cooperativo han sido extraídos y adaptados de las actividades que hicimos en clase.
Contenidos disciplinares de Educación Física	En esta asignatura vimos un artículo que comparaba los deportes tradicionales con alternativos en Educación Física y ha sido utilizado para justificar por qué se utilizan deportes más alternativos en los recreos activos y en la programación.
Innovación e investigación educativa en Educación Física	Desarrollo del cuestionario con Google Forms. Como tratar y analizar los datos una vez recogidos. Como utilizar un gestor bibliográfico y como buscar en diferentes bases de datos.

Además, el resto de las asignaturas más generales me han ayudado a entender y conocer el funcionamiento de un centro educativo desde todos sus ámbitos. Esto también es importante para integrar una propuesta de cambio que no solo afectará a la programación anual de EF, sino también a la PGA y al proyecto educativo de centro.

6. Reflexiones y conclusiones

El objetivo de este trabajo era crear una propuesta de intervención en base a un problema detectado en el Colegio Cristo Rey Escolapios en el alumnado de 3ºESO. A través de un cuestionario que analizaba los niveles de AF, tiempo de pantalla y experiencias en EF se detectó que un gran porcentaje de los estudiantes no cumplen las recomendaciones de AF y tiempo de pantalla tanto en los días de entre semana como el fin de semana, siendo el teléfono móvil el dispositivo electrónico más utilizado y que un 63% del alumnado calificaba sus experiencias de EF como “buenas”. Las principales conclusiones que se obtienen de la realización de este trabajo son:

- El centro educativo es un espacio clave para la adquisición de hábitos saludables si se aprovecha correctamente sus medios y posibilidades. Por lo tanto, la propuesta debe centrarse en generar cambios durante este tiempo diario.
- Los niveles de AF del alumnado no llegan a las recomendaciones mínimas de AFMV en la gran mayoría, siendo los porcentajes muy bajos. Por lo tanto, la propuesta debe encaminarse a que los estudiantes sean más activos.
- Los fin de semana son el momento que menos AF hacen los estudiantes. De este modo, parece importante no quedarse solamente en la vía curricular, si no también promocionar actividades extracurriculares que impliquen tiempo de fin de semana con iguales o familia.
- Los niveles recomendados de tiempo de pantalla tampoco son respetados por la gran mayoría de los estudiantes, siendo superiores estos niveles durante el finde de semana. Por lo tanto, la propuesta debe encaminarse a que los estudiantes reduzcan su tiempo de pantalla. Dado que cuando una persona no está durmiendo, solo puede adoptar dos comportamientos, moverse o ser sedentario, las propuestas que impliquen AF impactarán directamente sobre la reducción del tiempo de pantalla.
- El teléfono móvil es el dispositivo más utilizado para el consumo de tiempo de pantalla, duplicando su tiempo durante el fin de semana. Aunque en esta propuesta de intervención no se ha hecho especial hincapié, parece importante educar a los jóvenes en un uso responsable de este dispositivo.
- La asignatura de EF es un elemento clave para la adquisición de herramientas y conocimientos para tener una vida activa y saludable. De este modo, como se

ha comentado, parece importante que el centro educativo apueste por brindar formación al profesorado de EF sobre estilos motivacionales adaptativos.

- Las experiencias positivas en la EF son primordiales si queremos que nuestros alumnos fuera del contexto escolar practiquen AF o deporte de manera autónoma. Estas experiencias se consiguen satisfaciendo las NPB del alumnado, estableciendo un estilo docente de apoyo a la autonomía o estructurado, estableciendo un clima orientado a la tarea en las actividades realizadas y aplicando modelos pedagógicos como el de aprendizaje cooperativo o el ED.
- Los recreos activos junto a las clases de EF pueden suponer el cumplimiento de las recomendaciones mínimas diarias de AFMV. Por ello, parece importante que el alumnado pueda co-dirigir propuestas activas que atiendan a sus intereses y les permitan realizar AF en este tiempo semanal.

7. **Referencias bibliográficas**

- Abós, Á., Diloy-Peña, S., García-Cazorla, J., Mayo-Rota, C., & García-González, L. (2024). *Acción docente para educadores físico-deportivos: Manual teórico basado en la evidencia*. Universidad Zaragoza.
- Adelantado-Renau, M., Díez-Fernández, A., Beltrán-Valls, M. R., Soriano-Maldonado, A., & Moliner-Urdiales, D. (2019). The effect of sleep quality on academic performance is mediated by Internet use time: DADOS study. *Jornal de Pediatria*, 95(4), 410–418. <https://doi.org/10.1016/J.JPED.2018.03.006>
- Ahmadi, A., Noetel, M., Parker, P., Ryan, R. M., Ntoumanis, N., Reeve, J., Beauchamp, M., Dicke, T., Yeung, A., Ahmadi, M., Bartholomew, K., Chiu, T. K. F., Curran, T., Erturan, G., Flunger, B., Frederick, C., Froiland, J. M., González-Cutre, D., Haerens, L., ... Lonsdale, C. (2023). A Classification System for Teachers' Motivational Behaviors Recommended in Self-Determination Theory Interventions. *Journal of Educational Psychology*, 115(8), 1158–1176. <https://doi.org/10.1037/EDU0000783>
- Aibar, A., García-González, L., Abarca-Sos, A., Murillo, B., & Zaragoza, J. (2016). Analizando la validación del International Physical Activity Questionnaire en jóvenes adolescentes: Un protocolo modificado para la recogida de los datos. *Sport TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 5(2), 123–132. <https://doi.org/10.6018/264761>
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 11th Edition*.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*.
- Biddle, S. J. H., Pearson, N., Ross, G. M., & Braithwaite, R. (2010). Tracking of sedentary behaviours of young people: a systematic review. *Preventive Medicine*, 51(5), 345–351. <https://doi.org/10.1016/J.YPMED.2010.07.018>
- Cabanas-Sánchez, V., Martínez-Gómez, D., Esteban-Cornejo, I., Castro-Piñero, J., Conde-Caveda, J., & Veiga, Ó. L. (2018). Reliability and validity of the Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ). *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1), 69–74. <https://doi.org/10.1016/J.JSAMS.2017.10.031>
- Cheon, S., Reeve, J., & Vansteenkiste, M. (2020). When teachers learn how to provide classroom structure in an autonomy-supportive way: Benefits to teachers and their students. *Teaching and Teacher Education*, 90, 103004.

- Diloy-Peña, S., Abós, Á., Sevil-Serrano, J., García-Cazorla, J., & García-González, L. (2024). Students' perceptions of physical education teachers' (de)motivating styles via the circumplex approach: Differences by gender, grade level, experiences, intention to be active, and learning. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X241229353>
- Diloy-Peña S, García-González L, Sevil-Serrano J, Sanz-Remacha M, & Abós A. (2021). Estilo motivacional docente en educación física: ¿Cómo afecta a las experiencias del alumnado? *Apunts. Educación Física y Deportes*, 2, 44–51. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.06)
- Fernández-Rio, J., García, S., & Ferriz-Valero, A. (2023). Selecting (or not) physical education as an elective subject: Spanish high school students' views. *Physical Education and Sport Pedagogy*. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2256762>
- Fernández-Río, J. (2021). Aprendizaje Cooperativo . In Á. Pérez-Pueyo, D. Hortigüela, & J. Fernández-Río (Eds.), *Modelos Pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué* (pp. 26–49). Universidad de León .
- García Bengoechea, E., Woods, C. B., Murtagh, E., Grady, C., Fabre, N., Lhuisset, L., Zunquin, G., Aibar, A., Casterad, J. Z., Haerens, L., Verloigne, M., De Cocker, K., Hellebaut, S., Ribeiro, J., Bohn, L., Mota, J., & Bois, J. E. (2024). Rethinking schools as a setting for physical activity promotion in the 21st century—a position paper of the working group of the 2PASS 4Health project. *Quest*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2318772>
- García-González, L., Catalán, A., & Sevil-Serrano, J. (2020). *Acción docente en educación física y actividades físico-deportivas: Teoría basada en evidencias científicas*. Prensas de la Universidad de Zaragoza .
- García-González, L., Solana, A. A., Serrano, J. S., Tomás, F. J. A., & Clemente, J. A. J. (2015). Soporte de autonomía en Educación Física: evidencias para mejorar el proceso de enseñanza. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(29), 103–111.
- García-López, L. M., & Calderón, A. (2021). Educación Deportiva. In Á. Pérez-Pueyo, D. Hortigüela, & J. Fernández-Río (Eds.), *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué* (pp. 94–121). Universidad de León .

- Geller, K., Lippke, S., & Nigg, C. R. (2017). Future directions of multiple behavior change research. *Journal of Behavioral Medicine*, 40(1), 194–202. <https://doi.org/10.1007/S10865-016-9809-8>
- González-Cutre, D., & Sicilia, A. (2019). The importance of novelty satisfaction for multiple positive outcomes in physical education. *European Physical Education Review*, 25(3), 859–875. <https://doi.org/10.1177/1356336X18783980>
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Alkandari, J. R., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Craig, C. L., Goenka, S., Heath, G. W., Inoue, S., Kahlmeier, S., Katzmarzyk, P. T., Kohl, H. W., Lambert, E. V., Lee, I. M., ... Wells, J. C. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Johnson, D., & Johnson, F. (2009). *Joining together: Group theory and group skills*. Prentice-Hall, Inc.
- Jones, R. A., Hinkley, T., Okely, A. D., & Salmon, J. (2013). Tracking physical activity and sedentary behavior in childhood: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(6), 651–658. <https://doi.org/10.1016/J.AMEPRE.2013.03.001>
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S., Andersen, L. B., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Bull, F. C., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Katzmarzyk, P. T., ... Wells, J. C. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Leo, F. M., Mouratidis, A., Pulido, J. J., López-Gajardo, M. A., & Sánchez-Oliva, D. (2022). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: The mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1), 59–76. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1850667>
- Millán-Navarro, I., Sevil-Serrano, J., Ángel Tapia-Serrano, M., & Abós, Á. (2023). Efectos de un proyecto interdisciplinar de promoción de comportamientos saludables en estudiantes de educación primaria de un colegio rural. *E-Balonmano.Com: Revista de Ciencias Del Deporte*, 19(1). <https://doi.org/10.17398/1885-7019.19.79>

- Otto, J., Sevil, J., Abós, Á., & García-González, L. (2015). Efectos del estilo docente en una unidad didáctica de tagrugby sobre variables motivacionales situacionales y contextuales. *E-Balonmano.Com: Revista de Ciencias Del Deporte*, 11(3), 193–208.
- Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., & Fernández-Río, J. (2021). *Los modelos pedagógicos en educación física: qué, cómo, por qué y para qué*. Universidad de León.
- Robles Rodríguez, A., & Robles Rodríguez, J. (2021). La participación en las clases de educación física la ESO y Bachillerato. Un estudio sobre un deporte tradicional (Balonmano) y un deporte alternativo (Tchoukball). *Retos*, 39, 78.
- Sánchez-Oliva, D., Leo, F., Amado, D., Cuevas, R., & García-Calvo, T. (2013). Desarrollo y validación del cuestionario de apoyo a las necesidades psicológicas básicas en educación física. *Motricidad, European Journal of Human Movement*, 30, 53–71.
- Sevil, J., Abós, Á., Sanz-Remacha, M., Estrada, S., & Corral, A. (2019). *Variability in the compliance with 24-hour movement guidelines between week and weekend days in adolescents of the city of Huesca*.
- Sevil, J., García-González, L., Abós, Á., Generelo, E., & Aibar, A. (2019). Can High Schools Be an Effective Setting to Promote Healthy Lifestyles? Effects of a Multiple Behavior Change Intervention in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 64(4), 478–486. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2018.09.027>
- Sevil-Serrano, J., Aibar-Solana, A., Abós, Á., Julián, J. A., & García-González, L. (2019). Healthy or unhealthy? The cocktail of health-related behavior profiles in Spanish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 31–51. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173151>
- Simón, L., Aibar, A., García-González, L., Luis García-González, Abós, Á., Sevil, J., & Montañés, L. S. (2019). “Hyperconnected” adolescents: sedentary screen time according to gender and type of day. *European Journal of Human Movement*, 43, 49–66.
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2018-023191>
- Thomas, G., Bennie, J. A., De Cocker, K., Castro, O., & Biddle, S. J. H. (2020). A Descriptive Epidemiology of Screen-Based Devices by Children and Adolescents: A Scoping Review

- of 130 Surveillance Studies Since 2000. *Child Indicators Research*, 13(3), 935–950.
<https://doi.org/10.1007/S12187-019-09663-1>
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- U.S. Department of health and human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd Ed. Washington (DC): US Department of Health and Human Services.
- Vasconcellos, D., Parker, P., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Lonsdale, C., Applied, O. S. T., & Kapsal, N. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469.
<https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- White, R., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99.

8. Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado



Estimados padres/madres:

Me dirijo a ustedes ya que queremos llevar a cabo un estudio con el alumnado de 3º de ESO del centro educativo Cristo Rey Escolapios, para la realización de un Trabajo de Fin de Máster de la Universidad de Zaragoza. El objetivo de dicho estudio será analizar los niveles de actividad física y de tiempo de pantalla del alumnado de 3 ESO. Si ofrece su consentimiento, la participación de su hijo/a en este estudio consistirá en cumplimentar unos cuestionarios sobre sus hábitos relacionados con la actividad física y el tiempo de pantalla, los cuales habrán sido supervisados previamente por el equipo directivo del centro.

La participación de su hijo/a será voluntaria. El tratamiento de los datos se realizará con total rigor científico y éstos serán totalmente anónimos y, por supuesto, tratados según la ley vigente en España que rige la obtención de datos para llevar a cabo investigaciones. Esta investigación puede ser interesante para recopilar información que sirva para mejorar las estrategias de actuación del profesorado de Educación Física, lo que repercutirá en las experiencias del alumnado para tener una vida más activa. Por ello, solicito su consentimiento para que su hijo/a participe en el estudio. Para no ocasionarle molestias, usted únicamente deberá firmar este documento y hacérselo llegar a través de su hijo/a al profesor Rafael Castell. Si tienen alguna duda, pueden ponerse en contacto con el responsable académico de la Universidad de Zaragoza (Dr. Ángel Abós, email: aabosc@unizar.es). A continuación, complete la siguiente información independientemente de si ofrece su consentimiento o no.

Yo.....como
padre/madre/tutor legal del alumno/a.....

☐ SI ☐ NO AUTORIZO que mi hijo/a participe en este estudio.

FIRMA:

Agradecemos su atención, un cordial saludo.

Anexo 2. Cuestionario de AF, tiempo de pantalla y experiencias en EF

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE PANTALLA

Mi nombre es David Oteo, soy estudiante del Máster de Educación Secundaria en la especialidad de Educación Física y el siguiente cuestionario va destinado a la elaboración de mi Trabajo de Fin de Máster.

El objetivo de mi trabajo será analizar los niveles de actividad física y de tiempo de pantalla del alumnado de 3 ESO a través de la recolección de datos con el siguiente cuestionario.

La participación es voluntaria, el tratamiento de los datos se realizará con total rigor científico y éstos serán totalmente anónimos y, por supuesto, tratados según la ley vigente en España que rige la obtención de datos para llevar a cabo investigaciones. Esta investigación puede ser interesante para recopilar información que sirva para mejorar las estrategias de actuación del profesorado de Educación Física, lo que repercutirá en las experiencias del alumnado para tener una vida más activa.

** Indica que la pregunta es obligatoria*

1. Curso *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 3 A
- ☐ 3 B
- ☐ 3 C
- ☐ 3 DE

2. Género *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Masculino
- ☐ Femenino
- ☐ Prefiero no decirlo

3. Edad *

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

"Piensa en todas aquellas actividades MODERADO-VIGOROSAS que realizaste en los últimos 7 días. Actividades moderado-vigorosas son las que requieren un ESFUERZO FÍSICO relativamente moderado e incluso intenso y TE HACEN RESPIRAR MÁS RÁPIDO DE LO NORMAL. Por ejemplo, este tipo de actividades pueden ser: andar rápido, salir en bici, hacer running, jugar a fútbol, tenis, baloncesto, o cualquier deporte, natación, entre otros...

4. 1. ¿Cuánto tiempo (minutos) realizaste actividades físicas MODERADO-VIGOROSAS en cada día que las practicaste? *

Marca solo un óvalo por fila.

	No hice actividad física	Menos de 15 minutos	Entre 15-30 minutos	Entre 30 minutos-1 hora	Entre 1-2 horas	Entre 2-3 horas	Más de 3 horas
LUNES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MARTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MIÉRCOLES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
JUEVES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VIERNES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SÁBADO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DOMINGO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CUESTIONARIO DE TIEMPO DE PANTALLA

Considera solo el tiempo recreativo, es decir, el que no usas con fines académicos (ej., usar el ordenador para hacer un trabajo no tendrías que incluirlo). Si hay dos actividades de pantalla que se realizan simultáneamente considera solo LA TAREA PRINCIPAL (ej., ver la TV a la vez que usas el teléfono).

5. 2. Indica el tiempo diario, en minutos, que dedicas, SENTADO O TUMBADO, a las *
siguientes actividades de pantalla. CONTESTA SOLO PENSANDO EN LOS DÍAS
DE ENTRE SEMANA (Lunes-martes, miércoles, jueves y viernes)

Marca solo un óvalo por fila.

	No realizó esta actividad	Menos de 15 minutos	Entre 15-30 minutos	Entre 30 minutos- 1hora	Entre 1-2 horas	Entre 2-3 horas	Más de 3 horas
Tiempo MEDIO DIARIO de televisión (ver tv, series, pelis, otros).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiempo MEDIO DIARIO de video consola (play station o similares)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiempo MEDIO DIARIO ordenador (navegar por internet, videojuegos, ver series etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiempo MEDIO DIARIO de móvil (WhatsApp, Redes sociales, videojuegos etc) videojuegos etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiempo MEDIO DIARIO de	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. 3. Indica el tiempo diario, en minutos, que dedicas, SENTADO O TUMBADO, a las *
siguientes actividades de pantalla. CONTESTA PENSADO EN LOS DÍAS DE FIN
DE SEMANA (Sábado y domingo)

Marca solo un óvalo por fila.

	No realizó esta actividad	Menos de 15 minutos	Entre 15-30 minutos	Entre 30 minutos- 1 hora	Entre 1-2 horas	Entre 2-3 horas	Más de 3 horas
Tiempo MEDIO DIARIO de televisión (ver tv, series, pelis, otros).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiempo MEDIO DIARIO de video consola (play station o similares)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiempo MEDIO DIARIO ordenador (navegar por internet, videojuegos, ver series etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiempo MEDIO DIARIO de móvil (WhatsApp, Redes sociales, videojuegos etc) videojuegos etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EXPERIENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

Por último, nos gustaría conocer como son tus experiencias en Educación Física. Te recordamos que todas las respuestas son válidas y que no hay opciones buenas o malas. Recuerda que esta pregunta no afectará a la evaluación (el cuestionario es anónimo) y ayudarás con tu respuesta a mejorar las clases de Educación Física. Se sincero/a:

7. 4. ¿Cómo son tus experiencias en la asignatura de Educación Física? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Muy malas
- ☐ Malas
- ☐ Regulares
- ☐ Buenas
- ☐ Muy buenas

8. Argumenta el porqué de tu respuesta anterior *

Por ejemplo si son malas: no me gusta hacer deporte, no me gustan las actividades que se hacen en clase, me da vergüenza.

Si son buenas: me gusta hacer deporte, me gusta el profesor, las actividades que hacemos etc.
