

Trabajo Fin de Grado

Tratamiento curricular del Fitness en la Educación Física Secundaria en Aragón. Análisis y ejemplos de intervención

Autor/es

Julia Blasco Abadía

Director/es

Dra. Nerea Estrada Marcén.

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Universidad de Zaragoza

2014

Agradecimientos

1. INTRODUCCIÓN.....	2
1.1 Justificación de la elección del proyecto.....	3
1.2 Contextualización del proyecto.....	4
2. MARCO CONCEPTUAL.....	4
2.1. Definiciones y conceptos más importantes.....	4
2.2 Evolución del fitness.....	6
2.3 beneficios del fitness.....	7
2.4 El fitness en la Educación Secundaria Obligatoria y en el Bachillerato.....	8
2.5 La motivación del alumnado hacia las actividades de Fitness.....	9
3. OBJETIVOS DE ESTUDIO.....	10
4. FASE I. TRATAMIENTO CURRICULAR DEL FITNESS EN EF SECUNDARIA DE ARAGÓNDISEÑO DE ESTUDIO.....	11
4.1. Diseño de estudio.....	12
4.1.1 Dimensiones del cuestionario realizado a los docentes.....	12
4.1.2 Material y métodos.....	12
a) Contexto del estudio.....	12
b) Descripción de la muestra.	12
c) Técnicas e instrumentos de recogida y análisis de datos.....	13
4.2. Resultados y discusión.....	14
4.3. Conclusiones fase I.....	29
5. FASE II. ANÁLISIS DE UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN FITNESS ESCOLAR.....	31
5.1. Diseño de estudio.....	31
5.1.1. Material y métodos.	32
a) Contexto del estudio.	32
b) Descripción de la muestra.	32
c) Materiales utilizados.....	33
d) Proceso de recogida de la información.....	34
e) Análisis estadístico.....	34
5.2. Resultados y discusión.	35
5.3. Conclusiones.....	55
6. FACTORES LIMITANTES Y PERSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN.....	56
a. Limitaciones del estudio y cambios durante su desarrollo.....	56
b. Perspectivas de investigación y propuestas de mejora.....	56
7. FUENTES DOCUMENTALES Y BIBLIOGRÁFICAS.....	58
8. ANEXOS.....	63

AGRADECIMIENTOS:

A la Universidad de Zaragoza, en general, a mi tutora de la Universidad, la Dra. Nerea Estrada Marcén, especialmente.

Al profesorado de los Centros de Educación Secundaria de Aragón.

Al profesorado de Educación Física de los I.E.S. “Lucas Mallada”, “Sierra de Guara” y “Ramón y Cajal” de Huesca, en particular a Maloles, Luis Cacho y Javier Camarón.

A mi familia, amistades y profesores por haberme apoyado tanto a lo largo de mi trayectoria universitaria.

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Justificación de la elección del proyecto.

La formación de un Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte supone un trabajo continuo durante muchos años. La presentación de un trabajo de fin de grado es un momento en el que se han de poner en práctica aprendizajes que se han recibido durante la misma. Este trabajo de fin de carrera se alinea con los intereses y motivaciones sobre un tema de estudio afín a nuestro campo de intervención.

La justificación principal de la elaboración de este proyecto reside en mi motivación hacia el ámbito del fitness, que, actualmente, es mi actividad de práctica profesional. Considero que esta modalidad de actividad física puede ser una opción beneficiosa que debería conocer el alumnado porque ofrece una gran diversidad de actividades de ejercicio físico que contribuye a mantener un buen estado de salud físico, psíquico y social.

El presente proyecto engloba dos fases cuyo motivo de estudio principal es conocer la situación del Fitness como contenido del currículo de Educación Física en los institutos de secundaria de Aragón.

En la primera fase se quiere dar a conocer la situación actual de las actividades del Fitness dentro de las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato según los docentes de Educación Física en la Comunidad Autónoma de Aragón, así como las distintas actividades que trabajan dentro de este ámbito, su implicación y opinión personal. Para lograr este objetivo, se ha pasado un cuestionario a todos los institutos de la Comunidad Autónoma de Aragón, éste ha de ser contestado por el profesorado de Educación Física del Centro. A partir de su análisis puede conocerse la relevancia educativa del Fitness.

En la segunda fase se pretende conocer, mediante un estudio de casos, la valoración del alumnado después de una práctica real de clase específica de zumba y de bodycombat, en la que se tienen en cuenta el esfuerzo, la motivación y la dificultad. Para responder a este objetivo, es necesario impartir dos clases de zumba y dos clases de bodycombat en cuatro institutos diferentes, una clase en cada uno coincidiendo con la clase de Educación Física del horario. Con los resultados obtenidos, analizar la receptividad del alumnado en este tipo de actividades.

Con esta propuesta se pretende dar a conocer las nuevas tendencias del Fitness al alumnado para que conozca otros modelos de actividad física y su adhesión a los mismos, teniendo en cuenta los numerosos beneficios que se explicarán más adelante. El alumnado ha de comprender la importancia de la actividad física orientada a la salud y del consumo responsable, conociendo los peligros y

consecuencias que tiene el abandono de la práctica deportiva o de llevarla a cabo sin garantías de calidad y adecuación.

1.2 Contextualización del proyecto.

En la actualidad las actividades de Fitness, entendidas como actividades realizadas principalmente en gimnasios y que están destinadas a lograr o mantener una buena forma física constituyen una parcela de gran importancia dentro del panorama de la industria del ocio. (Reverter Masià, 2007). El creciente interés por la salud hace que el número de personas que acuden al gimnasio va aumentando a lo largo de los años desde que el fitness ha dejado de ser sólo un ejercicio físico, y se ha pasado a concebir como un nuevo concepto de estilo de vida relacionado con la salud, el bienestar y el concepto al cuerpo (Santos, 2009).

El proyecto se desarrolla en su fase de estudio, tomando como muestra todos los centros de enseñanza secundaria de Aragón, y en particular los Jefes de Departamentos de Educación física, de nuestra comunidad que han querido voluntariamente participar en el proyecto.

En su segunda fase, de aplicación de clases de educación física prácticas con contenidos de zumba y bodycombat se ha realizado gracias a la aplicación en los IES Sierra de Guara y IES Ramón y Cajal e IES Lucas Mallada.

2. MARCO CONCEPTUAL

2.1. Definiciones y conceptos más importantes.

La Educación Física ha evolucionado durante las tres últimas décadas adaptándose al nuevo sistema educativo como área que forma parte del currículum académico; siendo los contenidos de la Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria las habilidades motrices, la ejercitación de las cualidades físicas, las técnicas de expresión corporal y la práctica de actividades físico – deportivas que incluyen: deportes, juegos y actividades en la naturaleza. Como elemento común de todos estos contenidos encontramos el movimiento originado por acción del cuerpo humano (Act f-d en escolar adolesec).

El concepto de Educación Física ha estado sometido a profundos cambios y vaivenes de los que en última instancia hay que responsabilizar a la cultura dominante en cada momento histórico. Es por ello que a la hora de hablar de dicha materia como campo autónomo de conocimiento no podemos

prescindir de la historicidad de su concepción, lo que sin duda condiciona su esencia educativa, de ahí que con carácter previo a la definición de sus contornos sea preciso aproximarse a ella desde el punto de vista histórico, sobre todo en relación a la idea de cuerpo humano (Contreras, 2009).

Aparece el “Fitness”, una de las actividades con mayor aceptación actualmente. En este ámbito los programas de entrenamiento siguen el principio de la individualidad, relacionado fundamentalmente con varios objetivos de la Educación Física como “Conocer y valorar su cuerpo con el fin de contribuir a mejorar su cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor, realizando las tareas apropiadas y haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad” y “conocer, valorar y practicar, con el nivel de autonomía propio de su desarrollo, los juegos y deportes habituales de su entorno”.

El fitness es ya un fenómeno deportivo y social a escala global, reconocido por todos que engloba al conjunto de actividades deportivas que se desarrollan en gimnasios (Teruelo, 2012). En este trabajo entenderemos el Fitness como conjunto de actividades que se desarrollan principalmente en gimnasios y están indicadas para lograr o mantener un buen estado físico, un estilo de vida activo y una mayor calidad de vida. (ejemplos: fitness de combate, aeróbic, zumba, body-power, cardio-box, ciclo-indoor, steps,...).

El uso del término Fitness ya es muy frecuente entre la sociedad en la que vivimos, pero ¿se sabe con claridad el significado de esta palabra? “Por definición “Fitness” significa “estar en forma”, lo que implica intrínsecamente la condición física y la fortaleza” (Avelino, 2006). Por ello “hoy día se utiliza de forma indiscriminada para un sinnúmero de actividades, corriendo el riesgo de asociarla a situaciones que no le son propias y cargando de forma indirecta su significado con acepciones que no le corresponden” (Corrales, 2010). Como es el caso del “Wellness” que significa “sentirse bien”, por lo que implica actividades cuyo objetivo es la armonía entre el cuerpo, el espíritu y el alma.

Para definir el concepto de Fitness hay que conocer unos conceptos básicos sobre los que se sustentan los objetivos de este tipo de actividad deportiva; los cuales son:

1. **Condición Física:** capacidad de llevar a término las actividades de la vida diaria con vigor y diligencia, sin cansancio indebido y con energía suficiente para disfrutar de las actividades del tiempo libre y para afrontar las emergencias imprevistas que se presenten. Los componentes de la condición física relacionados con la salud abarcan la composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad y la resistencia/fuerza muscular (Vicente – Rodríguez y Casajús, 2011).

2. **Salud:** estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. Un reflejo de bienestar global físico, mental y social de la persona (OMS, 1944). Y también es la capacidad de adaptarse y valerse por sí mismo para afrontar retos sociales, físicos y emocionales (Huber, 2011)
3. **Ejercicio físico:** actividad física planificada, estructurada, repetitiva e intencionada con el objetivo de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la condición física (Vicente – Rodríguez y Casajús, 2011)

El Fitness tomando una descripción clásica, es un ejercicio físico que busca un óptimo estado de salud mediante la mejora de los componentes de la condición física, por lo que lo considero una opción válida para la mejora de la calidad de la Educación Física en el instituto.

La finalidad de la práctica del fitness es conseguir una armonía tanto física como mental sin importar los medios y/o métodos, si no la promoción de la salud. Que, además de acoplar y juntar componentes físicos o corporales, abarca la lucidez intelectual, la paz espiritual y hábitos de vida que pueden sustentar y desarrollar los componentes explicados en el apartado Beneficios de las actividades de Fitness

2.2 Evolución del fitness.

Hace muchos años los gimnasios, donde hoy podemos encontrar una multitud de tipos de actividades para todo tipo de poblaciones, se centraban en dos modalidades de ejercicio físico: el culturismo o trabajo de musculación y el trabajo de mantenimiento y mejora de condición física.

El auge de los gimnasios se produjo por un mayor tiempo de ocio de la sociedad y por un mayor nivel adquisitivo de la misma. Además, una mayor búsqueda de calidad de vida ha empujado a distintos oclotipos a acudir al gimnasio, con la consecuencia de un mayor abanico de posibilidades dentro del mismo.

Según las tendencias orientadas por Hohmann y Cols. (2005) el Fitness agrupa los siguientes componentes: corporal (físico), emocional, intelectual y social; donde se observa una tendencia a desarrollar y controlar aspectos cuantitativos de resistencia, fuerza, flexibilidad, control del peso corporal y alimentación. Más tarde, citando a Iriarte (2009) para el colegio americano de medicina del deporte, el término Fitness es sinónimo de aptitud física (Avella y col., 2012); definida por la Asociación Médica Americana como “la capacidad general de adaptarse y responder favorablemente al ejercicio físico” en el cual, además de los componentes anteriormente mencionados se integran los de: resistencia muscular localizada y agilidad y/o coordinación. (Bouchard, 1993). Siguiendo con la

evolución conceptual, los elementos que forman en conjunto el “Fitness” son los que complementan en un todo una faceta saludable que, de acuerdo con Medina, debería centrarse en la potenciación de la flexibilidad, la resistencia y la fuerza, cuyos desarrollos determinarán, en parte, la condición física de cada uno (Medina Jiménez, 2005).

De esta manera, se puede verificar que el sector del fitness representa, en la actualidad, uno de los ámbitos más importantes relacionados con la actividad física (García Merino, S. 2011), además, con la salud. Por este motivo, al resultar ser una tendencia, a partir de él se puede promover la actividad física saludable en los centros de educación, y siempre siguiendo unas directrices y metodologías adecuadas para el desarrollo de las tareas que se desarrollan; para lo cual se requiere al profesorado de Educación Física siempre al tanto de novedades que vayan surgiendo en este ámbito para poder realizar una adaptación curricular y su consecución de objetivos.

2.3 Beneficios de las actividades de Fitness

En la actualidad, las actividades de Fitness han evolucionado tanto en sus métodos, formas y variables de entrenamiento que puede cumplir con tres funciones fundamentales, las tres “D”: “descanso” como reposo reparador y liberación de estrés, “diversión” como antítesis de la rutina y la monotonía y “desarrollo” intelectual, artístico y físico de J. Dumazeider en Corrales (2010): Componentes de las actividades de Fitness:

Agilidad	Velocidad en el cambio de dirección o en la posición corporal.
Equilibrio	Mantenimiento de una posición corporal estable.
Composición corporal	Porcentaje de grasa corporal
Resistencia cardiorrespiratoria	Habilidad para mantener una intensidad de ejercicio moderada.
Flexibilidad	Rango de movimiento de una articulación o un conjunto de ellas.
Resistencia muscular	Habilidad para realizar repeticiones a altas intensidades de contracción muscular
Fuerza muscular	Máxima fuerza aplicada con una sola contracción muscular.
Capacidad anaeróbica	Máximo rendimiento en una tarea realizada.

Esta tabla nos muestra beneficios del Fitness, por lo que lo consideramos una idea atractiva a trabajar en la adolescencia, porque se ha demostrado que algunos aspectos como la resistencia cardiorrespiratoria, la composición corporal y la capacidad neuromuscular, si se trabajan durante la infancia o adolescencia, aumentan la “salud relacionada con la aptitud física” (HRPF), definida como

“un estado caracterizado por la habilidad para llevar a cabo las actividades diarias con vigor y diligencia demostrando capacidades asociadas con un menor riesgo de desarrollo de enfermedades hipocinéticas” (Veliz Merino, 2012 citando a Pate, 2012).

Además de los beneficios físicos mencionados, también se pretenden lograr unos beneficios psicológicos a partir de este tipo de modalidad de actividad física, para los cuales es necesaria una adherencia o permanencia, ya que “sólo si se practica actividad física de forma regular, se pueden llegar a obtener ciertas garantías acerca de los posibles beneficios psicológicos” (Marquez, 2006). Los factores personales más importantes son: actitudes hacia la salud, extroversión – introversión, automotivación y grado de compromiso. De las distintas investigaciones se desprende que la actividad física puede ayudar a salir de estados de ansiedad o depresión y mejorar aspectos como la autoconfianza, los sentimientos de control y la autosuficiencia o la autoimagen en relación con la edad (Porter, 1985; Hauck y Blumenthal, 1992 y Ortuno 2009) Esto sugiere que para ganar esa adherencia y sus objetivos, tanto físicos como psicológicos, es necesaria una serie de propuestas capaces de motivar al alumno y fomentar la participación activa dentro y fuera del aula, realizar actividades que disminuyan la probabilidad de evitar lesiones y un ambiente favorable y estructurado; por este motivo el Fitness promovido desde la Educación Física Escolar podría ser la clave de la creación de una rutina deportiva adecuada gracias a la cual los alumnos gozarán de una buena salud física y mental.

La finalidad de la práctica del fitness es conseguir una armonía tanto física como mental sin importar los medios y/o métodos, si no la promoción de la salud. Quien además de acoplar y juntar componentes físicos o corporales, abarca la lucidez intelectual, la paz espiritual y hábitos de vida que puedan sustentar y desarrollar los componentes de las actividades de fitness (Ruiz, 2012).

2.4 El fitness en la Educación Secundaria Obligatoria y en el Bachillerato.

La Educación física en la ESO se extiende desde los 12 a los 16 años y el Bachillerato incluye la Educación Física en el 1º curso. Si bien la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre) establece ya cambios sustanciales en el currículo de EF en primaria y se esperan también cambios en secundaria, todavía no son de aplicación legal estos últimos. Dado que nuestro proyecto ha sido desarrollado en el curso 2013-14, los currículos vigentes en Aragón están recogidos en sus Ordenes de currículo de Secundaria (Orden de 9 de mayo de 2007) y del bachillerato (Orden de 1 de julio de 2008) bajo las directrices LOE.

Según la Comisión Europea de 2013 “la adopción de hábitos de vida saludables es indispensable en los alumnos ya que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en las aulas, por lo que la presencia de Educación Física en el horario escolar constituye un elemento clave en la paliación del sedentarismo, uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas enfermedades más extendidas en la sociedad actual. Las pautas marcadas por la Organización Mundial de la Salud aconsejan para las edades escolares 60 minutos diarios de actividad física enfocada a la salud. Obviamente, en el instituto no se cumplen estas pautas, por lo que es de necesidad urgente motivar a los alumnos hacia una práctica deportiva fuera del aula y el Fitness puede ser una de las opciones más accesibles y motivantes.”

Durante la Educación Física Obligatoria los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsables, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a la diversidad y a la riqueza de actividades físicas y deportivas, y así consiguen nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones deportivas, creativas, lúdicas o de superación de retos, además de comprender y asimilar progresivamente los fundamentos y normas propios de la asignatura e integrarlos y transferirlos a los conocimientos de otras áreas o situaciones.

En los últimos tiempos empiezan a ser más habituales aquellas formas de organizar la docencia de la Educación Física que centran la atención en la comunicación y en la contextualización de las acciones, una “respuesta que incluye una multitud de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar (Real Decreto 1631/2006)” (Contreras Jordán, 2010) y las actividades de fitness pueden suplirlas debido a su flexibilidad ya su buena estructuración dentro del contexto educativo.

2.5 La motivación del alumnado hacia las actividades de fitness

Actualmente el abandono de la práctica de ejercicio físico está ocasionando un problema de salud en la sociedad, por lo que es de vital importancia su promoción en edades tempranas; en este caso, hablamos del ejercicio físico en los institutos.

Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad física – deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad (Bouchard y cols. 1990., Puig, 1998; ACSM, 1990 y Tuero del Prado, 2013). La prevención de las enfermedades ligadas al sedentarismo y

a una mala calidad de vida vienen influidas, además de por el propio individuo, por su entorno. En este sentido, la escuela juega un papel fundamental ayudando a promover la actividad física, entre otros hábitos de programación curricular dentro de la asignatura de Educación Física (Vicente – Rodríguez y Casajús, 2011).

Además al estar acompañadas de un soporte musical actual, suman un punto de motivación. Según Ramos (2003), la música aumenta la motivación del alumnado hacia el trabajo motor, esto se traduce en una mayor implicación por su parte hacia los contenidos que el profesorado desarrolla gracias al contexto de aprendizaje que la música genera.

Además de la motivación, en las clases se debe tener en cuenta el esfuerzo y la dificultad que supone para el alumnado las clases de fitness para que les suponga un reto. Según la teoría de la meta de logros de Nicholls (1989) para lograr una motivación de nivel alto, también se tienen que tratar las variables de intensidad de la actividad y dificultad de la tarea. Las actividades. Se buscar encontrar un tipo de esfuerzo con un nivel de coordinación motora con el fin de involucrar al alumno en la actividad (Profesorado, 2011). Una característica de estas actividades es su fácil manejo, que permite adaptar su intensidad a la población a la que va dirigida, por eso es adecuada en el currículum de Educación Física, ofreciendo al alumno una opción más para mejorar y mantener la salud (Juan - Llamas, 2013).

En el proyecto que presento una parte está destinada a conocer el grado de implicación del alumnado en dos tipos de clases aeróbicas de fitness: la zumba y el fitness de combate. Creemos, que por la tendencia sedentaria de la sociedad actual y por datos referenciados, que los resultados obtenidos podrían suponer una referencia en relación al fitness como parte del currículo escolar.

3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Este proyecto tiene dos objetivos principales, diferenciados por su ámbito de aplicación:

- 1) Conocer el grado de presencia de actividades de Fitness en las clases de educación física de secundaria en la Comunidad Autónoma de Aragón y la opinión del profesorado sobre el fitness y su formación específica. Con este trabajo también se pretende que los docentes de EF escolar reflexionen sobre la utilidad de este tipo de contenidos en sus sesiones, y contemplen la posibilidad de incluirlos en sus programaciones, adaptándolos al currículo escolar. También se pretende que reflexionen sobre los beneficios de esta modalidad de ejercicio físico en la población joven.
- 2) Promocionar la práctica actividades de fitness entre el alumnado de los centros seleccionados, y darles a conocer otra alternativa para el ocio activo novedosa y motivante.

- 3) Conocer el grado de esfuerzo, motivación y diversión que generan las actividades de Fitness de Combate y Zumba para una muestra de alumnos de 4º de la ESO.

4. FASE I: TRATAMIENTO CURRICULAR DEL FITNESS EN EF SECUNDARIA DE ARAGÓN.

4.1. Diseño de estudio.

Esta fase define todos procesos que he llevado a cabo para lograr mi objetivo de conocer el papel que cumple el fitness en los institutos que cursan la E.S.O. y Bachillerato dentro de la Comunidad Autónoma de Aragón y, así, llegar a conclusiones finales con las que se podría estudiar una propuesta de cara a mejorar la calidad de la asignatura de Educación Física. Tareas llevadas a cabo:



		Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov
Fase I: Preparatoria. Elaboración del cuestionario destinado a los docentes de educación física	Revisión bibliográfica													
	Abordar preguntas de estudio													
	Búsqueda de base de datos de los centros de secundaria en Aragón													
	Elaboración del cuestionario mediante "GoogleDocs". (ANEXO II)													
Fase II: Definición de la muestra y envío del cuestionario	Tabla de base de datos del Boletín Oficial de Aragón.													
	Envío de solicitud a las entidades del correo electrónico del jefe/a de departamento de EF (ANEXO I)													
	Rellenar la base de datos con los correos facilitados (ANEXO III)													
	Envío de solicitud de colaboración a los jefes/as de Dep. de EF (ANEXO IV)													
	Envío de cuestionario													
	Enviar un recordatorio a los centros con el cuestionario adjuntado													
Fase III:	Recogida de datos mediante "GoogleDocs"													
	Paso de datos a Excell													

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

Recopilación de datos.	Tratamiento de resultados mediante gráficos en Excell													
Fase IV: Discusión y conclusión	Discusión de los datos obtenidos													
	Conclusiones del estudio													
	Limitaciones y propuestas de mejora													

4.1.1 Dimensiones del cuestionario realizado a los docentes.

A. Dimensión: opinion del profesorado sobre el fitness en el aula. En esta dimensión consideramos oportuno preguntar a los docentes si consideran las actividades de fitness adecuadas para el alumnado y cuáles son las que ven más aplicables. Del mismo modo les preguntamos en que bloque de contenidos las situarían dentro del currículo escolar, si piensan que es importante para los alumnos conocerlas y cuál es el motivo por el que creen que no es habitual trabajar su contenido en las aulas. Por último, hemos preguntado si consideran la zumba una actividad apropiada dentro de las clases de educación física.

B. Dimensión: grado de presencia curricular del fitness en la EF secundaria. En este apartado nos cuestionamos si los docentes aplican actividades de fitness en sus clases, cuáles son y en qué curso. Además, también nos cuestionamos el motivo por el que algunos docentes no las ponen en práctica

C. Dimensión: formación del profesorado en fitness. Por último, nos preguntamos cuál es el grado de formación del profesorado de EF en fitness y si creen necesaria una formación específica para aplicarla en sus clases.

4.1.2. Material y métodos fase 1

a) Contexto de estudio

Esta primera fase se realiza con la colaboración de los centros que imparten Educación Secundaria en la Comunidad Autónoma de Aragón, clasificándolos por provincias y enviando un cuestionario elaborado sobre el objeto de estudio de esta primera fase (tratamiento curricular del fitness en la Educación Física Secundaria) para, posteriormente, analizar los resultados objetivos.

b) Descripción de la muestra.

La población de estudio de esta primera fase está compuesta por los Jefes de Departamento de EF de Secundaria en centros de Aragón, tanto privados como concertados y públicos ; haciendo un total de 191 centros en la Comunidad Autónoma (n=191) repartidos entre Huesca (n=37), Zaragoza (n=130) y Teruel (n=24). Dentro de la misma muestra los centros se clasifican por tipo de entidad

siendo en toda la Comunidad Autónoma centros públicos el 55% del total, concertados el 44,5% y privados el 0,5%. Una vez listados los centros, procedimos a ponernos en contacto con ellos mediante un correo electrónico facilitado en el directorio para que los propios centros nos facilitasen el contacto con los departamentos de Educación Física, a los cuales iba dirigido el cuestionario sobre el tratamiento curricular del fitness en la Educación Física Secundaria en Aragón.

c) Técnicas e instrumentos de recogida de datos.

INSTRUMENTO Registro y validéz de los datos. Respecto a la construcción del instrumento en esta primera fase, elaboré, junto con mi tutora Nerea Estrada una serie de cuestiones con las que podríamos abordar las preguntas de estudio según las dimensiones citadas en el apartado 3. DISEÑO DE ESTUDIO. Así, por un proceso de auto-reflexión, el cuestionario final fue mixto con un total de 20 preguntas muy fáciles de contestar. (ANEXO I)

i. Proceso de recogida de información

Una vez finalizado el cuestionario, consideramos que la mejor manera de hacerlo llegar a los centros educativos fue mediante un cuestionario online a través de la herramienta “Google Drive” con el objetivo de facilitar tanto el envío, como la contestación del mismo ya que todos tienen acceso a internet y, así, se agiliza todo el proceso.

Primero, mandamos un correo electrónico a las secretarías de los centros con una breve presentación del proyecto solicitando el correo electrónico del departamento de Educación Física para, posteriormente, poder contactar con él.

Mandamos directamente el cuestionario con una explicación más extensa sobre el estudio a los correos electrónicos que nos facilitó cada centro. Esperamos dos semanas a ver si había más contestaciones y como eran muy pocas las que teníamos de momento, enviamos un recordatorio con el mismo correo electrónico a las secretarías de los centros educativos, a los que hubo más contestaciones. Y, finalmente, con el objetivo de conseguir más respuestas, enviamos el cuestionario directamente a la secretaría de los centros para que se reenviase a los departamentos de Educación Física. Los correos enviados están en anexos

ii. Análisis estadístico

Para el análisis estadístico realizamos un estudio descriptivo con la herramienta de Microsoft Office Excel.

4.2. Resultados y discusión fase I.

4.2.1. NUMERO REAL DE CUESTIONARIOS RECIBIDOS.

De los 189 centros con los que nos pusimos en contacto, sólo 36 nos dieron respuesta (N=36); es decir, casi un 20%. Existen bases de datos en Educaraón.org los que se pueden encontrar la lista de los centros educativos centroseducativos.es en el directorio de centros donde se imparte E.S.O. y Bachillerato con el nombre del centro, su dirección, número de teléfono, de fax y algunas direcciones de correo. Dado la manera en la que nos pusimos en contacto con ellos fue por correo electrónico, necesitamos todas las direcciones de los mismos, así que las que faltaban hubo que buscarlas individualmente para poder rellenar el directorio de centros y completarlo. Como el primer objetivo era ponerse en contacto con los departamentos de Educación Física, pedimos mediante un primer correo a las secretarías de los centros que nos facilitasen el del departamento y el resultado fue 26 respuestas obtenidas; es decir, casi un 14% del total; un porcentaje muy bajo. Por esto, he elaborado un directorio de elaboración propia con los datos de cada centro incluyendo los correos electrónicos de los departamentos de educación física que me han facilitado.

4.2.2. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS CENTROS QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO

A continuación muestro los resultados obtenidos mediante el cuestionario enviado a los institutos de la Comunidad Autónoma de Aragón, en el cual se reflejan aspectos que considero relevantes a tener en cuenta a la hora de trabajar unos contenidos específicos dentro de la Educación Física escolar a nivel de la E.S.O. y Bachillerato.

El porcentaje de participación, como he comentado antes, ha sido de 36 respuestas, casi un 20%, de los cuales, el 64% son hombres y el 36% mujeres

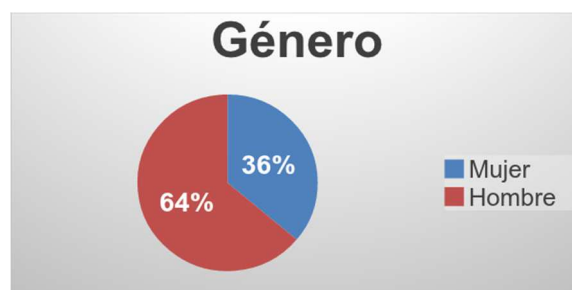


Gráfico 1. Reparto de docentes que han respondido en la fase 1.

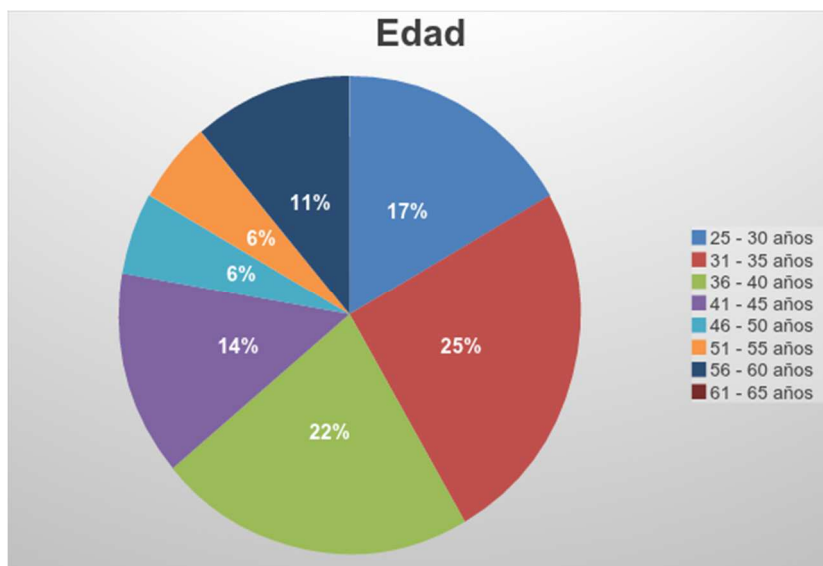


Gráfico 2. Edad de los docentes fase 1

Un dato que me ha llamado la atención es que el 62% de los profesores, que han respondido, tienen una edad de 25 a 40 años. Debido a las pocas oposiciones que se presentan para profesor de Educación Física en la Secundaria en Aragón siempre han sido escasas, al igual que también son escasas las plazas en las entidades privadas; por estas estadísticas se deduce que el profesorado no se caracteriza por ser relativamente joven en la docencia actual. Considero que este resultado se ha debido a que los docentes más jóvenes son los que quizás han mostrado más interés en prestarme su ayuda en un cuestionario relacionado con el Fitness, porque probablemente se presten más abiertos a colaborar tanto a nivel de este trabajo como a interesarse sobre nuevas tendencias que tienen cabida dentro de la Educación Física.



Gráfico 3. Tipo de entidad fase 1

En relación al tipo de entidad y en el porcentaje general (entidad pública: 55%, concertado: 44,5% y 0.5%) el número de respuestas según esta variables casi proporcional al número general.

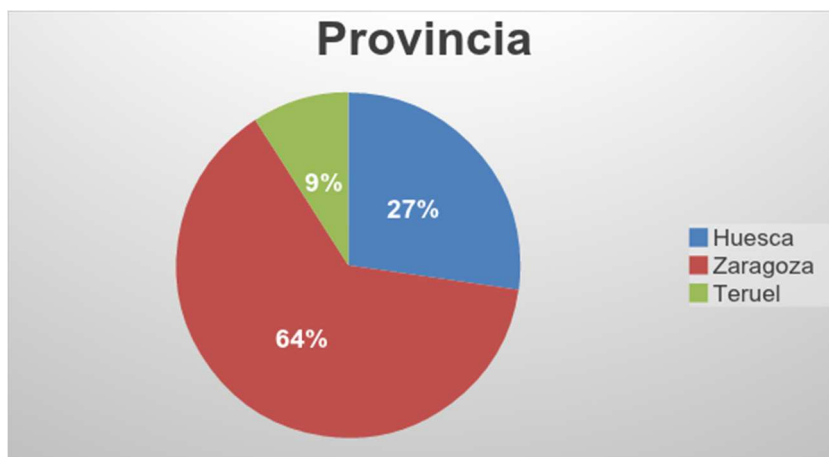


Gráfico 4. Provincia de los centros fase 1.

Debido a que Zaragoza es la población más grande de Aragón, es normal que el mayor número de centros que han contestado se encuentren en esa provincia. Lo que me sorprende es un mayor número de respuestas que ha habido en Teruel. Quizás esto esté relacionado con un mayor número porcentaje de respuestas de los grupos de edad más jóvenes porque a Teruel va más gente joven a trabajar por las oposiciones, y, como he justificado antes, estos muestran más interés.

4.2.3. RESULTADOS DE LAS DISTINTAS DIMENSIONES DEL CUESTIONARIO

A. DIMENSIÓN: OPINION DEL PROFESORADO SOBRE EL FITNESS EN EL AULA.

A la pregunta de **si los docentes creen que los contenidos relacionados con el ámbito del Fitness son apropiados en la Educación Física en Secundaria**, como se percibe en el gráfico, el 79% de las respuestas son positivas, el 9% negativas, y el 12% no ha contestado específicamente, pero sus justificaciones son interesantes a comentar.

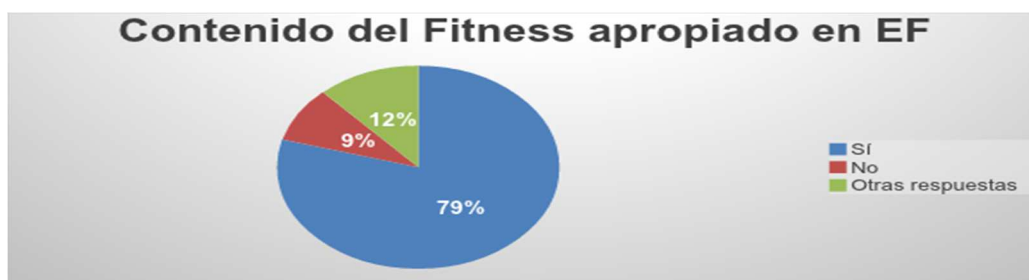


Gráfico 5. Docentes que consideran el fitness apropiado

En una recopilación de las respuestas dadas por los docentes, muestro la justificación de los mismos para considerar apropiadas las actividades de fitness en la Educación Física Secundaria, las podemos agrupar en tres aspectos principales (**ver ANEXO V**)

Relacionados con el contenido curricular. Alegando que el fitness abarca contenidos del Bloque de Contenidos “Condición Física y Salud” y tiene cabida como herramienta educativa

para suplir objetivos relacionados con el currículo escolar con una buena adaptación de las actividades a las necesidades del aula.

Relacionados con la salud. Los profesores que han respondido el cuestionario dicen que el fitness promueve la salud entre los estudiantes que tan necesaria es en la sociedad.

Relacionados con el ocio activo. Es fundamental, dado el peso del fitness que tiene la sociedad actualmente, que los alumnos conozcan esta forma de realizar actividad física para considerarla una opción para el ocio activo.

La mayoría de las respuestas apuntan a que contenidos de Fitness cumplirían un buen papel dentro del currículo escolar en relación a los contenidos establecidos para las aulas y a los factores favorables que pueden desembocar en una continua práctica de actividad física fuera de las entidades educativas.

En algunas respuestas negativas se evidencia la falta de conocimientos sobre las actividades del Fitness, ya que dentro del mismo no sólo tiene cabida el trabajo muscular y el cardiovascular, sino que también se puede trabajar aspectos como técnicas rehabilitadoras, higiene postural y todas las capacidades físicas básicas que han desarrollarse en esta etapa evolutiva.

Además, en el currículo aragonés de secundaria (Orden 7 mayo 2007, BOA) y del Bachillerato (Orden 1 de julio 2008, BOA) encontramos que el fitness, entendido como condición física, aparece con bastante importancia tanto en los contenidos (bloque de contenidos), como en los objetivos (ver objetivos 1,2,3,4,5, 9,10 y 12). pero no lo concreta como actividades propias de los gimnasios. Es por ello que un gran número de respuestas son afirmativas a esta cuestión.

A la pregunta **¿Qué actividades son más aplicables en la clases de E.F.?** la respuesta, como vemos en la gráfica, es muy variada.

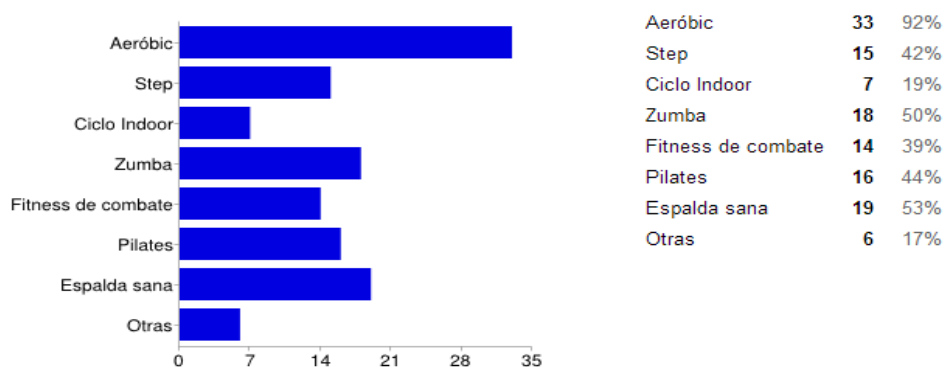


Gráfico 6. Actividades más realizadas en clase de EF

Como se puede observar, el aeróbic es la actividad más adecuada según el profesorado. No es de extrañar porque es la actividad clásica del Fitness. Pero también, se puede observar el porcentaje más equilibrado de otras disciplinas más actuales, ya que hoy en día el aeróbic ocupa un segundo plano dentro de las actividades del Fitness. Está claro que con distintas actividades se pueden buscar objetivos específicos diferentes, por lo que habría que hacer un balance para establecer una secuenciación de contenidos de acuerdo a los objetivos propios del currículo escolar.

Dentro de la opción **Otras**, los docentes han dado las siguientes actividades:

- Musculación.
- Bodypower, bodybalance...
- Aquagim o aquaerobic.
- Callestesis, crossfit.
- Iniciación al trabajo con pesos libres y autocargas.
- Bailes latinos, cardio jumping, body Rolling.

Estas otras actividades abarcan distintos objetivos, algunos trabajados en las actividades consideradas más aplicables. Lo que destaca en estas respuestas es la presencia del trabajo muscular con sobrecargas. Para trabajar este contenido es muy importante ser conscientes de las rutinas adecuadas para cada rango de edad dentro de las etapas evolutivas del alumno; por lo que es preciso, si se realizan actividades de esta índole, prestar más atención al componente individual, no tanto como al colectivo.

Las respuestas a la pregunta **¿en qué bloque de contenidos incluirían los docentes las actividades de fitness?** se han englobado en cuatro grupos, los que piensan que el fitness pertenece al bloque de condición física (CF), al de expresión corporal (EC), a ambas y otras respuestas:

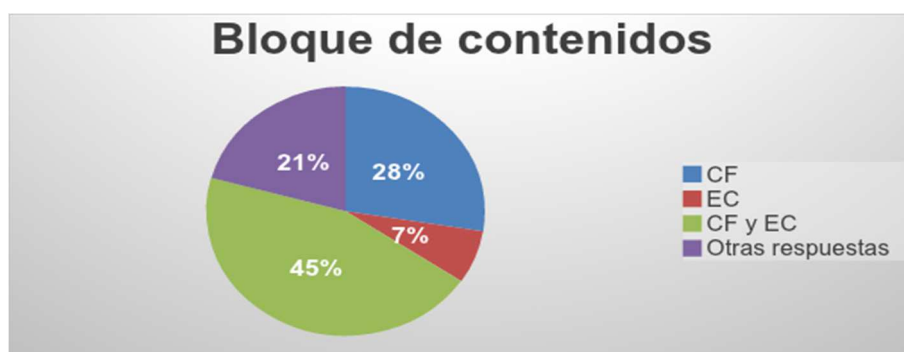


Gráfico 9. Bloque de contenidos apropiado para el fitness.

Otras respuestas:

- “*En habilidades motrices básicas*”
- “*En ninguno*”
- “*Varias*”
- “*Se trabaja la resistencia, coordinación, fuerza, agilidad y ritmo*”
- “*En todos*”
- “*Propio*”

La mayoría de las respuestas inducen a que los contenidos de Fitness tienen cabida en dos bloques de contenidos, en Expresión Corporal y en Condición Física y Salud. Según el enfoque que se le quiera dar a la actividad, las actividades de fitness se ubican en los dos bloques; si se enfoca la actividad en el puro ejercicio físico teniendo en cuenta sus componentes puramente físicos, se ubicaría en el bloque de Condición Física y Salud. Pero, como herramienta expresiva, se puede trabajar desde una perspectiva más profunda, abordando no sólo el componente físico, si no el análisis musical y la adaptación del movimiento al mismo, creando una actividad coreografiada teniendo en cuenta el tipo de movimiento y la musicalidad.

A la pregunta de si los docentes consideran la Zumba **una actividad aplicable** dentro de sus clases los resultados han sido los siguientes:

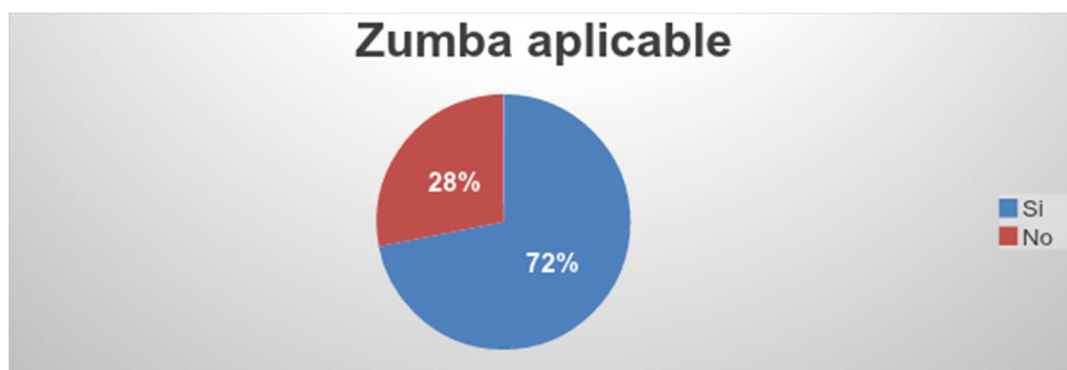


Gráfico 8. Docentes que consideran la zumba aplicable

Observamos que la mayoría de los docentes (72%) consideran la Zumba como una actividad aplicable en la Educación Física Secundaria. Según un estudio de Luetngen y col. (2012). La zumba ofrece una intensidad de trabajo que recomienda al ACSM para lograr un estado de vida saludable. El mismo estudio muestra el éxito que tiene esta actividad entre el sector femenino, lo cual lo hace adecuado a la hora de conseguir que las chicas se adhieran a la actividad física (Stärk, 2013).

A la pregunta de si el docente cree que es interesante para el alumnado conocer este tipo de actividades de cara a la ocupación activa de su tiempo libre la respuesta ha sido casi unánime de forma afirmativa.



Gráfico 9. Docentes que encuentran el fitness interesante para el alumnado

El 97% del profesorado que ha contestado este cuestionario opina que las actividades de fitness son interesantes para los alumnos en relación a que es una propuesta válida de ocio activo. El hecho de que los adultos tengan un estilo de vida activo tienen su origen, en la mayoría, en unas actitudes positivas durante su adolescencia, por lo que los docentes de Educación Física tienen que prestar atención a diferentes métodos y contenidos curriculares que puedan influenciar esas actitudes positivas (Stănescu & Vasile, 2014) para evitar el evidente abandono deportivo durante la adolescencia siendo mayor en el sector femenino (Michaud, Narring, Cauderay y Cavadini, 1999; Mendoza, 2000; García Ferrando, 2006; Alvariñas, 2009; Moreno, 2011 y Baena, 2012). García Ferrando (2006) establece dos formas diferenciadas de ver el deporte, igual que Michaud et al. (1999) que establecen que los chicos se centran más en la competición y las chicas ponen más énfasis en la forma de su cuerpo e imagen corporal. Por este motivo consideramos el fitness interesante para el alumnado, sobre todo en la última etapa de secundaria y bachillerato, cuando la disminución en actividad física es mayor y empiezan a elegir sus alternativas de ocio.

La siguiente pregunta cuestiona el **por qué creen los docentes que no es habitual la presencia de contenidos de fitness en las aulas**. Quizás nos arriesgamos en afirmar que no se solían aplicar estos contenidos en la Educación Física Secundaria. Se ha observado en respuestas a preguntas anteriores que la presencia del fitness en este contexto es una realidad que no se puede negar, si bien, ha de tenerse en cuenta que quizás los docentes que más

familiarizados se encuentran con el fitness son los que contestaron al cuestionario porque les llamó la atención el motivo de nuestro estudio.

Aun así, creemos oportuno comentar las respuestas, que se pueden agrupar en los siguientes motivos:

- Falta de formación: es la respuesta más común que han dado los docentes.
- Falta de material o instalaciones adecuadas.
- Inexistencia de contenidos de fitness en el currículo escolar
- Lo que conlleva la formación permanente. Algunos docentes alegan que la formación en este ámbito es costosa y se encuentra en continuo cambio.
- Contenidos no adecuados.

Estos motivos coinciden con la pregunta cerrada formulada anteriormente; la diferencia es que la primera se refería a los docentes que han afirmado no dar contenidos de fitness en sus aulas y la segunda trata sobre la opinión de cada uno de ellos por qué consideran que no se dan en los centros en general. Pues bien, los motivos son similares; la mayoría considera que existe una falta de formación general del profesorado, pero es importante reconocer, como dice Macías (2013) que no se le debe cargar la entera responsabilidad de esta falta de formación a los docentes, citando a Parriño (2007) se debe instaurar un proyecto con una dinámica de acción, reflexión y ajuste y corrección con el objetivo de favorecer la madurez personal y profesional.

B. DIMENSION: GRADO DE PRESENCIA CURRICULAR DEL FITNESS EN LA EF SECUNDARIA.

A la pregunta **¿Trabaja en sus sesiones contenidos del ámbito del fitness?** el 64% de los docentes consultados aplican el fitness en sus clases de Educación Física; porcentaje algo bajo en relación a la pregunta de si los contenidos de fitness son apropiados en Educación Física. Pensamos que este porcentaje tiene que ver con la necesidad de formación tan alta que han manifestado los profesores en la pregunta inicial y que sin duda aumentaría si se dotara de mayor competencia y actualización en este contenido a los docentes.



Gráfico 10. Porcentaje de docentes que trabaja el fitness.

Con las respuestas a la pregunta de qué actividades se aplican y en qué curso, he realizado una gráfica global donde aparece la agrupación de actividades aplicadas en todos los cursos y, a continuación, clasificadas por cursos:



Gráfico 11. Actividades de fitness más frecuentes

El aeróbic es la actividad más presente en las aulas, no es de extrañar ya que esta modalidad posee unas características inherentes que pueden desarrollar una serie de valores educativos en el alumno/a (Bedoya, 2003). El aeróbic no es una moda, es ante todo una disciplina deportiva que gracias a sus características propias ha gozado de una expansión y aceptación generales probablemente como ningún otro Nuevo deporte en los últimos años (Diéquez, 2005). Por estos motivos, no es de extrañar que el aeróbic sea la actividad más practicada ya que constituye la base del fitness; además que no se necesita material adicional, solo un soporte musical y un espacio adecuado a las características de esta modalidad.

A partir de la gimnasia aeróbica, surgieron dos de las empresas más conocidas en el ámbito del fitness: BodySistems y Radical Fitness, cuyos propósitos fueron inspirar cambios positivos en la vida de las personas a través de las experiencias que ofrecían (Napolitano, 2010).

Como se observa en el gráfico, la siguiente actividad más aplicada en la educación física secundaria es el pilates, método de entrenamiento muy ligero y eficaz que ofrece la oportunidad de fortalecer y formar el cuerpo, de estirarlo y relajarlo (Korte, 2014). Paralelamente, el pilates es una actividad que encontramos en cualquier gimnasio e, incluso, centros especializados debido a sus múltiples opciones de trabajo y beneficios. Al igual que el aeróbic, es un ejercicio que no se necesita mucho material; por eso es una opción práctica en las clases de educación física.

La tercera actividad con más presencia en los centros es el fitness de combate, resultado de una evolución del aerobox que combina la dinámica de funcionamiento del aeróbic con elementos motrices adaptados de Artes Marciales y Deportes de Contacto. (Liébano Rado, 2014). Debido a su popularidad y a los beneficios que acarrea su práctica como, además de las mejoras que conlleva el ejercicio cardiovascular, elimina tensiones y estrés, mejora la coordinación corporal y eleva la autoestima y sube el buen ánimo, entre otros (Liébano Rado, 2014).

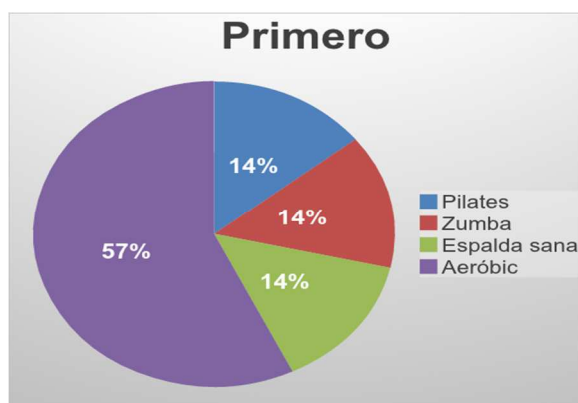
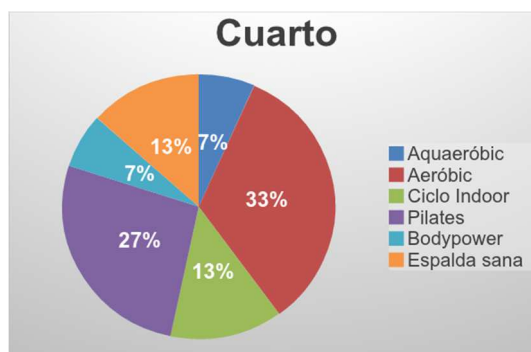
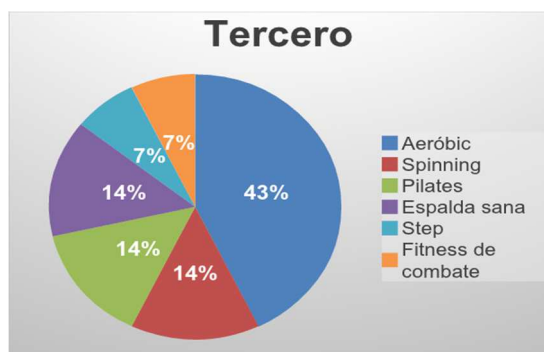


Gráfico 12. Actividades en primero de secundaria



Gráfico 13. Actividades en segundo de secundaria



Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

Gráfico 14. Actividades en segundo de secundaria

Gráfico 15. Actividades en cuarto de secundaria

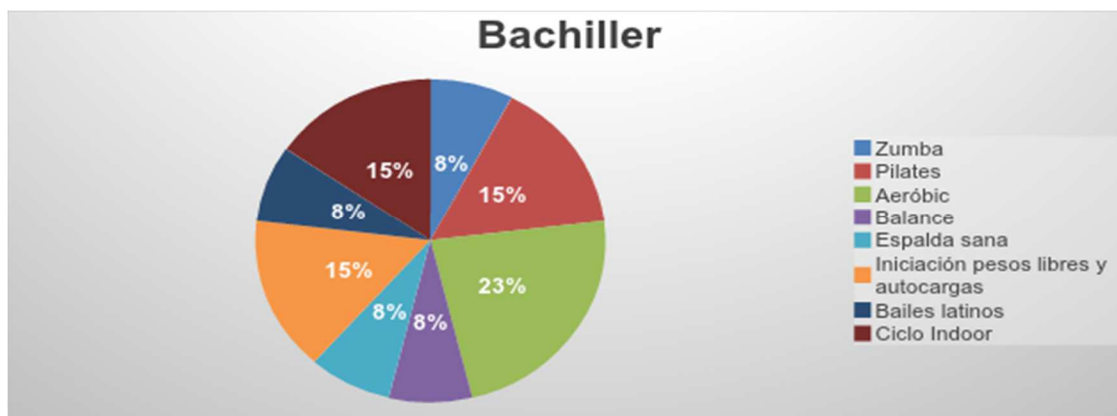


Gráfico 16. Actividades en el bachillerato

Como se puede observar, existe un evidente aumento del número de actividades relacionadas con el fitness conforme avanzan los cursos. Creemos que esto se debe a que conforme se acerca el final de etapa de la Educación Secundaria, aumenta el abandono de práctica deportiva, sobre todo en las chicas (Isorna Folgar & Rial Boubeta, 2013).

Dependiendo de la materia, la formación del profesorado y las características del alumnado, se llevarán a cabo unas actividades u otras ya que, al buscar una adherencia a la práctica deportiva, hay que atender a las necesidades de los mismos.

A la pregunta si se realiza una unidad didáctica de fitness, los porcentajes han sido los siguientes:

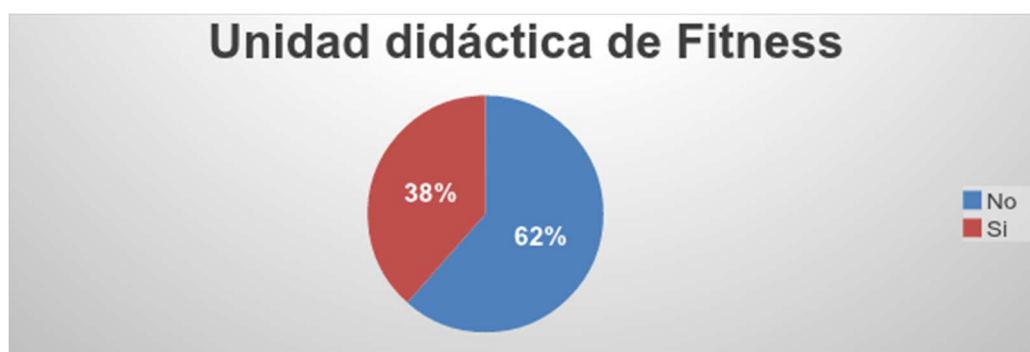


Gráfico 17. Unidad didáctica para el fitness

Resultado el 62% no realizan una UD de fitness, y parece un resultado bastante elevado a nuestra creencia inicial, dado que si bien se necesita más formación específica, muchos de ellos ya lo están aplicando en sus clases, por lo que la formación se debería dirigir a la profundización de objetivos y no solo a la aproximación inicial al fitness. En la pregunta formulada anteriormente de si se aplican contenidos del fitness en Educación Física, el porcentaje de respuestas positivas era del 64%, en contraposición al 38% que afirman que

realizan una unidad didáctica de fitness. Creemos que esta diferencia de porcentajes se debe a que algunos docentes aplican contenidos de fitness, dentro de una UD más amplia de Condición física y otros le dan a algunos contenidos del fitness, suficiente entidad para programar una UD específica.

En la pregunta de cuál es el **motivo por el que los docentes que no imparten contenidos relacionados con el Fitness** se han argumentado los siguientes motivos:



Gráfico 18. Motivos por los que no se imparte el fitness.

El 63% de los profesores que no imparten contenidos de fitness afirman que el motivo es por falta de formación, lo que reafirma la propuesta de los CIFE, para ofertar esta formación. Normalmente los cursos específicos de las actividades de fitness tienen un coste elevado y, como afirma Macías (2013), se busca analizar y reflexionar acerca de la formación docente, del oficio de enseñar y sobre algunos factores y tendencias relacionadas con el ámbito del fitness en tiempos de cambios sociales, con la intención de generar espacios que ayuden a movilizar el desarrollo profesional del colectivo docente. Para lograr estos objetivos, es necesaria una formación permanente que mantenga actualizados a los docentes en este ámbito. Además, no sólo es necesario una formación de unos contenidos específicos relacionados con el fitness; también se debe ahondar en la labor educativa y establecer un plan de formación acorde con las características del aula.

El siguiente motivo por el que no se imparten actividades de fitness es por falta de material o de instalaciones adecuadas. Una de las muchas características que creemos positivas del fitness en la educación, es el hecho de que no se necesita un gran despliegue de material. Por ejemplo, para llevar a cabo actividades aeróbicas, coreografiadas y con soporte musical, sólo se necesita de un equipo de música y un espacio lo suficientemente amplio como para que

los alumnos se puedan mover en el sitio sin entorpecer a los demás. Si bien se quieren aplicar actividades en las que se necesiten materiales específicos tales como el fitball o las gomas elásticas o diversos elementos que podríamos encontrar en un gimnasio, ya es una cuestión más compleja. Como buena labor educativa, se deben estudiar los materiales y elementos de los que se dispone para planificar una secuenciación de actividades acordes al entorno donde se encuentra el docente.

C. DIMENSIÓN: FORMACIÓN DEL PROFESORADO EN FITNESS.

A la pregunta sobre si **los docentes poseen formación previa en fitness**, el 65% ha manifestado que sí:

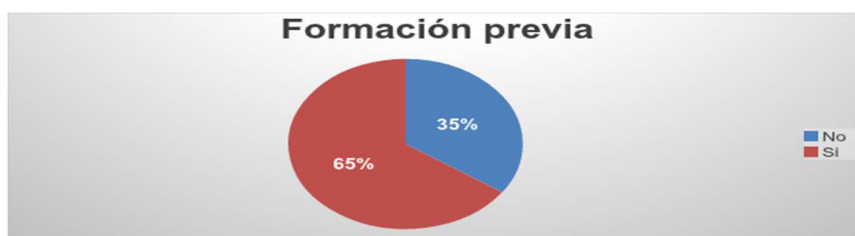


Gráfico 19. Docentes con formación previa en fitness

Los resultados nos muestran casi de forma paralela que el porcentaje de los que aplican contenidos de fitness en sus clases (64%), casi coincide con los que tienen formación en esta materia. Con estas respuestas deducimos que con una formación previa y una planificación adecuada de los contenidos se pueden lograr un aumento de la inclusión del fitness en las programaciones del profesorado.

A la pregunta abierta sobre **qué formación previa tienen los docentes en fitness** que han respondido, se pueden agrupar las respuestas en varios grupos:

- Cursos específicos de formación
- Formación media y superior.
- Autoformación

Opinamos que debería establecerse un sistema con el que ofrecer a los docentes una formación en este ámbito. Nosotros abogamos por una profesionalización del docente en el área del fitness que tienda a ser consciente de sus responsabilidades educativas (Macías, 2013). Para Achilli (2002), la formación del docente puede entenderse como un proceso en el que se articulan prácticas de enseñanza y de aprendizaje, orientadas a la configuración de sujetos

docentes, que se conciben con un doble sentido: como una práctica de enseñanza, propia de cualquier proceso formativo y como una apropiación del oficio del docente, es decir de cómo iniciarse, perfeccionarse y/o actualizarse en la práctica de enseñar. Para esta formación y mantener actualizados a los docentes consideramos a los CIFE como una oportunidad para que los docentes puedan estar al tanto de las nuevas tendencias en este ámbito.

Según las respuestas a la pregunta de si el docente que está contestando el cuestionario considera que se encuentra actualizado en las nuevas tendencias del ámbito del Fitness los resultados demuestran que el 74% no lo está.



Gráfico 20. Docentes actualizados en fitness.

Este dato nos dice que del 64% de los profesores formados, sólo el 24% ha actualizado los conocimientos. Entre las funciones principales que debe cumplir el docentes se encuentran, según la LOE consolidada por la LOMCE (BOE, 10 diciembre 2013) el perfeccionar y mejorar su formación para la docencia, y por tanto, contribuir al aprendizaje del alumnado adaptándose a la realidad educativa, es una obligación de todo profesional, teniendo en cuenta que desde hace unos años la materia de Educación Física se ha ido adaptando a la evolución de la sociedad; además Ahrabi – Fard & Matvienko (2005) afirman que el docente debe organizar y planificar actividades promocionando actividad antes y después del instituto y abogar apasionadamente por una educación activa y buscar diariamente múltiples oportunidades. En la Educación Física durante la etapa de Bachillerato, la ORDEN de 27 de mayo de 2009, de la Consejera de Educación, Cultura y Deporte, el currículo de Bachillerato establece que se debe buscar que el alumnado incorpore un modo de vida activo en el tiempo libre que incluya actividad física para compensar una sociedad cada vez más sedentaria, para lo que se intenta ofrecer al alumnado un amplio abanico de actividades para que todos y cada uno de ellos puedan encontrar la que más se adapte a sus gustos y necesidades. Por estos motivos consideramos que los docentes de actividad física deben conocer la realidad del mercado de ocio deportivo ya que el sistema físico – deportivo propuesto por muchos centros deportivos

actuales que ofrecen actividades de fitness responde con diversas modalidades adaptables a distintos grupos de población, disponibilidad horaria y suficiente actualización de las ofertas según el movimiento del mercado (Rodríguez, 2008).

Ante la pregunta **¿Cree que es necesaria una formación específica en fitness?**, un 83% de los profesores participantes opinan que SI es necesaria una formación específica en actividades de Fitness. Dado que es un ámbito relativamente novedoso en los centros educativos, propondría una formación de los profesores en los Centros de Innovación Formativa Educativa (CIFE) que hay en Aragón, donde los docentes podrían estar al tanto de las nuevas tendencias que tan necesarias son para, además de renovar los contenidos de Educación Física, de ofrecer a los alumnos la posibilidad de conocer estilos de vida deportivos fácilmente aplicables fuera de los institutos, igual que Polo (2008) menciona en su Tesis doctoral que el profesorado de EF cree necesario recibir una formación específica enfocada a la adquisición de habilidades eficaces para la consecución de los objetivos del área enfocados a la adquisición de estilos de vida saludables.



Gráfico 21. Docentes que consideran una formación necesaria en fitness

En la actualidad, los planes de estudio de las Facultades de Actividad Física si que contemplan esta formación en diferentes asignaturas, por ejemplo “Nuevas tendencias del fitness y el wellnes” (plan estudios UNIZAR,), pero una gran parte del profesorado encuestado suponemos que no ha recibido esta formación y por ello la demanda.

Hoy en día las gimnasias son producidas y reproducidas en el marco de un conjunto de estrategias de marketing altamente desarrolladas por los gimnasios y cadenas de gimnasios que apuntan a un sistema de fidelización de clientes y de acuerdo a la lógica del consumo, los sistemas de capacitaciones de instructores siguen las fluctuaciones del mercado (Crespo, 2013). Paralelamente, el docente en Educación Física, según los roles que debe desempeñar, debe:

abogar apasionadamente por una educación activa y buscar diariamente múltiples oportunidades; planificar y organizar el uso de las instalaciones, diseñando recreos ativos y promocionando de forma vigorosa programas de actividad física antes y después del instituto y familiarizarse con las actuales directivas profesionales y adquirir las últimas informaciones sobre las tendencias (Iradge Ahrabi-Fard, 2005).

En la misma línea que la pregunta anterior, nos cuestionamos si el profesorado vería necesario **actualizar los conocimientos de Secundaria en relación a las actividades de Fitness**.



Gráfico 22. Docentes que creen que es necesario actualizar

Como se observa en el gráfico, la mayoría considera necesario actualizarse sobre las tendencias del fitness (72%) y en la pregunta anterior sólo el 26% afirman no estar a la última. Esto nos demuestra que hay docentes que consideran la actualización importante pero no la llevan a cabo.

4.2.. Conclusiones fase 1.

- ✚ Los docentes consideran las actividades de fitness adecuadas dentro de la Educación Física Secundaria. De entre todas las actividades, la más adecuada es el aeróbico, siguiéndole la zumba, espalda sana, pilates y step. Así, deducimos que el mejor trabajo es el tipo aeróbico y el de higiene postural como respuesta a las necesidades de los alumnos.
- ✚ La mayoría de los docentes incluyen los contenidos de fitness en el bloque de contenidos I “Condición Física y Salud”. Como la propia acepción de “fitness” indica en su significado, se trabaja la mejora de la condición física para mejorar la salud e inculcar a los alumnos hábitos de vida saludables. Algunos docentes también ubican estos contenidos en el bloque de contenidos III “Expresión Corporal” alegando que se trabaja la musicalidad y la coordinación de movimientos siguiendo una estructura rítmica.

- ✚ La mayoría de los docentes consideran la zumba como una actividad adecuada para los alumnos. Estamos de acuerdo ya que existe una problemática con el sedentarismo en adolescentes, sobre todo cuando dejan el instituto y es más pronunciado en el sector femenino. Consideramos la Zumba como una buena alternativa para llamar la atención de las alumnas y crear hábitos de vida saludables.
- ✚ Los docentes consideran necesario dar a conocer el fitness como una opción de ocio activo para luchar contra el sedentarismo y dar a conocer a los alumnos una de las opciones más cercanas para practicar deporte y ganar adherencia al mismo.
- ✚ Los docentes consideran que el motivo por el que no se trabaja el fitness es por falta de formación del profesorado. Consideramos realizar una propuesta de formación del profesorado en nuevas tendencias de ejercicio físico que podrían empujar a los alumnos a la adopción de estilos de vida saludables.
- ✚ La mayoría del profesorado ha recibido formación en fitness, pero no la han actualizado. El mercado del fitness es un éxito en nuestra sociedad que funciona según modas y tendencias que van surgiendo. Por este motivo consideramos necesario tener al día al profesorado sobre las novedades que podrían atraer a los alumnos hacia un estilo de vida saludable.
- ✚ La mayoría de los profesores creen necesaria una formación en fitness y una actualización de la misma. Creemos que el profesorado de E.F. debe recibir una formación específica y actualizada de habilidades y estrategias docentes dirigidas a la consecución de los objetivos del área enfocados a la adquisición de estilos de vida saludables.

5. FASE 2: ANÁLISIS DE UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA.

5.1. Diseño de estudio

Esta fase se trata de un método de intervención que ha consistido en la impartición de dos clases de Zumba y dos de Combat en institutos diferentes para elaborar, a partir de un cuestionario una serie

de conclusiones que pueden ser útiles dentro del marco de la Educación Física en relación al cumplimiento de contenidos y objetivos propios.

En esta fase he tenido que concretar más la población para conseguir unos datos más específicos sobre los que trabajar. He seleccionado 4º curso de la E.S.O. porque los alumnos se encuentran en una edad en la que más índice de abandono del deporte hay y, por otra parte, porque considero que sus capacidades coordinativas estarían mejor desarrolladas para realizar la actividad. Pieron y cols. (1999) realizaron un estudio comparativo sobre los estilos de vida de los jóvenes europeos entre 12 y 15 años de edad, donde existe una disminución significativa de la práctica de actividad física, siendo más acusada en las chicas. Por esta razón, este estudio puede resultar útil para desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en los jóvenes (Cantera – Garde y Devís, 2002). Tareas llevadas a cabo dentro de esta fase:



		Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov
Fase I: Contacto y propuesta de intervención	Selección de las dos actividades a realizar.													
	Contacto con varios institutos de Huesca													
	Concreción de horas													
Fase II: Estructuración de las clases y elaboración de cuestionario.	Elección del cuestionario con las preguntas de estudio													
	Realización de la estructura de las sesiones													
	Preparación de las sesiones													
Fase III: Intervención y análisis de datos	Realización de las prácticas													
	Recopilación de cuestionarios realizados													
	Recopilación de los datos y pasarlos a Excell y SPSS													
	elaboración de gráficos													
Fase IV: Discusión y conclusión	Análisis de datos y discusión													
	Conclusiones del estudio													
	Limitaciones y propuestas de mejora													

4.2.1 Dimensiones del cuestionario rellenado por los alumnos participantes en la actividad

A. Dimensión: práctica anterior de la actividad correspondiente. Lo primero de todo, nos cuestionamos si los alumnos habían practicado zumba o fitness de combate anteriormente a la clase que iban a recibir

B. Dimensión: experiencia vivida por parte del alumnado. Después de realizar la actividad, nos interesa saber cuál es el grado de motivación de los alumnos, cuál es la dificultad que les ha supuesto la modalidad y qué grado de esfuerzo la situarían dentro de una escala de Borg modificada. También nos interesa conocer cuál ha sido el aumento de pulsaciones desde antes de comenzar la clase y justo después de la parte principal

C. Dimensión: opinión de los alumnos hacia la clase recibida. Por último nos preguntamos qué cambiarían los alumnos de la clase recibida, si les gustaría realizar la modalidad de fitness fuera del instituto y si les gustaría repetir la experiencia.

4.2.2 Material y métodos fase 2

a) Contexto de estudio

Esta fase experimental se contextualiza en las sesiones habituales de la asignatura de Educación Física. En un principio la intención de este proyecto es intervenir en cuatro clase diferentes de 4º de la E.S.O. en la ciudad de Huesca, pero por motivos de indisponibilidad de horarios por parte de los centros, la propuesta de intervención se ha llevado a cabo en tres institutos, los I.E.S. “Sierra de Guara”, “Ramón y Cajal” y “Lucas Mallada”.

b) Descripción de la muestra

El total de encuestas realizadas de forma válida a cada alumno tras la clase práctica ha sido 74 (n=74) durante las sesiones de Educación Física correspondientes a sus horarios. Los alumnos del I.E.S. Sierra de Guara (n=25) recibieron una clase de Zumba, los del I.E.S. Ramón y Cajal (n=11) recibieron una clase de Fitness de Combate y los alumnos del I.E.S. Lucas Mallada (n=19) participaron en una clase de fitness de combate y una de zumba consecutivamente.

c) . Materiales utilizados

i. Instalaciones utilizadas:

Las intervenciones se llevaron a cabo en los mismos centros. En el caso del I.E.S. Sierra de Guara la instalación fue utilizada en el pabellón, cuyo factor negativo fue que para el número de alumnos era un espacio reducido para el número de alumnos y carecía de espejos, donde los

misimos pueden aumentar su percepción del movimiento; y el factor positivo fue que el equipo de música me era accesible en todo momento para poder manipular la música sin perder tiempo. En el I.E.S. Ramón y Cajal el espacio utilizado fue una sala bien acondicionada para este trabajo porque el equipo de música era accesible y había espejos, pero el reducido espacio dificultaba en ocasiones los movimientos de los alumnos. Por último, el espacio utilizado en el I.E.S. Lucas Mallada fue el pabellón del centro, el cual ofrecía un gran espacio, pero carecía de espejos y acceso rápido al equipo de música.

ii. Materiales

Sólo se requirió un reducido número de instrumentos para llevar a cabo la intervención:

- Equipo de música
- Selección musical según modalidad de trabajo:
 - Zumba: Selección de canciones de estilo comercial escuchadas actualmente y canciones propias de Zumba de distintas intensidades. (ANEXO VI)
 - Fitness de Combate: Música disco sin pausas entre pistas con una intensidad aproximada de 140 BPM. (ANEXO VII)
- Cuestionario que los alumnos tienen que contestar al final de la sesión de intervención, salvo la toma de pulsaciones antes de la misma. Este cuestionario trabaja sobre tres variables diferentes: el esfuerzo (objetivo y subjetivo), la motivación y la dificultad percibida a lo largo de la clase. (ANEXOS VIII y IX)

iii. Instrumento:

Ficha de valoración de los contenidos trabajados: mi tutora Nerea Estrada me ofreció este cuestionario de diseño de la propia profesora, donde los alumnos tuvieron que opinar sobre el contenido trabajado. Este cuestionario recoge las siguientes escalas:

- Experiencia previa en la actividad en cuestión, Fitness de Combate o Zumba.
- Escala para valorar el “Grado de Diversión durante la actividad”. (Adaptado de Valero, A, et al. 2004).

- Escala para valorar el Grado de Dificultad de la actividad (Escala de Percepción subjetiva DP15, Delinguères et al. 1994).
- Escala para valorar el Grado de Esfuerzo desarrollado durante la actividad. (Escala de Percepción Subjetiva del Esfuerzo RPE. Borg, 2001).
- Opinión sobre la experiencia vivida.
- Registro de pulsaciones obtenidas antes y después de la sesión. Las pulsaciones se tomaron en reposo y, posteriormente, tras la parte principal, antes de la vuelta a la calma.

d) Proceso de recogida de información:

El cuestionario impreso en papel se entregó a los alumnos antes de comenzar la práctica de las actividades para que pusiesen su nombre y sus pulsaciones en reposo.

Primero se localizaron la presión arterial en la arteria radial (en la muñeca) o en la arteria carótida (cuello), si no encontraban la anterior. Se tomaron el pulso durante 10 segundos para luego multiplicar por 6 y, así, conseguir la frecuencia cardiaca por minuto en reposo. Se utilizó esta técnica ya que no se disponía de pulsómetros ni otros medios y si contaban las pulsaciones durante 6 segundos el resultado podría ser inexacto dado a que si se perdían uno o dos pulsos, por ejemplo, la diferencia final sería grande y no se tomaron las pulsaciones durante más tiempo porque podrían bajar las pulsaciones durante el mismo y alterar el resultado final. (Ayers, 2010)

Posteriormente a la parte principal de la sesión se tomaron las pulsaciones de nuevo utilizando el mismo método y rellenaron las demás escalas y preguntas.

e) Análisis estadístico

Para el análisis estadístico realizamos un estudio descriptivo con la herramienta de Microsoft Office Excel y el paquete estadístico SPSS. Para comprobar si había diferencias entre grupos entre las distintas variables analizadas, se realizaron pruebas de normalidad, aplicando las pruebas correspondientes en cada caso (T-Student, U de mann Whitney).

5.2. Resultados y discusión

5.2.1. DESCRIPCION DE LA MUESTRA.

La muestra está compuesta por 74 cuestionarios completados por alumnos de 4º de ESO de los 3 Institutos de Secundaria antes descritos. El reparto por género es un 44% femenino (n=33) y un 56% masculino (n=41).

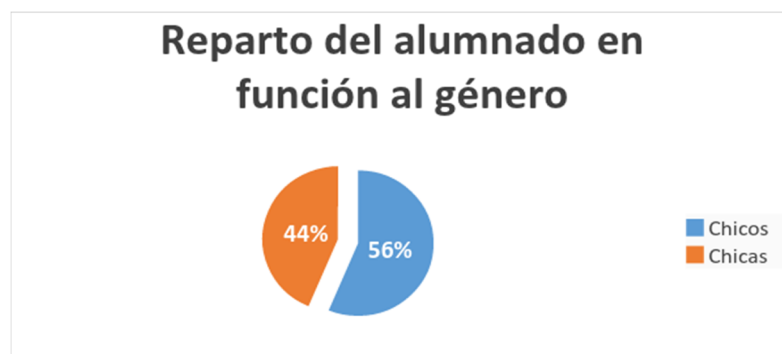


Gráfico 23. Participantes fase 2

5.2.2. RESULTADOS DE LA SESIÓN DE ZUMBA.

5.2.2.1. PRÁCTICA DE ZUMBA PREVIA.

Ante la pregunta “¿Habías practicado zumba antes?”, los datos obtenidos fueron los siguientes:

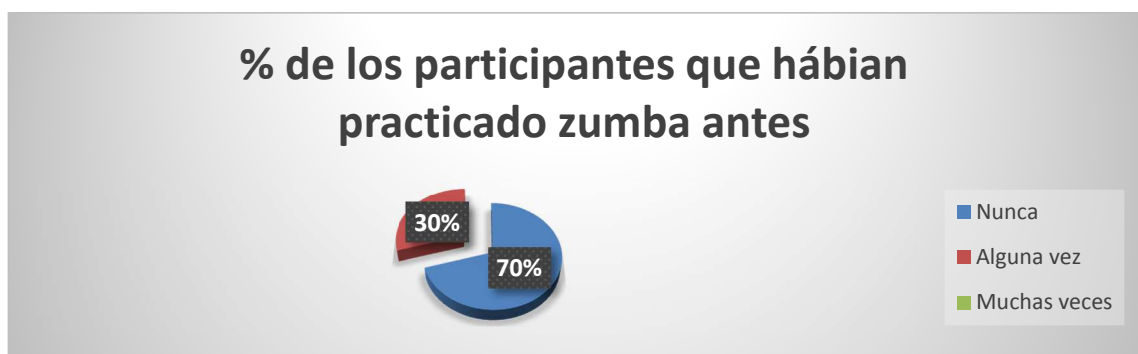


Gráfico 24. Reparto de alumnos que habían practicado zumba



Gráfico 25. Chicos que habían practicado zumba antes



Gráfico 26. Chicas que habían practicado zumba antes

Como se observa en el gráfico 1, el 70% (n=31) de los alumnos participantes nunca han practicado zumba antes, mientras que el 30% (n=13) han practicado alguna vez y ningún alumno practica asiduamente. Al mismo tiempo podemos ver en los gráficos 25 y 26 que el 87% (n=21) de los chicos nunca ha practicado zumba, frente al 13% (n=3) que lo han practicado alguna vez. En cuanto a las chicas, el resultado es que el 50% (n=10) nunca han practicado y el otro 50% (n=10) han practicado alguna vez.

Con lo anterior se evidencia que los alumnos de 4º de la E.S.O. del Sierra de Guara y Lucas Mallada han tenido mucho contacto con esta tendencia de actividad física que tanto está en auge siendo una de las actividades del grupo de fitness más populares (Luetgen, 2012) sobre todo en el sector femenino, que su participación prevalece en las clases de zumba (Stärk, 2010). Esta afirmación coincide con los resultados obtenidos en los gráficos 25 y 26.

5.2.2.2. GRADO DE MOTIVACIÓN

En este apartado se pretende conocer la motivación percibida por cada alumno de cara a la actividad de Zumba según las siguientes variables:

	ME HE DIVERTIDO	LO ENCUENTRO INTERESANTE	ME HE OLVIDADO DE TODO LO DEMÁS	ME ABURRE	ME HE METIDO EN LA SESIÓN POR COMPLETO	HE DESEADO QUE ACABARA	HE DISFRUTADO	EL TIEMPO PASABA VOLANDO
NADA	2,33%	0	2,33%	72,09%	2,33%	51,16%	2,33%	2,33%
POCO	2,33%	9,30%	27,91%	23,26%	13,95%	30,23%	2,33%	16,28%
BASTANTE	32,56%	39,53%	25,58%	4,65%	48,84%	13,95%	32,56%	37,21%
MUCHO	62,79%	51,16%	44,19%	0	34,88%	4,65%	62,79%	44,19%

Tabla 1. Motivación general hacía la actividad de zumba

En la tabla general sobre esta variable en la clase de zumba muestra un alto porcentaje de motivación. Más del 95% (96%) de los alumnos afirman que se han divertido mucho o bastante, frente al 4% que no se han divertido nada o poco. Con unos niveles un poco más bajos, pero igualmente positivos, más del 90% (91%) de los alumnos han encontrado interesante la clase. Los siguientes “ítems” positivos (“me he metido plenamente en la clase”, “he disfrutado” y “parece que el tiempo pasara volando”) obtienen los mayores porcentajes en “mucho” y “bastante. De manera semejante, pero en sentido opuesto, los “ítems” negativos (“me he aburrido” y “he deseado que la actividad acabara pronto”) suman los mayores porcentajes en “nada” y “poco”.

Con estos datos podemos concluir que el grado de motivación por parte de los alumnos de 4º de la E.S.O. de los IES participantes es claramente alto.

A continuación se muestran las mismas variables analizadas según el género de los participantes:

	ME HE DIVERTIDO	LO ENCUESTRO INTERESANTE	ME HE OLVIDADO DE TODO LO DEMÁS	ME ABURRE	ME HE METIDO EN LA SESIÓN POR COMPLETO	HE DESEADO QUE ACABARA	HE DISFRUTADO	EL TIEMPO PASABA VOLANDO
NADA	4,17%	0	4,17%	58,33%	4,17%	25%	4,17%	4,17%
POCO	4,17%	12,5%	45,83%	37,50%	25%	41,67%	4,17%	29,17%
BASTANTE	45,83%	45,83%	25%	4,17%	54,17%	25%	45,83%	33,33%
MUCHO	45,83%	41,67%	25%	0	16,67%	8,33%	45,83%	33,33%

Tabla 2. Motivación de los chicos hacia la actividad de zumba

	ME HE DIVERTIDO	LO ENCUESTRO INTERESANTE	ME HE OLVIDADO DE TODO LO DEMÁS	ME ABURRE	ME HE METIDO EN LA SESIÓN POR COMPLETO	HE DESEADO QUE ACABARA	HE DISFRUTADO	EL TIEMPO PASABA VOLANDO
NADA	0	0	0	89,47%	0	84,21%	0	0
POCO	0	5,26%	5,26%	5,26%	0	15,79%	0	0
BASTANTE	15,79%	31,58%	26,32%	5,26%	42,11%	0	15,79%	84,21%
MUCHO	84,21%	63,16%	63,16%	0	57,89%	0	84,21%	57,89%

Tabla 3. Motivación de las chicas hacia la actividad de zumba

Como se puede observar las chicas se sienten algo más motivadas a realizar zumba que los chicos, los “ítems” positivos alcanzan más porcentaje en el sector femenino que en el masculino. Es evidente que existe un bajo nivel de asociacionismo deportivo en la etapa

adolescente, que disminuye significativamente con la edad y es más bajo en mujeres (Casas, 2007); esto ocurre, según la misma autora, cuando la práctica de actividad física comienza a no cubrir las expectativas de los sujetos. Es preciso, por tanto, establecer políticas educativas donde queden reservados espacios de práctica diversificada para todos los niveles (Delgado De la Flor, 2001).

Podemos entender al Zumba como una actividad apropiada para captar la motivación de los alumnos, principalmente del sector femenino, sector que más tiende al abandono deportivo y el que más motivado se siente con esta actividad.

5.2.2.3. DIFICULTAD

Mostramos la tabla general de la dificultad percibida observando una gran variabilidad de elecciones:

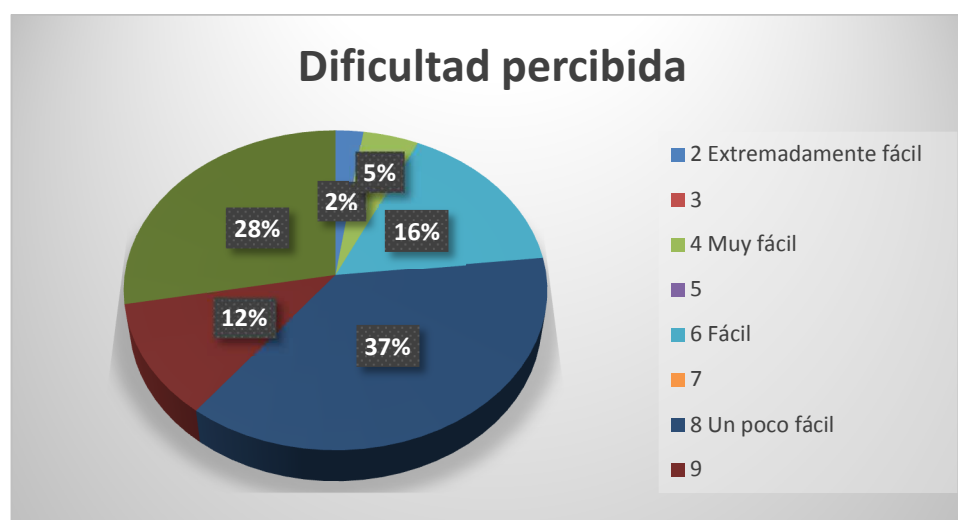


Gráfico 27. Dificultad percibida general en la clase de zumba

Esta tabla nos muestra que los mayores porcentajes respecto a la dificultad percibida corresponden con los niveles de “Un poco fácil” (37%) y “Difícil” (28%), les siguen “Fácil” (16%) y un nivel moderado (12 %) y, finalmente, los menores valores corresponden a los niveles “Muy fácil” (5%) y “Extremadamente fácil” (2%). Es de valorar que ningún alumno/a ha percibido la actividad como muy difícil o extremadamente difícil (0%). Sin duda, el hecho de que esta modalidad de Fitness es una adaptación o fusión de una actividad de condición física con técnicas de danza que tienen una dificultad de ejecución de calidad del movimiento mayor, ha hecho que exista una diversidad de respuestas debido a que la coordinación motriz difiere notablemente entre unos alumnos y otros. Relacionamos la dificultad percibida con la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1989) que nos indica que el contexto en el que se interacciona el sujeto condiciona su orientación motivacional. En este sentido en las clases

de Educación Física el clima motivacional que transmite el docente y la dificultad de la tarea que ofrece deben ofrecer una experiencia positiva para los alumnos, lo que desembocará en un compromiso de los mismos con hábitos de vida saludables y activos (Beltrán – Carrillo, Devís – Devís & Peiró – Velert, 2012).



Gráfico 28. Dificultad percibida de los chicos en clase de zumba

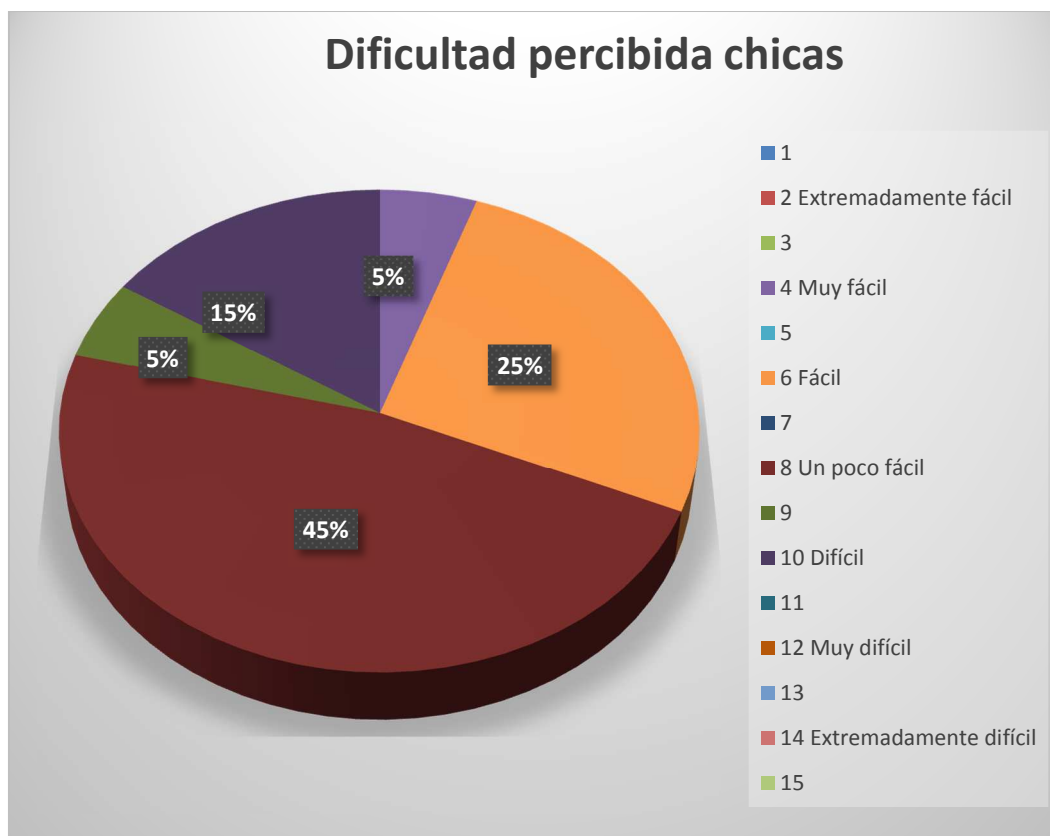


Gráfico 28. Dificultad percibida de los chicos en clase de zumba

Observamos una notable diferencia entre la dificultad percibida entre chicos y chicas, siendo la zumba para la mayoría de los primeros una actividad clasificada como “Difícil” (38%) y par las segundas “Un poco fácil” (45%). Estos resultados nos parecen normales debido a que al ser una actividad próxima al baile, sea más atractiva y motivante para las chicas. De hecho, está comprobado que las chicas suelen ser menos activas que los chicos en las clases de Educación física por la naturaleza de las actividades, en cambio, cuando son actividades de fitness, muestran un mayor interés e implicación en la actividad (Smith, 2014), por eso la dificultad percibida es menor para ellas.

De la misma manera, relacionamos la mayor motivación por parte de las chicas con la menor dificultad percibida y viceversa. De este modo, encontramos la zumba una actividad adecuada dirigida sobre todo al sector femenino que tiende a abandonar antes la actividad física.

5.2.2.4. ESFUERZO

Los valores de esfuerzo percibido por los alumnos en la clase de zumba son los siguientes:

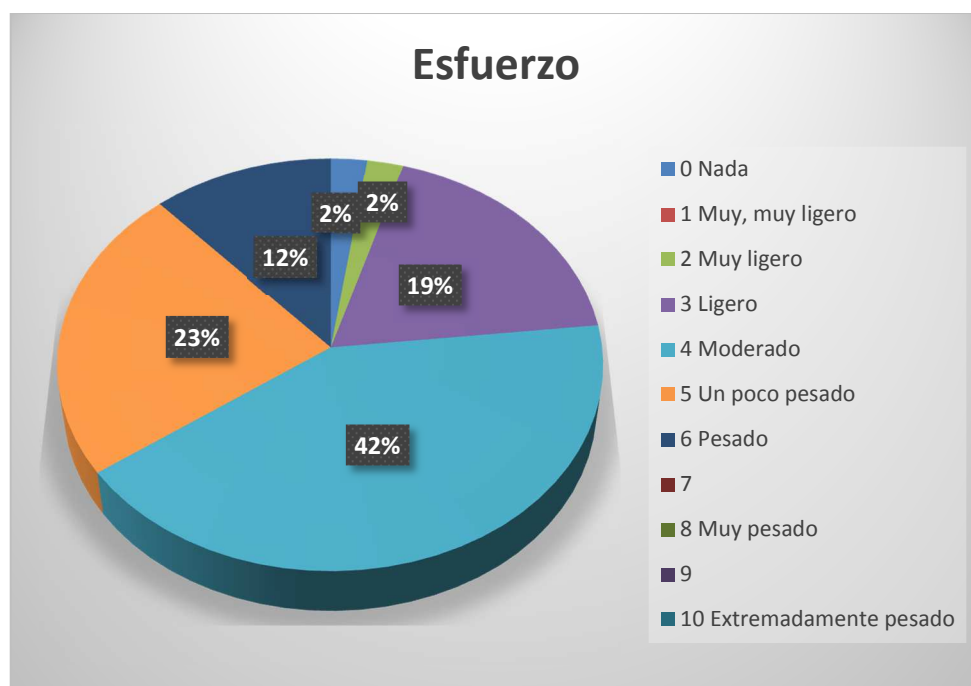


Gráfico 29. Esfuerzo percibido general en clase de zumba

Encontramos el valor más común el “moderado” (42%), siguiéndole, el “Un poco pesado” (23%), “ligero” (19%) y “pesado” (12%).

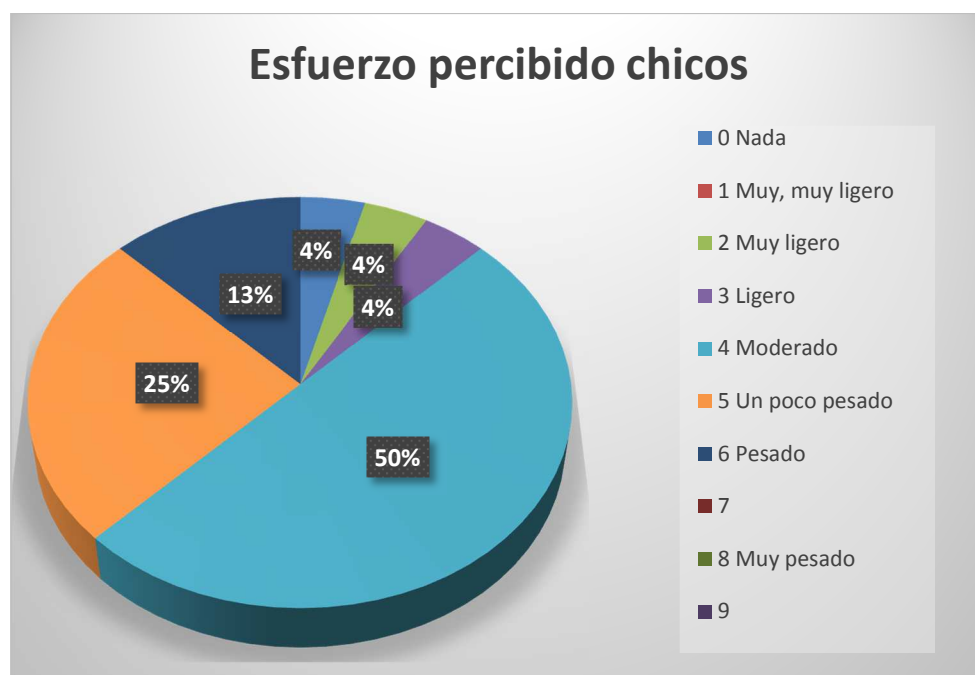


Gráfico 30. Esfuerzo percibido por los chicos en clase de zumba

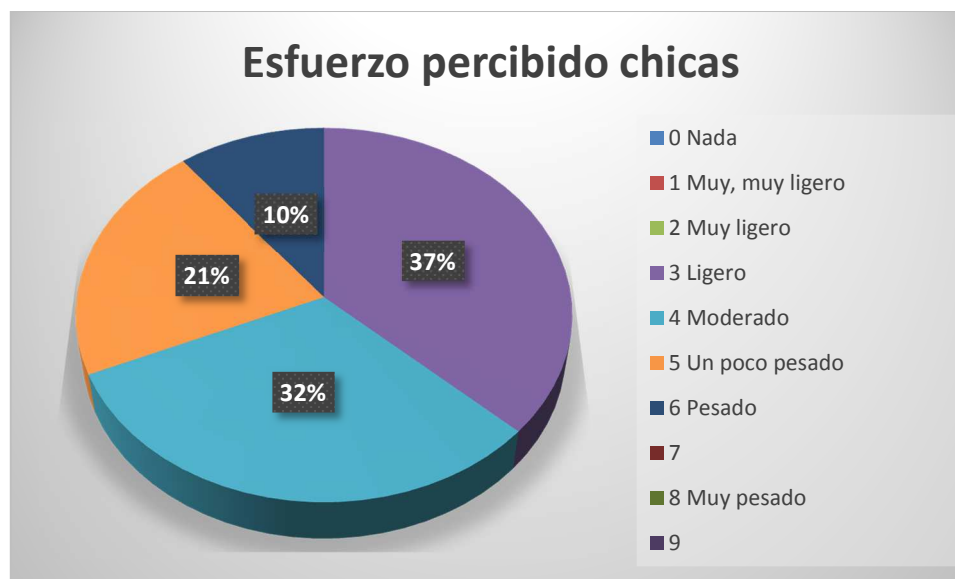


Gráfico 31. Esfuerzo percibido por las chicas en clase de zumba

Encontramos que el esfuerzo percibido es un poco menor en las chicas, que en su mayoría lo han considerado “ligero” (37%) y “moderado” (32%). Mientras que los chicos la mayor puntuación corresponde a “moderado” (50%) y “un poco pesado” (25%).

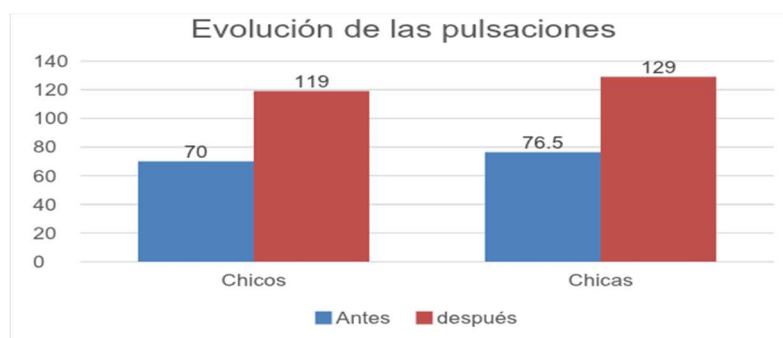


Gráfico 32. Evolución de las pulsaciones en la clase de zumba

Al contrastar el esfuerzo percibido con las pulsaciones obtenidas antes y después de la sesión observamos que la evolución de las pulsaciones ha sido mayor en las chicas que en los chicos, al contrario que el grado de esfuerzo percibido. Relacionamos estos datos con que las chicas al sentirse más motivadas por la actividad tienen una sensación de esfuerzo menor, pero su implicación en la sesión es mayor.

5.2.2.5. REPETIR ESTA ACTIVIDAD.

Les preguntamos a los alumnos si les gustaría repetir la actividad de zumba y el resultado ha sido que el 52% (n=23) les gustaría repetir la experiencia, mientras que el 48% restante (n=21) no contestó a la pregunta.



Gráfico 33. Alumnos que repetirían la experiencia



Gráfico 34. Porcentaje de chicas que repetirían la experiencia



Gráfico 35. Porcentaje de chicos que repetirían la experiencia.

El 26% de las chicas ($n=5$) no han contestado la respuestas, mientras que el restante 74% ($n=15$) afirman que repetirían la actividad.

El 58% d los chicos ($n=14$) no han contestado sobre si repetirían la actividad, mientras que el restante 42% ($n=10$) dicen que repetirían la actividad.

A la pregunta de si harían zumba fuera del instituto las respuestas han sido las siguientes:



Gráfico 36. Alumnos que harían zumba fuera del instituto.

Del total de los alumnos que practicaron Zumba, el 45% (n=13) no han contestado si harían la actividad fuera del instituto, el 30% (n=13) dicen que no y el restante 25% (n=11) dicen que si

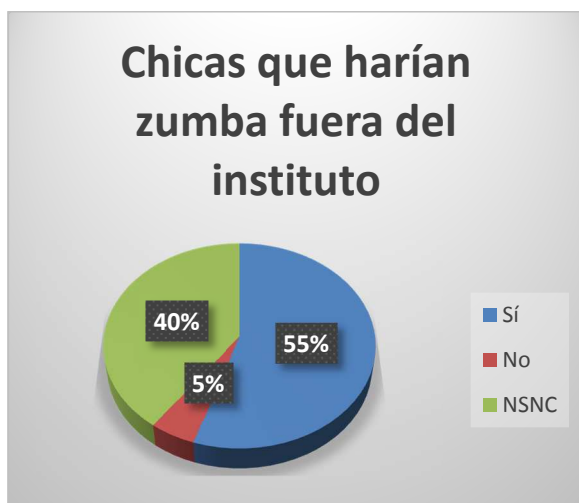


Gráfico 37. Porcentaje de chicas que harían Zumba fuera del instituto.

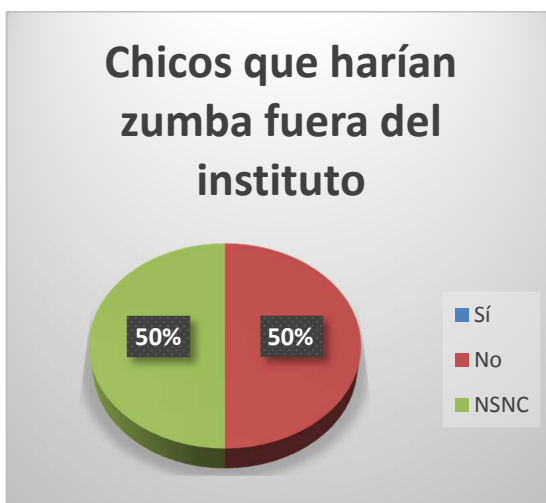


Gráfico 38. Porcentaje de chicos que harían Zumba fuera del instituto.

De las chicas, el 55% (n=11) dicen que harían zumba fuera del instituto, el 40% (n=8) no contestan y el 5% (n=1) dicen que no.

En el caso de los chicos el 50% (n=12) no han contestado y el otro 50% (n=12) dicen que no. Ninguno haría zumba fuera del instituto.

5.2.2.6. ASPECTOS QUE CAMBIARÍAN LOS ALUMNOS DE LA ACTIVIDAD DE ZUMBA

Del total de los alumnos solamente uno ha mencionado que cambiaría los pasos porque le ha resultado difícil seguir la clase.

5.2.3. Sesión de fitness de combate.

5.2.3.1. PRÁCTICA DE FITNESS DE COMBATE PREVIA.



Gráfico 33. Reparto del alumnado que había practicado fitness de combate antes

Igualmente que ocurre con la zumba, el 76% de los alumnos (n=21), nunca han practicado esta actividad de fitness, mientras que el 24% (n=9) la han practicado alguna vez. Esta actividad no ha tenido un auge actual tan grande como la zumba, pero lleva en el mercado muchos años, cuando nació del aerobox. Con estos datos afirmamos que los alumnos de los centros donde se han impartido estas clases no están al corriente de las nuevas tendencias del fitness.

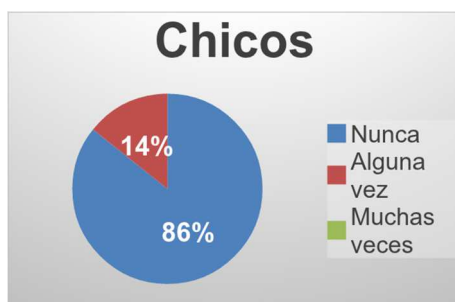


Gráfico 34. Chicos que habían practicado fitness de combate antes



Gráfico 35. Chicas que habían practicado fitness de combate antes

Observamos que más porcentaje de chicas (33%; n=5) han practicado fitness de combate alguna vez, frente al 14% de los chicos (n=2). El 86% de los chicos (n=12) y el 67% de las chicas (n=11) nunca han practicado fitness de combate. Con estos datos afirmamos que las chicas han tenido más experiencia con actividades de fitness que los chicos.

5.2.3.2. MOTIVACIÓN

	ME HE DIVERTIDO	LO ENCUENTRO INTERESANTE	ME HE OLVIDADO DE TODO LO DEMÁS	ME ABURRE	ME HE METIDO EN LA SESIÓN POR	HE DESEADO QUE ACABARA	HE DISFRUTADO	EL TIEMPO PASABA VOLANDO
--	--------------------	--------------------------------	------------------------------------------	--------------	-------------------------------------------	---------------------------------	------------------	-----------------------------------

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

NADA	0	0	0	78,57%	0	60,71%	0	0
POCO	7,14%	3,57%	10,71%	21,43%	10,71%	25%	2,33%	16,28%
BASTANT	35,71%	28,57%	50%	0	37,71%	10,71%	32,14%	28,57%
MUCHO	57,14%	67,86%	35,71%	0	53,57%	0	64,29%	50%

Tabla 4. Motivación general hacia la actividad de fitness de combate

Los datos de motivación son positivos. La mayoría de los alumnos (93%) afirman “me he divertido” mucho o bastante, frente al 7% que dicen haberse divertido poco. En “encuentro interesante la clase” la mayoría de alumnos han marcado “mucho” (68%) y “bastante” (30%). En la siguiente escala de “me he olvidado de todo lo demás” las puntuaciones no han sido tan positivas, pero igualmente la mayoría ha marcado “bastante” (50%) y “mucho” (36%). En relación al aburrimiento, el 79% de los alumnos afirman que no se aburren “nada” y el 21% que se aburren “poco”. En “me he metido a la sesión por completo” los alumnos han marcado en su mayoría “mucho” (54%) y “bastante” (38%). En “he deseado que la actividad acabara pronto” la mayoría de los alumnos ha marcado “nada” (61%) y “bastante” (25%). En cuanto a la escala de “he disfrutado”, la mayoría de los alumnos han marcado “mucho” (64%) y “bastante” (32%).

MOTIVACIÓN DE CHICOS EN FITNESS DE COMBATE

	ME HE DIVERTIDO	LO ENCUENTRO INTERESANTE	ME HE OLVIDADO DE TODO LO DEMÁS	ME ABURRE	ME HE METIDO EN LA SESIÓN POR	HE DESEADO QUE ACABARA	HE DISFRUTADO	EL TIEMPO PASABA VOLANDO
NADA	0	0	0	60%	0	31,25%	0	0
POCO	12,5%	6,25%	12,25%	56,25%	6,25%	43,75%	6,25%	37,5%
BASTANT	43,75%	37,5%	37,5%	0	50%	12,5%	43,75%	18,75%
MUCHO	25%	37,5%	31,25%	0	43,75%	0	31,25%	31,25%

Tabla 5. Motivación de los chicos en la clase de fitness de combate

Los resultados de motivación son ligeramente menores que en la tabla general. En “me he divertido” la mayoría afirman que “bastante” (44%) y “mucho” (25%). En “encuentro interesante la clase” han marcado por igual “mucho” y “bastante” (38%). En la siguiente escala de “me he olvidado de todo lo demás” el mayor porcentaje de chicos han marcado “bastante” (38%) y “mucho” (31%). En la escala “me aburre” la mayoría marcan “nada” (60%) y “bastante” (56%). En “me he metido plenamente en la sesión por completo” el valor más marcado es “bastante” (50%) y “mucho” (44%). La siguiente afirmación de “he deseado que la actividad acabara pronto” los chicos marcan “poco” (44%) y “nada” (31%). En “he disfrutado” la mayoría coincide en “bastante” (44%) y “mucho” (31%). Finalmente en “el

tiempo pasaba volando” los valores han sido menos positivos con los valores de “poco” (38%), “mucho” (31%) y “bastante” (19%).

MOTIVACIÓN DE CHICAS EN FITNESS DE COMBATE

	ME HE DIVERTIDO	LO ENCUENTRO INTERESANTE	ME HE OLVIDADO DE TODO LO DEMÁS	ME ABURRE	ME HE METIDO EN LA SESIÓN POR COMPLETO	HE DESEADO QUE ACABARA PRONTO	HE DISFRUTADO	EL TIEMPO PASABA VOLANDO
NADA	0	0	0	93,75%	0	81,5%	0	0
POCO	0	0	6,25%	6,25%	12,5%	6,25%	0	12,5%
BASTANTE	25%	12,5%	50%	0	12,5%	6,25%	12,5%	31,25%
MUCHO	75%	87,5%	43,75%	0	75%	0	87,5%	56,25%

Tabla 6. Motivación de las chicas en la clase de fitness de combate.

El grado de motivación de las chicas es mayor que el de los chicos. El mayor porcentaje afirman “me he divertido” “mucho” (75%) y “bastante” (25%). En “lo encuentro interesante” la mayoría de las chicas marcan “mucho” (88%) y “bastante” (12%). En “me he olvidado de todo lo demás” la mayoría marca “bastante” (50%) y “mucho” (44%). En “me aburre” un alto porcentaje marcan “nada” (94%). En me “he metido en la sesión por completo” la mayoría coinciden en “mucho” (75%), mientras que el resto marcan “bastante” (12,5%) y “poco” (12,5%). En “he deseado que la actividad acabara pronto” la mayor parte de las alumnas dicen que “nada” (82%), mientras que el resto marcan por igual “poco” y Bastante” (6%). En “he disfrutado” la mayoría coinciden en “mucho” (88%) y el resto en “bastante” (12%). Por último en “considero que el tiempo pasa volando” las alumnas han marcado de mayor a menor porcentaje: “mucho” (56%), “bastante” (31%) y “poco” (13%).

Si comparamos los resultados de los chicos con las chicas observamos que estas últimas sienten más motivación que los primeros. Creemos que es porque aunque se den técnicas de deportes de combate, el resultado sigue siendo un ejercicio coreografiado acorde con la música y las alumnas se sienten más atraídas por esta característica del fitness que los chicos.

5.2.3.3. DIFICULTAD PERCIBIDA

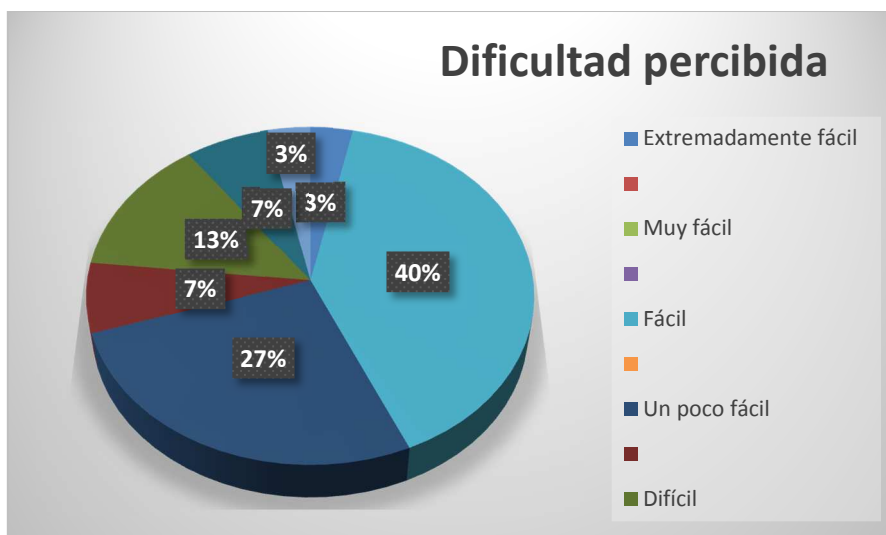


Gráfico 36. Dificultad general percibida en clase de fitness de combate

En el gráfico de la dificultad percibida general el 40% marcan que el fitness de combate es “fácil”, siguiéndole por “un poco fácil” (27%) y “muy fácil” (13%)

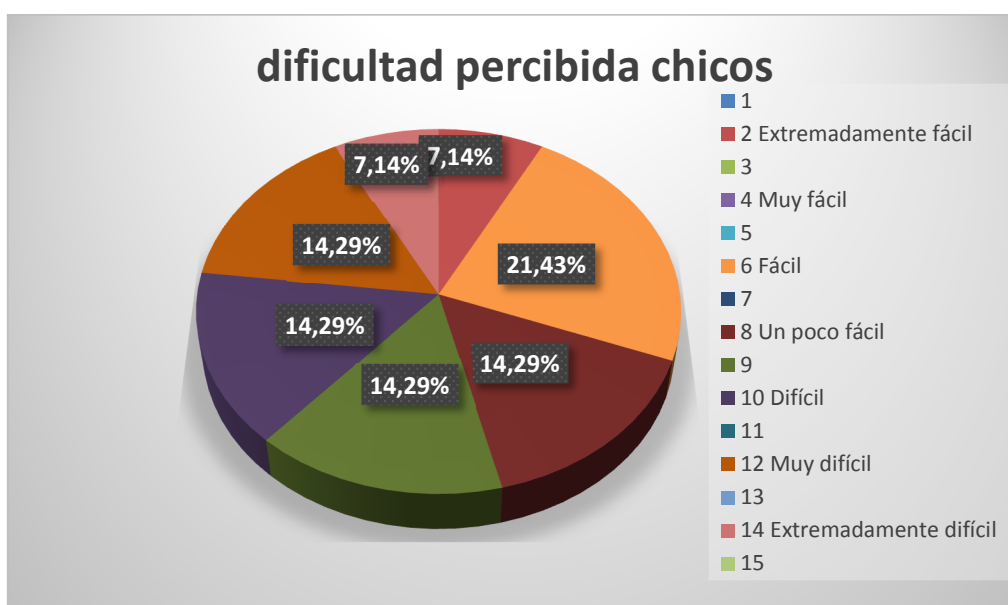


Gráfico 37. Dificultad percibida por los chicos en fitness de combate

En la gráfica de sectores sobre la dificultad percibida por los chicos encontramos pocas coincidencias entre ellos. Siendo el mayor resultado el nivel “fácil” (22%), siguiéndoles con igual puntuación el “un poco fácil”, el nivel entre “un poco fácil y “difícil”, el “muy fácil” y el “muy difícil” (15%). Estos resultados nos muestran que, dado que el fitness de combate requiere una coordinación de movimientos de brazos y piernas, los chicos tienen muy diferentes niveles de coordinación a la hora de imitar un movimiento.



Gráfico 38. Dificultad percibida por las chicas en clase de fitness de combate

Las chicas ofrecen un resultado totalmente diferente al de los chicos, ya que la mayoría encuentran el fitness de combate “fácil” (56%), siguiéndole el “un poco fácil” (31%). Con esto evidenciamos una mayor coordinación a la hora de imitar movimientos que los chicos. Igualmente, relacionamos la dificultad percibida con la motivación. Las chicas se sienten más motivadas a la hora de realizar este tipo de ejercicios, por eso lo encuentran más fácil.

5.2.3.4. ESFUERZO



Gráfico 39. Esfuerzo percibido general en clase de fitness de combate

El nivel de esfuerzo más marcado por los alumnos ha sido “moderado” (43%), siguiéndole “un poco pesado” (30%). Así, podemos decir que la mayoría coinciden en un rango de esfuerzo próximo. Observamos que los resultados son muy similares a los obtenidos en la clase de zumba, por lo que podemos decir que los alumnos han percibido las dos actividades con intensidades parecidas.

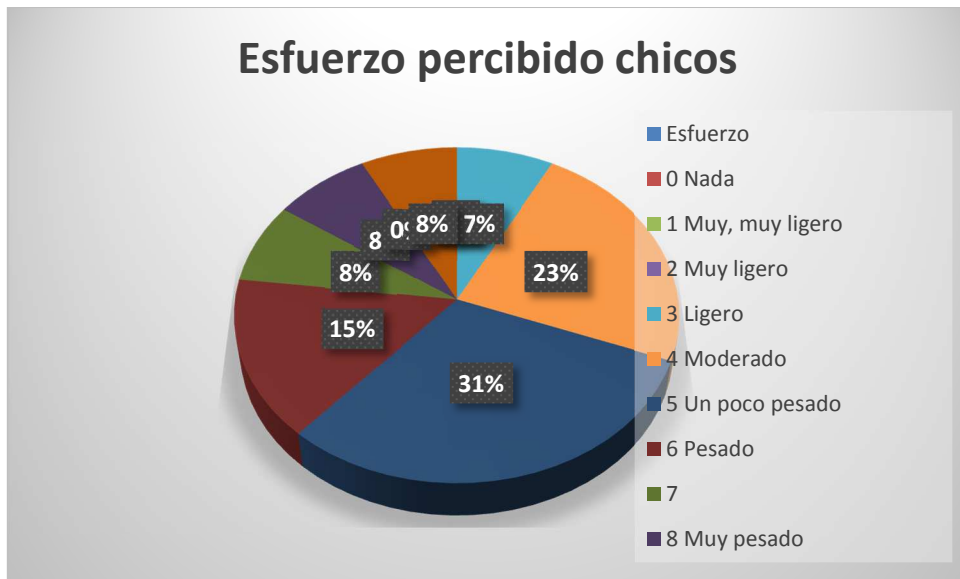


Gráfico 40. Esfuerzo percibido por los chicos en clase de fitness de combate

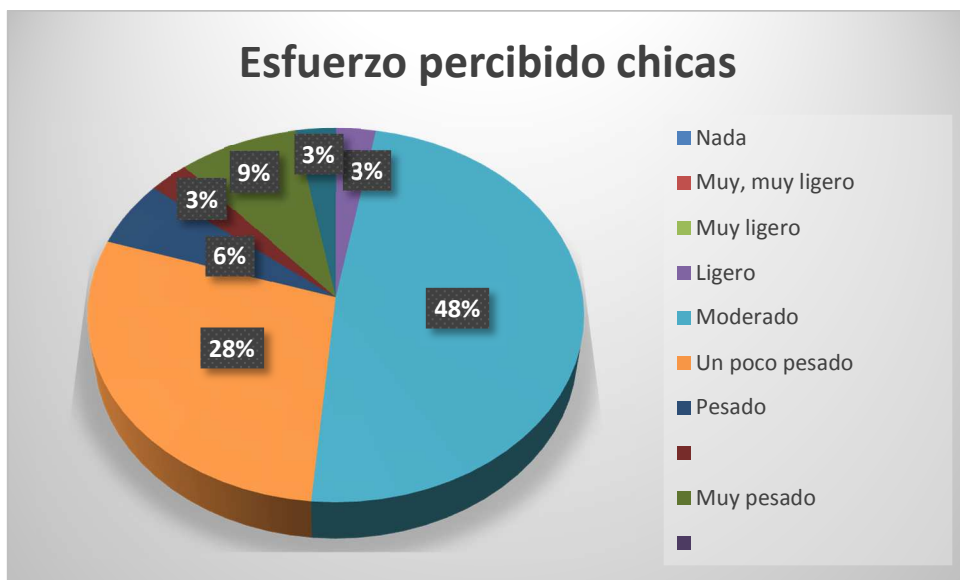


Gráfico 41. Esfuerzo percibido por las chicas en clase de fitness de combate

Si comparamos los gráficos de los chicos y de las chicas observamos una mayor variabilidad entre el esfuerzo percibido por los primeros y una menor por las segundas. Mientras que el mayor porcentaje de los chicos marcan el fitness de combate con una intensidad “un poco pesada” (31%), la mayoría de las chicas la consideran “moderada” (48%). El siguiente resultado más obtenido es por parte de los chicos, el “moderado” (23%) y por parte de ellas el “un poco pesado” (28%). Podemos afirmar que la percepción de las chicas sobre la intensidad de la actividades es menor que la de ellos. De la misma manera que en el caso de la zumba, relacionamos estos resultados con un mayor índice de motivación de ellas.

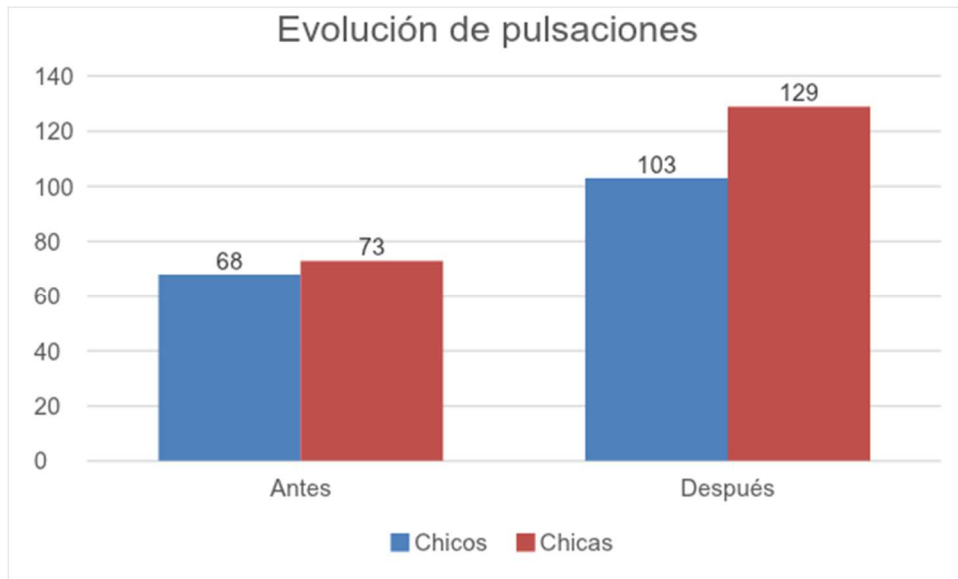


Gráfico 42. Evolución de las pulsaciones en clase de fitness de combate

Observamos que las pulsaciones iniciales entre los chicos y las chicas son similares. En cambio, después de realizar la actividad estas últimas han sufrido un mayor aumento de las pulsaciones que ellos. Relacionándolo con el esfuerzo percibido relacionamos una mayor motivación con una menor percepción del esfuerzo, pero con una intensidad de trabajo mayor por parte de las chicas.

5.2.3.5. REPETIR LA EXPERIENCIA

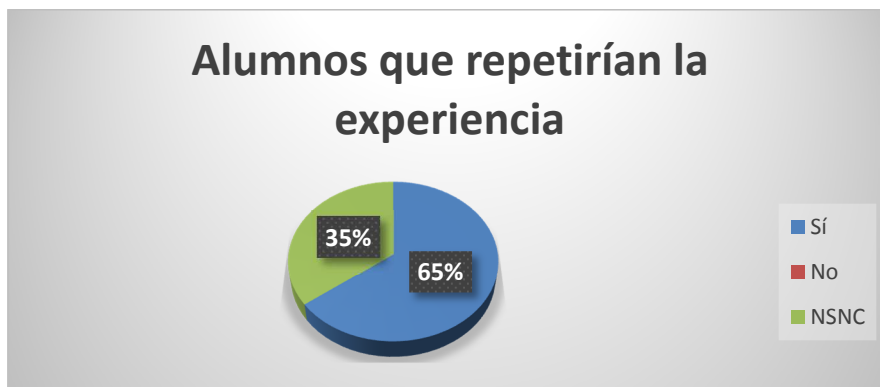


Gráfico 43. Porcentaje de alumnos que repetirían la clase de fitness de combate

Como se observa en el gráfico del total de los alumnos el 65% (n=22) repetirían la experiencia de recibir una clase de fitness de combate, mientras que el 35% (n=8) no han contestado y ningún alumno dice que no.



Gráfico 44. Porcentaje de chicas que repetirían la clase de fitness de combate



Gráfico 45. Porcentaje de chicos que repetirían la clase de fitness de combate

En los gráficos observamos que el 87% de las chicas (n=14) y el 57% de los chicos (n=8) repetirían la clase de fitness de combate, mientras que el resto, el 13% de ellas (n=2) y el 43% de ellos (n=6) no ha contestado a la pregunta.

En cuanto a realizar fitness de combate fuera del instituto los resultados han sido los siguientes:



Gráfico 46. Porcentaje de alumnos que realizarían fitness de combate fuera del instituto

En el gráfico anterior observamos que la mayoría, el 57% (n=17) harían fitness de combate fuera del instituto, el 27% (n=5) no han contestado y el 17% (n=8) no lo harían.



Gráfico 47. Porcentaje de chicas que harían fitness de combate fuera del instituto



Gráfico 48. Porcentaje de chicos que harían fitness de combate fuera del instituto

Podemos observar que en el caso de las chicas la gran mayoría (87%; n=14) haría fitness fuera del instituto, mientras que el 13% (n=2) no han contestado a la pregunta. En el caso de los chicos la mayoría (56% ; n=8) no lo haría, mientras que el 22% (n=3) si lo haría y el 22% (n=3) restante no ha contestado a la pregunta.

5.2.3.6. ASPECTOS QUE CAMBIARÍAN LOS ALUMNOS DE LA ACTIVIDAD DE FITNESS DE COMBATE

A la pregunta de si los alumnos cambiarían algo de la clase sólo ha habido dos propuestas, una de cambiar la intensidad y la música.

5.2.3. DIFERENCIAS ENTRE GRUPOS EN EL NIVEL DE MOTIVACIÓN.

Suponemos que al tratarse de actividades coreografiadas con soporte musical la actividad han tenido más éxito entre las chicas. Por esta cuestión realizaremos a continuación la comparativa por género y según la actividad, fitness de combate o zumba. Al tratarse el fitness de combate de un ejercicio donde se combinan movimientos de deportes de combate, suponemos que quizás tenga éxito entre los chicos; pero aún así, más entre ellas por su dinámica.

En una tabla general, mostramos las siguientes sugerencias:

	MOTIVACIÓN	+ / _
1	Me divierto cuando hago...	+
2	Encuentro interesante hacer...	+
3	Me lo he pasado tan bien que me olvidaba...	+
4	Me aburre practicar...	-
5	Me he metido plenamente en clase...	+

6	He deseado que acabara pronto...	-
7	He disfrutado haciendo...	+
8	Parece que el tiempo pasaba volando...	+

Tabla 7. Sentido de la motivación

Se ha utilizado la prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes, al ser un grupo más reducido de N=30 no cumple los parámetros de normalidad de la población. En ** aparecen las diferencias significativas ($p > 0,05$) y en “NO” las que no dan diferencias significativas ($p > 0,05$)

FITNESS DE COMBATE N=30	CHICOS $\bar{X} \pm SD$	CHICAS $\bar{X} \pm SD$	p	SENTIDO	
Me divierto cuando hago fitness de combate	3,14 $\pm 0,151$	3,81 $\pm 1,772$	0,009	+	**
Encuentro interesante hacer fitness de combate	3,35 $\pm 0,433$	3,87 $\pm 2,509$	0,034	+	**
En esta clase, me lo he pasado tan bien, que me he olvidado incluso de lo que estaba haciendo	3,28 $\pm 0,516$	3,20 $\pm 0,112$	0,683	+	NO
Me aburre practicar fitness de combate	1,42 $\pm 0,325$	1,25 $\pm 1,278$	0,423	-	NO
Me he metido plenamente en la clase al hacer fitness de combate	3,29 $\pm 0,192$	3,56 $\pm 1,433$	0,208	+	NO
He deseado que la actividad acabara pronto	2,86 $\pm 0,306$	1,12 $\pm 2,509$	0,000	-	**
He disfrutado haciendo fitness de combate	3,36 $\pm 0,433$	3,81 $\pm 3,030$	0,052	+	NO
Parece que el tiempo pasaba volando haciendo fitness de combate	3,14 $\pm 0,321$	3,67 $\pm 0,788$	0,201	+	NO

Tabla 8. Diferencias de la motivación en fitness de combate

Observamos diferencias significativas dentro de la clase de fitness de combate entre chicos y chicas en “me divierto cuando hago fitness de combate”, “lo encuentro interesante” y “he deseado que la actividad acabara pronto”. En las demás afirmaciones no existen diferencias significativas y las respuestas son altamente positivas hacia la actividad.

ZUMBA N=44	CHICOS $\bar{X} \pm SD$	CHICAS $\bar{X} \pm SD$	p	SENTIDO	
Me divierto cuando hago Zumba	3,33 $\pm 1,313$	3,85 $\pm 2,123$	0,007	+	**
Encuentro interesante hacer Zumba	3,21 $\pm 0,240$	3,60 $\pm 1,245$	0,040	+	**
En esta clase, me lo he pasado tan bien, que me he olvidado incluso de lo que estaba haciendo	2,83 $\pm 0,356$	3,65 $\pm 1,521$	0,003	+	**

Me aburre practicar Zumba	1,42 ±1,067	1,10 ±4,472	0,17	-	NO
Me he metido plenamente en la clase al hacer Zumba	2,83 ±0,716	3,60 ±0,442	0,001	+	**
He deseado que la actividad acabara pronto	1,91 ±0,662	1,10 ±2,888	0,000	-	**
He disfrutado haciendo Zumba	3,29 ±1,147	3,90 ±2,888	0,002	+	**
Parece que el tiempo pasaba volando haciendo Zumba	2,91 ±0,245	3,35 ±0,797	0,097	+	NO

Tabla 9. Diferencias de la motivación en clase de zumba

En la clase de zumba encontramos más diferencias significativas, en “me divierto cuando hago Zumba”, “encuentro interesante hacer zumba”, “me lo he pasado tan bien que me he olvidado incluso de lo que estaba haciendo”, “me he metido plenamente en la clase”, “he deseado que la actividad acabara pronto” y “he disfrutado haciendo zumba”. Afirmamos lo que pensábamos desde un principio, que las chicas se muestran más motivadas a la hora de hacer zumba.

5.3. Conclusiones fase 2.

- ✚ .La mayoría de los alumnos no habían practicado zumba o fitness de combate antes de la sesión que les hemos ofrecido.
- ✚ La mayoría de los alumnos se han divertido en las actividades. Este factor es positivo de cara a atraer a los alumnos hacia nuevos hábitos deportivos en los que se diviertan y disfruten realizando actividad física aeróbica.
- ✚ Los alumnos han encontrado la clase de zumba ligeramente más complicada que la de fitness de combate. Los pasos de zumba son ligeramente más complicados que los de fitness de combate por el hecho de que se requiere una mayor coordinación y no es tan repetitivo. Los alumnos han de encontrar una motivación en las clases donde la dificultad sea moderada para que les suponga un reto. A la hora de elegir las actividades los docentes han de conocer bien al grupo para satisfacer sus necesidades de preferencias y regular la intensidad.
- ✚ Tanto en la clase de zumba como en la de fitness de combate, el esfuerzo percibido por los alumnos ha sido moderado y un poco intenso. Este dato es positivo en relación a que los alumnos deben tener la sensación de que se cansan pero no hasta el agotamiento, así tienen una mejor sensación a la hora de terminar la clase. La ventaja de estas clases es

que es muy fácil regular la intensidad, herramienta con la que podemos conseguir un progreso en la condición física con un aumento progresivo de la intensidad.

- ✚ La frecuencia cardiaca ha aumentado más en las chicas que en los chicos con respecto a las de reposo. Al contrario que el esfuerzo percibido, que ha sido inferior en las mismas, por lo que evidenciamos una mayor motivación. Una buena labor docente es provocar un aumento de las pulsaciones a la vez que estén tan motivados que la percepción de esfuerzo sea menor.
- ✚ La mayoría de las chicas realizarían zumba fuera del instituto, al contrario que los chicos. En relación al fitness de combate, la minoría lo realizarían fuera del instituto. La gran mayoría del sector femenino realizarían zumba fuera del instituto, lo que nos indica que esta actividad es una buena alternativa en la lucha con el sedentarismo.
- ✚ La mayoría de los alumnos repetirían la experiencia. Consideramos una buena opción curricular introducir este tipo de actividades en las aulas. Es una forma de que los alumnos hagan actividad física intensa mientras se divierten y conocen otras opciones de ejercicio físico fuera del entorno escolar.

6. FACTORES LIMITANTES Y PERSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN.

6.1. *.Limitaciones del estudio y cambios durante su desarrollo.*

6.1.1. *Limitaciones de la fase 1 de este estudio:*

1. Escaso número de respuestas obtenidas por parte de los Jefes de Departamento de los IES de Aragón.
2. Validación del cuestionario utilizado.
3. Delimitación conceptual del concepto de fitness en las respuestas.
4. Escasa bibliografía específica de fitness en educación.
5. Dificultad en obtener base de datos de todos los jefes de departamento de EF.

6.1.2. *Limitaciones de la fase 2 de este estudio*

1. Uniformidad de las sesiones impartidas en los diferentes IES.
2. Número de muestra escaso.

3. Algunos IES no quisieron participar en el estudio.
4. Toma de pulsaciones manual por el alumnado, cuando podría haberse usado pulsómetros.

6.2. Perspectivas de investigación y propuestas de mejora.




En este estudio hemos tenidos en cuenta el currículo actual, pero se esperan futuros cambios (currículo LOMCE).

Ampliar el número de participantes de la fase 1, utilizando una correcta estratificación de la muestra. Aunque el muestreo estudiado caracteriza la muestra, siempre es mejor abarcar un mayor porcentaje de respuestas para lograr unos resultados más concluyentes.

Uso mayor de la estadística correlacional con una muestra mayor, para obtener datos más relevantes en la fase 2.

Propuesta de formación económica y básica para profesores en el ámbito del fitness y su aplicación en la Educación

7. CONCLUSIONES GENERALES

-  Para concluir, decir que finalmente me puedo sentir satisfecha con lo que he trabajado. Darle las gracias a Nerea por haberme guiado en los momentos de dificultad. El fitness es un ámbito que nos apasiona y lo consideramos un buen contenido para trabajarlo en los institutos. Me hubiese gustado contar con más datos en ambas fases, quizás en otro futuro estudio se pueda profundizar más y sacar datos más concluyentes.
-  El sector del fitness representa una importante función entre las tendencias actuales de hábitos deportivos, por lo que considero que se debería aplicar de forma regular en la educación.
-  De la misma manera, los docentes en EF deberían poder tener acceso a una formación económica en este ámbito y de las herramientas adecuadas para ponerla en práctica en sus clases.

8. FUENTES DOCUMENTALES Y BIBLIOGRAFÍA

- Achilli, E. (2010). Investigación y formación docente: interrogantes sobre la educación pública. http://publicacioneseemv.com.ar/_paginas/archivos_textos/115.pdf.
- Ahrabi-Fard, I., & Matvienko, O. A. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de educación física. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, (3), 163-170.
- Alvariñas Villaverde, M., Fernandez Villarino, M., & López Villar, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 113-122.
- American College of Sports Medicine (ACSM, 1990). Statement on the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in healthy adults. *Med Sci Sports*; 10: VII-X
- Ayers, S. F., & Sariscsany, M. J. (Eds). (2010). Physical Education for Lifelong Fitness: *The Physical Best Teacher's Guide*. Human Kinetics
- Avelino Ríos, Diego Jesús. (2006). *IV Congreso Agesport Andalucía. 20, 21 y 22 de abril*. <http://www.agesport.org/agesport/wp-content/uploads/2009/11/comunicacion2006-03.pdf>
- Avella Chaparro, Rafael Ernesto y Medellín Ruíz, Juan Pablo (2012). Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness, *efdeportes n°164*. Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm>
- Baena, A. C. M., Garzón, P. C., Matillas, M. M., López, I. J. P., & Gualda, R. C. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1), 45-53.
- Bedoya, M. V., Santana, M.V. & Gutiérrez Sánchez, A. (2003). El aeróbic deportivo en la educación física. *Iniciación a través del juego*. <http://www.efdeportes.com/efd59/aerobic.htm>
- Borg, G. (1982), A category scale with ratio properties for intermodal and interindividual comparisons. *In Psychological Judgement and the process of perception*. Edited by H:G. Geissler & P.Petzold), p. 25-34. VEP Deutscher Verlag der Wissenschaften, Berlin
- Bouchard, C, Shepard Rj, Stephens, T, Sutton, JR. y McPherson, BD. (1990). Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge. *Champaign, Illinois: Human Kinetics*.
- Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., & Peiró-Velert, C. (2012). ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR IN ADOLESCENTS FROM VALENCIAN REGION.
- Bouchard, C. &. (1993). Physical Activity, fitness and health. A model and key concepts. Cambridge.

- Contreras Jordán, Onofre Ricardo, Gil Madrona, Pedro, Sebastiani Obrador, Enric, PAscual Baños,
- Carmina, Huguet Mora, David, Hernández Alvarez, Juan Luis, García López, Luis María, Velázquez
- Buendía, L., & Colás, M.P. (1998). Métodos de investigación en psicopedagogía. En L. Buendía & M. Colás, *Métodos de investigación en psicopedagogía*. McGraw-Hill
- Buendía, Roberto, Blázquez Sánchez, Domingo y Capllonch Bujosa, Marta. (2009) Didáctica de la Educación Física. Graó. *Ministerio de Educación. Gobierno de España*. (pág 120)
- Cantera, M.A. y Devís, J. (2000). Physical activity levels of secondary school Spanish adolescents *European Journal of Physical Education*, 5 (1), 28-44
- Casas, A. G. (2007). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia: Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva (Tesis de Doctorado). *Lecturas: Educación física y deportes*, (107), 33.
- Contreras, Onofre Ricardo, Gregorio Fernández, Juan, García, Luis Miguel, Palou, Pere y Ponseti, Javier. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de psicología del deporte*. 23-39
- Corrales, A.R. (2010). El fitness entendido como ocio saludable. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*. 14 - 29. http://trances.es/papers/TCS%2002_1_2.pdf
- Crespo, B. (2013). La mercantilización de la gimnasia: Una genealogía del Fitness. *Memoria Académica*.
- Delgado De la Flor, F. (2001). *Propuesta para un Acuerdo Nacional Por la Educación*. Lima.
- Delignières, D. Famose, J.P. Genty, J. (1994), *Validation d'une échelle de catégories pour la perception de la difficulté*. STAPS, 34, 77-88.
- Diéquez, J. (2005). Aeróbic en las salas de fitness. *Manual teórico - práctico*. Barcelona: Inde.
- E, M. J. (2005). *Actividad física para la salud y el fitness*. Barcelona.
- EURYDICE (2013). Informe del Parlamento Europeo. *Comisión europea*.
- Folgar, M. I., Juan, F. R., & Boubeta, A. R. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *sumario summary*.
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista internacional de sociología*, 64(44), 15-38.
- García Merino, S. (2011). Características de los centros de fitness de titularidad privada en la Comunidad de Madrid. Madrid.
- HOHMANN Andreas, LAMES Martin, LETZELTER Manfred. (2005) *Introducción a la Ciencia del Entrenamiento*, Badalona, Paidotribo,

- Hauck, E.R. y Blumenthal, J.A. (1992). Obsessive and compulsive traits in athletes. *Sports Medicine*, 14, 215-227
- Huber, Machtled (2011). How should we define health?. *British Medical Journal*.
<http://savenhshomeopathy.org/wp-content/uploads/2012/09/Huber-Definition-Health-BMJ-21.pdf>
- Juan - Llamas, C. (2013). Determinación de prácticas saludables en programas de coreografías de fitness y aeróbic. *European Journal of Human Movement*, 85 - 102.
- Korte, A. (2014). Pilates, entrenamiento de fitness para el cuerpo y la mente. Múnich: *Hispano Eurpea*.
- Ley Orgánico. 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). *Publicado en BOE*, (295).
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE
- Liébano Rado, S. (2014). Fitness de Combate. España: *Sector Fitness European Academy*.
- Luetngen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., & Porcari, J. (2012). ZUMBA®: Is the “fitness-party” a good workout. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(2), 357-358.
- Macías, D. (2013). Desnaturalizar nuestras prácticas educativas con la finalidad de garantizar el desarrollo de los profesionales del fitness y Wellnes. *Journal of the International Coalition of YMCA Universities*, 70.
- Márquez, Sara (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*. pags 12-24. http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/083_012-024ES.pdf
- Mary Luetngen, C. F. (2012). Zumba: Is the "Fitness - party" a good workout? *Journal of Sports Science & Medicine*, 11.
- Medina Jiménez, E. (2005). *Actividad física y para la salud y el fitness*. Barcelona.
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. In *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física* (pp. 765-790).
- Michaud, P. A., Narring, F., Cauderay, M., & Cavadini, C. (1999). Sports activity, physical activity and fitness of 9-to 19-year-old teenagers in the canton of Vaud (Switzerland). *Schweizerische Medizinische Wochenschrift*, 129(18), 691-699.
- Monica Stănescu, L. V. (2014). Educational Approaches Designed to Improve Active Lifestyle in Teenagers. *Social and Behavioral Sciences*, 27-33.
- Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F., Muñoz-Tinoco, V., Sánchez-Queija, I., Granado, M. C., & Jiménez-Iglesiass, A. (2011). Desarrollo adolescente y salud en España. *Resumen del estudio Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC–2006)*. Madrid: *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad*.

- Muyor Rodriguez, J. M.-Á. (2008). Posmodernidad y nuevas tendencias de práctica física deportiva: un análisis del modelo corporal narcisista en centros deportivos municipales de Almería. *IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación física*. Córdoba.
- Napolitano, M. E. (2010). De la gimnasia al fitness. *VIII Congreso Argentino y III Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*, (pág. 16). La plata.
- Nicholls, John G, Chung Cheung, Ping, Lauer, Janice, Patashnick ,Michael (1989). Individual differences in academic motivation; Perceived ability, goals, beliefs and values. *Learning and Individual Differences*. 63-84.
- OMS (1994). *Declaración sobre Salud Ocupacional para Todos*. 11 - 14 de octubre. Ginebra
- ORDEN DE 9 DE MAYO DE 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación secundaria obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- ORDEN DE 1 DE JULIO DE 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por el que se aprueba el currículo de Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Ortuno Sanchez, Felipe (2009). Trastornos de ansiedad, adaptativos y somatomorfos. *Lecciones de psiquiatría*. Editorial médica paramericana.
- Pate, R. (2012). The envilving definition of physical fittess. *Deparment of Ohysical EDucation, University of South Carolina*. Colombia
- Piéron, M.; Telama, R.; Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos. Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13
- Polo, I. (2008). *Evaluación de la enseñanza de la Educación Física en la ESO en Aragón, e implementación de un programa de entrenamiento en habilidades y estrategias docentes implicadas en la promoción de actitudes y conductas saludables* (Doctoral dissertation, Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza).
- Porter, K. (1985). Psychological characteristics of de average female runner. *Physician and Sportsmedicine*, 13, 171-175.
- Profesorado, I. C. (2011). Profesionalización docente: *Conocimiento Profesional de los Docentes*. Barcelona.
- Puig, N. U. R. I. A. (1998). Individualización, diferencia y calidad de vida en el deporte. *Martínez del Castillo (comp.), Deporte y calidad de vida*, 19-36.
- Ramos, B.L. (2003). La música como recurso didáctico en educación física. *Feadef*, 27-37

- Reverter Masià, Joaquín y Barbany Cairó, Joan Ramón (2007). *Del gimnasio al ocio - salud*. Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. Revista apunts. Educación física y Deportes.pags 49 - 68
- Rodríguez, J. M. M., Soto, C. A., Camacho, A. S., & Cantón, A. O. (2008). Posmodernidad y nuevas tendencias de práctica físico-deportiva: un análisis del modelo corporal narcisista en los centros deportivos municipales de Almería. In *IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física (Córdoba, 2-5 de abril de 2008): "los hombres enseñando aprenden"*. Séneca (Epst. 7, 8) (p. 20).
- Ruiz, R. E. (2012). *Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness*. Efdeportes.
- Smith, N. J.-L.-M. (2014). Physical Activity in High School Physical Education; Impact of Lesson Contexto and Class Gender Composition. *Journal of Physical Activity & Health*, 127.
- Santos, M (2009). *Montar un gimnasio, una sana y rentable inversión*. 4 de agosto de 2009 <http://www.emprendedores.es/crear-una-empresa/plan-de-negocio-gimnasio>.
- Som Castillo, Antonio (2007). *Efecto de un programa de intervención basado en la expresión corporal sobre la mejora conceptual de hábitos saludables en niños de sexto curso*. Apunts. págs 12-19. http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/efs2012/contenidos/090_012-019ES.pdf
- Stănescu, M., & Vasile, L. (2014). Using Physical Exercises to Improve Mental Health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 149, 921-926.
- Stärk, A. -K. (2010). *Das Phänomen Zumba: Eine Ist-Analyse der beliebten Fitnessbewegung auf Basis des Teilnehmerinnenfeldes*. Wien.
- Teruelo, B. (2012). *Innovación, vanguardias y perspectivas en el Fitness*. <http://www.fagde.org/archivos/Tendencias-en-fitness.pdf>
- Tuero del Prado, Concepción y Márquez Rosa, Sara. (2013). *Estilos de vida y actividad física. Actividad física y Salud*. Monografías. Medicina/Ciencias de la Salud. Ed: Díaz de Santos.
- Valero, A., Conde, A., Delgado, M. y Conde, J.L. (2004). construcción y validación de un cuestionario de diversión y adherencia hacia la práctica del atletismo en la educación primaria. *Revista Española de Educación Física y Depoartes*, 1, 119 - 130
- Veliz Merino, María José. (2012) *Análisis del concepto de salud y sus beneficios en el sector de Educación Física del currículo chileno*. EfDeportes. Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/efd170/analisis-del-concepto-de-salud-en-educacion-fisica.htm>
- Vicente Rodríguez, Germán y Casajús, José Antonio (2011). *Actividad física, ejercicio físico. Deporte. Condición Física. Salud*. Poblaciones Especiales. Enrique Lizalde . Ejercicio físico y salud en posiciones especiales. EXERNET. Diciembre. Colección ICD

ANEXOS

ANEXO I CORREO ELECTRÓNICO A LOS CENTROS.

Buenos días,

soy Julia Blasco, alumna de la Universidad de Zaragoza y estoy realizando mi Trabajo de Fin de Grado sobre la inclusión de las actividades de fitness en las programaciones educativas.

Mi intención es contactar con el/la jefe/a de Departamento de Educación Física de su centro para solicitarles que rellenen u cuestionario.

Les escribo a ustedes porque me ha sido imposible encontrar el correo electrónico del departamento.

Les agradecería mucho que me facilitasen el correo electrónico del Departamento de Educación Física de su centro.

Muchas gracias por su colaboración.

Julia

ANEXO II CUESTIONARIO FASE 1

Cuestionario Fitness

Estimado Jefe de Departamento de E.F. Este cuestionario está dirigido a usted con el objetivo de conocer el grado de presencia de actividades de fitness en clases de Educación Física de Secundaria, entendiendo estas como ***“conjunto de actividades que se desarrollan principalmente en gimnasios y están indicadas para lograr o mantener un buen estado físico, un estilo de vida activo y una mayor calidad de vida. (ejemplos: fitness de combate, aeróbic, zumba, body-power, cardio-box, ciclo-indoor, steps, etc.).***

1. ¿Es usted hombre o mujer?

☐ Hombre

☐ Mujer

2. Marque la franja que corresponda a su edad

☐ 25 - 30 años

- ☐ 30 - 35 años
- ☐ 35 - 40 años
- ☐ 40 - 45 años
- ☐ 45 - 50 años
- ☐ 50 - 55 años
- ☐ 55 - 60 años
- ☐ 60 - 65 años

3. ¿En qué tipo de centro imparte docencia?

- ☐ Público
- ☐ Concertado
- ☐ Privado

4. ¿En qué provincia se encuentra su centro?

- ☐ Huesca
- ☐ Zaragoza
- ☐ Teruel

A- OPINIÓN DEL PROFESORADO SOBRE LAS ACTIVIDADES DE FITNESS

5. ¿Cree que los contenidos relacionados con el ámbito del Fitness son apropiados en la Educación Física en Secundaria? Justifique su respuesta.

6. ¿Qué actividades del ámbito del Fitness ve más aplicables dentro de la Educación Física en Secundaria? Marque las que considere oportuno

- ☐ Aeróbic

- ☐ Step
- ☐ Ciclo Indoor
- ☐ Zumba
- ☐ Fitness de combate
- ☐ Otras

7. En el caso de haber marcado la opción "otras" en la pregunta anterior, indique cuáles

8. ¿En qué bloque de contenidos incluiría las actividades de fitness?

- ☐ Condición física y salud.
- ☐ Juegos y deportes.
- ☐ Expresión corporal.
- ☐ Actividades en el medio natural.

9. ¿Considera la Zumba una actividad aplicable en Educación Física?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No he oído hablar de la Zumba

10. ¿Cree qué es interesante para el alumnado conocer este tipo de actividades de cara a la ocupación activa de su tiempo libre?

- ☐ Sí
- ☐ No

11. Si piensa que no es frecuente incluir estos contenidos en la Educación Física en Secundaria ¿Cuáles son los motivos?

INCLUSIÓN EN LAS PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS DEL FITNESS

12. ¿Trabaja en sus sesiones contenidos del ámbito del Fitness? en caso afirmativo marque "Sí" y pase a la pregunta "12" en caso negativo, marque "No" y pase a la pregunta "14"

- ☐ Sí
- ☐ No

13. ¿Qué actividades aplica? ¿Y en qué curso?

14. ¿Realiza una Unidad Didáctica específica para las actividades de fitness?

- ☐ Sí
- ☐ No, incluyo las actividades de fitness dentro de otras Unidades Didácticas

15. En caso negativo ¿Cuál es el motivo por el que no imparte contenidos relacionados con el Fitness?

- ☐ Por falta de formación
- ☐ Por falta de material y/o instalaciones adecuadas
- ☐ Por no considerarlo adecuado
- ☐ Otro: _____

FORMACIÓN EN FITNESS

16. ¿Posee formación previa relacionada con el ámbito del Fitness?

- ☐ Sí
- ☐ No (pase a la pregunta 19)

17. En caso de haber respondido afirmativamente la pregunta anterior, especifique su respuesta.

18. ¿Considera que se encuentra actualizado en las nuevas tendencias del ámbito del Fitness?

☐ Sí

☐ No

19. ¿Cree necesaria una formación del Graduado en Actividad Física y Deporte en el ámbito del Fitness?

☐ Sí

☐ No

20. ¿Vería necesario actualizar los conocimientos del profesorado de Secundaria en relación a las actividades de Fitness?

☐ Sí

☐ No

ANEXO III. BASE DE DATOS CENTROS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN ARAGÓN

Localidad	Instituto	Dirección	Número	Pub	Pr	Con	Correo electrónico del centro	Correo electrónico departamento EF
Huesca	IES Lucas Mallada	Torre Mendoza, 2. 22005	974244834	x			ieslmahuesca@educa.aragon.es	
Huesca	IES Pirámide	Con. De Cuarte. 22004	974210012	x			secretaria@iespiramide.es	mochoa@iespiramide.es
Huesca	IES Ramón y Cajal	Av. De la Paz, 9. 22004	974220436	x			iesrychuesca@educa.aragon.es	
Huesca	IES Sierra de Guara	Ramón J. Sender, 4. 22004	974243477	x			iessguhuesca@educa.aragon.es	secretaria@iessirradeguara.es
Huesca	Escuela de Arte	Sto. Cristo de los Milagros, 21. 22004	974240644	x			info@escueladeartedehuesca.org	
Huesca	C. Altoaragón	Pasaje Pico del Águila, 7. 22004	974238369		x		santarosa.altoaragon@colegiosfec.com	
Huesca	C. San Berardo	Av. Monreal, 14. 22003	974221800			x	salesianos.huesca@salesianos.org	isabel.belenguer@salesianos.org
Huesca	C. San Viator	Av. Parque, 15. 22003	974238112			x	csv59hue@planalfa.es	
Huesca	C. Santa Ana	Coso Alto, 47. 22003	974220270			x	santaanahu@planalfa.es	
Huesca	C. Santa Rosa	Pasaje Pico del Águila, 7. 22004	974238625			x	santarosa.altoaragon@colegiosfec.com	
Aínsa	IES Sobrarbe	Lucién Briet s/n. 22330	974500056	x			iesainsa@educa.aragon.es	
Alcolea de Cinca	IES Cinca - Alcanadre	Auton. De Aragón, s/n. 22410	974468236	x			iesalcolea@educa.aragon.es	
Almudévar	Sección IES Pirámide	Miguel Monserrat, s/n. 22270	974250266	x			iesalmudevar@educa.aragon.es	
Barbastro	IES Hnos. Argensola	Av. Del Cinca, s/n. 22300	974311738	x			ieshabarbastro@educa.aragon.es	
Barbastro	IES Martinez Vargas	Con. De la Boquera, s/n. 22300	974310294	x			iesmvbarbastro@educa.aragon.es	irserrapuyal@gmail.com
Barbastro	C. San José de Calasanz	Pl. Constitución, 2. 22300	974314331			x	peralta@escolapiosemaus.org	
Barbastro	C. San Vicente de Paúl	Con. Real Zaragoza, s/n. 22300	974310295			x	svpaulbar@planalfa.es	
Benasque	C. Valle de Benasque	Av. Luchón, s/n. 22440	974552107			x	cesbenasque@hotmail.com	
Biescas	Sección IES Sabiñánigo	Pl. Constitución, s/n. 22630	974495634	x			iesbiescas@gmail.com	

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

Binéfar	IES Sierra de San Quílez	Hipólito Bitrián, 1. 22500	974428295	x			pacoaznar@somoslitera.es	
Binéfar	C. Virgen del Romeral	Mariano de Pano, 5 - 7. 22500	974428084	x		x	virgenromeral@colegiosaragon.org	
Castejón de Sos	IES Castejón de Sos	Pl. Constitución, 1. 22466	974553269	x			iescastejons@educa.aragon.es	
Fraga	IES Bajo Cinca	Río Cinca, s/n. 22520	974453860	x			iesbajocinca@gmail.com	
Fraga	IES Ramón José Sender	Pº de la Constitución, s/n. 22520	974470144	x			rjsender@gmail.com	
Fraga	C. Santa Ana	Hna. Andresa, s/n. 22520	974471862			x	santana@santanafraga.com	
Grañén	IES Montes Negros	Escuelas, s/n. 22260	974390303	x			iesgranen@educa.aragon.es	jsoler2@gmail.com
Graus	IES Baltasar Gracián	Partida Coscolla, s/n. 22430	974540157	x			iesgraus@educa.aragon.es	susanaallue@gmail.com
Jaca	IES Pirineos	Ferrocarril, 17. 22700	974355857	x			iespijaca@educa.aragon.es	javibarraguer@gmail.com
Jaca	IES Domingo Miral	Av. Regimiento Galicia, 6. 22700	974361847	x			iesdmjaca@educa.aragon.es	
Jaca	C. Escuelas Pías	Av. Perimetral, 2. 22700	974360392			x	direpjaca@escolapiosemaus.org	
Monzón	IES José Mor de Fuentes	Av. De Pueyo, 89. 22400	974401630	x			iesmonzon@educa.aragon.es	
Monzón	C. Sango Domingo Savio	San Juan Bosco, 83. 22400	974416888			x	colegio.monzon@salesianos.org	
Sabiñánigo	IES Biello Aragón	Derechos Humanos, 5. 22600	974482682	x			iesbasabinanigo@educa.aragob.es	luiu@hotmail.com
Sabiñánigo	IES San Alberto Magno	Pº de la Corona, 2. 22600	974480179	x			iesamsabinanigo@educa.aragon.es	
Sahún	C. Ntra. Sra. De Guayente	Santuario de Guayente, s/n. 22468	974551327			x	nsguayente@planalfa.es	
Sariñena	IES Monegros - Gaspar LAX	Cº de las Torres, s/n. 22200	974571114	x			iesarinena@educa.aragon.es	
Tamarite de Litera	IES la Litera	Cº la Colomina, s/n. 22550	974420360	x			iestamarite@educa.aragon.es	mismo
Teruel	IES Francés de Aranda	Ciudad Escolar, s/n. 44003	978602542	x			iesfrateruel@educa.aragon.es	

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

Teruel	IES Santa Emerenciana	Juez Villanueva, 1. 44002	978620564	x			iessemteruel@educa.aragon.es	
Teruel	IES Segundo de Chomón	Polígono Sur, (Parc, EQ - &). 44002	978601321	x			centro@iesch.org	
Teruel	IES Vega del Turia	Victor Promeda, 1. 44001	978602644	x			correo@iesvegadelturia.es	
Teruel	Escuela de Arte de Teruel	Pl. Catedraz, 8. 44001	978602635	x			earteruel@educa.aragon.es	
Teruel	C. La Salle - San José	Tenor Marín, 6A. 44002	978617178			x	colegioteruel@lasallevp.es	
Teruel	C. Las Viñas	Camino Capuchinos, 1. 44003	978617115			x	seminem@planalfa.es	
Teruel	C. La Purísima y Stos. Mártires	Pl. Goya, 5. 44001	978601161			x	lpsm@planalfa.es	
Teruel	C. Victoria Díez	Av. Ruíz Jarabo, 4. 44002	978620131			x	victoriadiez@planalfa.es	
Albarracín	IES de Albarracín	Cº de Gea, 19. 44100	978710215	x			iesalbarracin@educa.aragon.es	
Alcañiz	IES Bajo Aragón	José Pardo Sastrón, s/n. 44600	978831063	x			iesalcaniz@educa.aragon.es	
Alcañiz	C. la Inmaculada	Blasco, 1. 44600	978831087			x	enrialberola@hotmail.com	
Alcañiz	C. San Valero	Escolapios, 2. 44600	978831155			x	esvaleroa@planalfa.es	
Alcorisa	IES Damián Forment	Miguel de Cervantes, 1. 44550	978840734	x			ies@alcorisa.org	
Andorra	IES Pablo Serrano	Hermanas Zapata, 8. 44500	978842162	x			iesandorra@educa.aragon.es	educacionfisica@iesandorra.es
Calamocha	IES Valle del Jiloca	Av. Zaragoza, 42. 44200	978730137	x			iescalamocha@educa.aragon.es	
Calanda	IES Valle del Guadalope	Paseo Alcañiz, s/n. 44570	978846002	x			iescalanda@educa.aragon.es	
Cantavieja	Secc. IES Segundo de Chomón de Teruel	Av. Maestrazgo, 5. 44140	964185110	x			iescantavieja@educa.aragon.es	
Cella	IES Sierra Palomera	Partida El Carro, s/. 44370	978653312	x			iescella@educa.aragon.es	
Híjar	IES Pedro Laín Entralgo	Bajada de San Antonio, s/n. 44530	978820876	x			ieshijar@educa.aragon.es	
Monreal del Campo	IES Salvador Victoria	María Moliner, 4. 44300	978863511	x			iesmonreal@educa.aragon.es	

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

Mora de Rubielos	IES Gúdar - Javalambre	Av. Ibáñez Martín, s/n. 44400	978800409	x			inesmora@educa.aragon.es	
Utrillas	IES Fernando Lázaro Carreter	Miguel Servet, 3. 44760	978758050	x			iesutrillas@educa.aragon.es	
Valderrobres	IES Matarraña	Av. General Gutiérrez Mellado, s/n. 44580	978850647	x			iesvalderrobres@educa.aragon.es	
				44				
Zaragoza	IES Avempace	Islas Canarias, 5. 50015	976518666	x			avempace@avempace.com	
Zaragoza	IES Elaios	Andador Pilar Cuartero, 3. 50018	976527500	x			ieselazaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Miguel de Molinos	Gabriel García Márquez, 20. 50018	976732125	x			iesmimozaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Parque Goya	Manuel Lahoz Valle, 1. 50018	976506628	x			iesparquegoya@educa.aragon.es	rosapunet@iesparquegoya.es
Zaragoza	IES Tiempos Modernos	Segundo de Chomón, 4. 50018	976525302	x			info@iestiemposmodernos.com	
Zaragoza	C. Cristo Rey	Av. Academia Gral. Militar, 80. 50015	976514422			x		
Zaragoza	C. El Pilar - Maristas	Poeta Rafael Alberti, 5. 50018	976519655			x	secretaria@elpilarmaristas.org	
Zaragoza	C. Sagrado Corazón de Jesús	Poeta Pablo Neruda, 35. 50018	976466282			x	scjesusz@planalfa.es	
Zaragoza	C. San Valero	Violeta Parra, 9. 50015	976466599			x	infocfp@svalero.es	
Zaragoza	IES Ítaca	Avda. de los Estudiantes, 1. 50016	976572426	x			iesitazaragoza@educa.aragon.es	zaurinef@gmail.com
Zaragoza	IES La Azucarera	Matilde Sangüesa, 53. 50015	976478383	x			iesazuzaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Pedro de Luna	Universidad, 2. 50001	976290249	x			iespluzaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Pilar Lorengar	Miguel Asso, 5. 50014	976475966	x			iesplozaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Río Gállego	Río Piedra, 4. 50014	976588170	x			iesrgazaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	C. Don Bosco	Alfonso Zapater Cerdán, 21. 50014	976396619			x	donbosco@colegiodonbosco.es	
Zaragoza	C. La Concepción	La Iglesia, 30. 50016	976570322			x	laconcepcionz@planalfa.es	
Zaragoza	C. La Purísima y San Antonio	Camino del Vado, 7 - 9. 50014	976202253			x	sanantonio@planalfa.es	

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

Zaragoza	C. San Vicente de Paúl	San Vicente de Paúl, 31. 50001	976291525			x	secsvpaul@hijascaridadpam.org	
Zaragoza	IES Andalán	París, 1. 50003	976281943	x			iesandzaragoza@educa.aragon.es	joseanedo2@gmail.com
Zaragoza	IES Luis Buñuel	Sierra de Vicor, 20. 50003	976433477	x			ieslbuzaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	C. Escuelas Pías	Conde Aranda, 2. 50003	976440222			x	dirtitularepz@escolapiosemaus.org	
Zaragoza	C. La Anunciata	Santa Inés, 3. 50003	976436600			x	secretaria.zaragoza@fefcoll.org	
Zaragoza	C. Nstr. Sra. Del Carmen y S. José	Santa Inés, 1. 50003	976430505			x	elcarmenysanjose@hijascaridadpam.org	
Zaragoza	IES Ángel Sanz Briz	Pº Constitución, 31 (Casetas). 50620	976787235	x			iesasbcasetas@educa.aragon.es	jmorenoc@aragon.es
Zaragoza	IES Pedro Cerrada - Utebo	Las Fuentes, 14. 50180	976774255	x			iesutebo@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES de Utebo	Av. Puerto Rico, 9 - 11. 50180	976772475	x			iesutebo2@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Corona de Aragón	Corona de Aragón, 35. 50009	976467000	x			iescorzaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Goya	Av. Goya, 45. 50006	976358222	x			iesgoyzaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES José M. Blecuá	Cuarta Avenida, 13. 50007	976258620	x			iesjmbzaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Medina Albaida	José Luis Pomarón, 4. 50008	976491900	x			iesmalzaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Miguel Catalán	Av. Isabel la Católica, 3. 50009	976402004	x			mcatalan@ies-mcatalan.com	
Zaragoza	IES Miguel Servet	Paseo Ruiseñores, 49. 50006	976259383	x			iesmsezaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Ramón y Cajal	Ramón Pignatelli, 102. 50004	976405180	x			iesryczaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Valdespartera	Isla del Tesoro, 14. 50019	976932353	x			iesvaldespartera@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Virgen del Pilar	Pº Reyes de Aragón, 20. 50012	976306009	x			iesvdpzaragoza@educa.aragon.es	joaquinvicente@iesvirgendelpilar.com
Zaragoza	C. Calasancio	Sevilla, 19. 50005	976274900			x	calasanciozg@escolapiosemaus.org	
Zaragoza	C. Calasanz	Tte. Coronel Valenzuela, 2. 50004	976223886			x	escolapiascalasanz@planalfa.es	
Zaragoza	C. Catín y Gamboa	Moret, 4. 50001	976228891			x	cantin@cantinygamboa.com	

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

Zaragoza	C. Cardenal Xavierre	Pza. San Francisco, 15. 50006	976791130			x	colegio@xavierre.com	
Zaragoza	C. Compañía de María	Bilbao, 10. 50004	976221863			x	secretaria@ciamariaz.com	
Zaragoza	C. El Buen Pastor	Monzón, 27. 50007	976273762			x	secretaria@elbuenpastorzaragoza.net	
Zaragoza	C. El Salvador	Padre Arrupe, 13. 50009	976353400			x	colegio@jmes.es	
Zaragoza	C. Inmaculada Concepción	Concepción, 10. 50008	976416314			x	cinmaculadzgz@telefonica.net	
Zaragoza	C. La Milagrosa	Maestro Estremiana, 3-5. 50006	976279606			x	info@lamilagrosazgz.com	jose@lamilagrosazgz.com
Zaragoza	C. La Salle Franciscanas - Gran Vía	Santa Teresa de Jesús, 23. 50006	976306060			x	direccion.granvia@lasalle.es	
Zaragoza	C. Madre María Rosa Molas	Vía Ibérica, 25. 50012	976563238			x	rmolasz@planalfa.es	
Zaragoza	C. Montessori	Lagasca, 25-27. 50006	976306100			x	administracion@colegiomontessori.com	
Zaragoza	C. Ntra. Señora de la Merced	Paseo Ruiseñores, 1. 50006	976276583			x	dirlamercedzgz@telefonica.net	
Zaragoza	C. Ntra. Señora del Carmen	Madre Vedruna, 15. 50008	976221439			x	nscarmen@colegiosfec.com	
Zaragoza	C. Pompiliiano	Paseo Ruiseñores, 28. 50006	976276492			x	escolapiaspompiliiano@colegiosaragon.org	
Zaragoza	C. Romareda	Pedro IV El Ceremonioso, 1. 50009	976562017			x	secretaria@colegioromareda.com	
Zaragoza	C. Sagrada Familia	Pº Infantes de España, 4. 50012	976560125			x	sfamiliaz@planalfa.es	
Zaragoza	C. Sagrado Corazón	Paseo de la Mina, 4-10. 50001	976224864			x	scorazonz@planalfa.es	
Zaragoza	C. Sagrado Corazón - Moncayo	Juan Pablo, II, 58. 50009	976751259			x	director.zm@corazonistas.com	
Zaragoza	C. San Agustín	Cº de las Torres, 79-89. 50008	976224844			x	sagustinz@planalfa.es	
Zaragoza	C. San Antonio de Padua	Fray Julián Garas, 1. 50006	976385155			x	direccion@ccsanantoniodepadua.com	
Zaragoza	C. Santa Rosa	Azoque, 33. 50004	976214930			x	secretaria.zaragoza@fesd.es	

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

Zaragoza	C. Villa Cruz	Venecia, 12 - 16. 50007	976275147			x	administracion@villacruz.e.telefonica.net	
Zaragoza	IES el Portillo	Juan XXIII, 3. 50010	976336433	x			iesporzaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Félix de Azara	Ramiro I de Aragón, 15. 50017	976347690	x			iesfazzaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Jerónimo Zurita	Juan Carlos I, 11. 50009	976353361	x			iesjerzaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES María Moliner	San Vicente Ferrer, 6. 50011	976331803	x			pieemoliner@zaragoza.es	
Zaragoza	IES Miralbueno	Vistabella, 8. 50011	976330450	x			iesmirzaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Ramón Pignatelli	Jarque de Moncayo, 17. 50012	976333878	x			pieeenlaces@zaragoza.es	
Zaragoza	IES Santiago Hernández	Av. Navarra, 141. 50017	976324200	x			pieeportillo@zaragoza.es	
Zaragoza	C. Antonio Machado	Autovía Logroño, km. 7,200. B.º Venta del Olivar. 50011	976460860			x	colegio@colegioantoniomachado.com	
Zaragoza	C. Condes de Aragón	Calle de los Condes de Aragón, 9. 50009	976354880			x	caragon@cece.es	
Zaragoza	C. Hijas de San José	Duquesa Villahermosa, 16. 50010	976333524			x	hsanjosez@planalfa.es	
Zaragoza	C. María Inmaculada	Vía Hispanidad, 91-93. 50011	976331764			x	minmaculadaz@planalfa.es	
Zaragoza	C. Padre Enrique de Ossó	P. Enrique de Ossó, 2-4. 50017	976331838			x	direccion@enriquedeosso.es	
Zaragoza	C. Salesiano Ntra. Sra. Del Pilar	María Auxiliadora, 57. 50009	976306878			x	secretaria.zaragoza@salesianos.edu	antonio.berdejo@salesianos.edu
Zaragoza	C. Santa Magdalena Sofía	Sagitario, 5. 50012	976753730			x	secretaria.zar@redsagradoscorazon.es	
Zaragoza	C. Santa María Reina	Santa María Reina, 2. 50009	976569962			x	colegio@mariareinamarianistas.net	freinoso@marianistas.net
Zaragoza	C. Teresiano del Pilar	Cº de Pinseque, 37-39. 50011	976348095			x	tpilarz@planalfa.es	
Zaragoza	IES Fco. Grande Covián	Tomás Higuera, 60. 50002	976422308	x			iesfgczaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	IES Pablo Gargallo	Camino Miraflores, 13. 50007	976385012	x			iespagazaragoza@educa.aragon.es	

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

Zaragoza	IES Pablo Serrano	Batalla de Lepanto, 30. 50002	976491015	x			iespsezaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	C. Bajo Aragón	Padre Chaminade, 6. 50013	976414300			x	secretaria@bajoaragon-marianistas.org	
Zaragoza	C. Escuelas Pías Santa Engracia	Camino Miraflores, 23. 50007	976371068			x	epsengraciaz@planalfa.es	
Zaragoza	C. la Salle Montemolín	José Galiay, 11. 50008	976416306			x	ismontemolin@lasalle.es	
Zaragoza	C. María Auxiliadora	Mornes, 14. 50007	976272750			x	mazaragoza@salesianas.net	deporte@elpilarmaristas.org
Zaragoza	C. Agustín Gericó	Av. Cesáreo Alierta, 72. 50013	976410077			x	direccionsec@agustingerico.com	
Zaragoza	C. Sto. Domingo de Silos	Amistad, 6. 50002	976424947			x	odsds@planalfa.es	
Zaragoza	C. Santa Ana	Paseo del Canal, 135. 50007	976385811			x	colegiosantaana@telefonica.net	stanasecretaria@telefonica.net
Zaragoza	Escuela de Arte	Camino Miraflores, 13. 50018	976506621	x			eartezaragoza@educa.aragon.es	
Zaragoza	C. Adventista - Rigel	Alicante, 3-11. 50007	976272623			x	direccion@colegiorigel.es	namenteros@colegiorigel.es
Zaragoza	C. Británico de Aragón	Ctra. de Valencia, km. 8,5. 50012	976505223			x	secretaria@britanico-aragon.edu	
Zaragoza	C. La Alfranca	Av. de Movera, 147. 50194	976573030			x	educacion@colegioingleszaragoza.org	
Zaragoza	C. Lycée Français Molière	Manuel Marraco Ramón, 8. 50018	976525444			x	moliere-zaragoza@teleline.es	stevezaragoza@hotmail.com
Zaragoza	C. Liceo Europa	Fuente de la Junquera, 21. 50012	976565000			x	info@liceoeuropa.com	
Zaragoza	C. Montearagón	Paseo Reyes de Aragón, 21. 50009	976562267			x	montearagon@fomento.edu	
Zaragoza	C. San Alberto Magno	Urb. Torres San Lamberto, 58. 50011	976340321			x	secretaria@colegioaleman.com	
Zaragoza	C. Sansueña	Gastón de Bearne, 3. 50012	976561000			x	sansuena@fomento.edu	
Alagón	IES Conde Aranda	Av. de la Portalada, 22. 50630	976616080	x			iesalagon@educa.aragon.es	

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

Alagón	C. Ntra. Sra. Del Castillo	Av. de la Portalada, 39. 50630	976610290			x	iesalagon@educa.aragon.es	
Alagón	C. Alaún	Ramón y Cajal, 10. 50630	976611374			x	info@alaun.es	
Ateca	IES Zaurín	Paseo Manubles, 6. 50200	976842110	x			iesateca@educa.aragon.es	
Belchite	Sección IES Fuentes de Ebro	Ronda Zaragoza, s/n. 50130	976839075	x			iesbelchite@educa.aragon.es	
Borja	IES Juan de Lanuza	Capuchinos, 1. 50450	976867368	x			cprzaragoza2@educa.aragon.es	
Borja	C. Santa Ana	Amad, 22. 50450	976867140			x	santanaborja@telefonica.net	
Bujaraloz	Sección IES Mar de Aragón	La Luna, s/n. 50177	976173220	x			iesbujaraloz@educa.aragon.es	
Calatayud	IES Emilio Jimeno	Río Perejiles, 2. 50300	976881009	x			iesejalatayud@educa.aragon.es	efisica@emiliojimeno.edu.es
Calatayud	IES Leonardo de Chabacier	P.º San Nicolás de Francia, 10. 50300	976881015	x			secretariaieschabacier@educaragon.org	
Calatayud	C. Santa Ana	Madre Rafols, 2. 50300	976882022			x	secretaria@santaanacalatayud.com	
Cariñena	IES Joaquín Costa	Av. del Ejército Español, s/n. 50400	976620120	x			iescarinena@gmail.com	
Caspe	IES Mar de Aragón	José María Albareda, s/n. 50700	976630208	x			iescaspe@educa.aragon.es	
Caspe	C. Santa Ana	Coso, 18. 50700	976630396			x	santaanacaspe@planalfa.es	
Daroca	IES Comunidad de Daroca	Barranco Luzbel, s/n. 50360	976802072	x			iesdaroca@educa.aragon.es	
Ejea de los Caballeros	IES Cinco Villas	P.º Constitución, 122-126. 50600	976660008	x			iescvejea@educa.aragon.es	
Ejea de los Caballeros	IES Reyes Católicos	Mariano Alastuey, 26. 50600	976660645	x			iesrcejea@educa.aragon.es	lulafargag@iesreyescatolicos.com
Épila	IES Rodanas	Cno. de la Estación, 1. 50290	976817090	x			iesrcejea@educa.aragon.es	
Fuentes de Ebro	IES Benjamín Jarnés	Agustina de Aragón, s/n. 50740	976160887	x			iesfuentes@educa.aragon.es	
Illueca	IES Sierra de la Virgen	San Ildefonso, s/n. 50250	976822544	x			iesillueca@educa.aragon.es	
La Almunia de Dña. Godina	IES Cabañas	Carrera de la Hilera, s/n. 50100	976812480	x			iesalmunia@educa.aragon.es	

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

La Almunia de Dña. Godina	C. Salesianos Laviaga Castillo	M.ª Auxiliadora, 12. 50100	976812420			x	contable.laalmunia@salesianos.edu	
La Puebla de Alfindén	Sec. IES Itaca Zaragoza	Don Cipriano González, 10. 50171	976107602	x			seciesitaca@educa.aragon.es	mismo
Maella	Sección IES Caspe	Zaragoza, 50. 50710	976638800	x			iesmaella@educa.aragon.es	
Mallén	IES Valle del Huecha	Av. Libertad, 25. 50550	976861409	x			iesmallen@educa.aragon.es	
Mequinenza	Secc. IES Bajo Cinca (Fraga)	Ctra. de Fraga, s/n. 50170	974465073	x			iesmequinenza@educa.aragon.es	
Pedrola	IES Siglo XXI	Av. Virgen del Pilar, s/n. 50690	976619131	x			iespedrola@educa.aragon.es	pedrolaenmovimiento@gmail.com
Pina de Ebro	C. Santa María de la Esperanza	Rosales, 2. 50750	976165047			x	smesperanzape@planalfa.es	
Sádaba	Sec. IES Reyes Católicos Ejea	Av. Pirineos, s/n. 50670	976675425	x			iessadaba@educa.aragon.es	
Sástago	Sec. IES Fuentes de Ebro	Luis Gracia, s/n. 50780	976172192	x			iessastago@educa.aragon.es	
Tarazona	IES Tubalcaín	Av. de la Paz, s/n. 50500	976642915	x			iestarazona@educa.aragon.es	
Tarazona	C. Ntra. Sra del Pilar	Gutiérrez de Córdoba, 8. 50500	976640500			x	cpilartarazona@hotmail.com	franpardocastellot@hotmail.com
Tarazona	C. Sagrada Familia	Carmen, 2-3. 50500	976640768			x	sfamiliaz@planalfa.es	
Tauste	IES Río Arba	Av. del Pilar, s/n. 50660	976854020	x			iestauste@educa.aragon.es	
Villanueva de Gállego	Sec. IES Gallicum Zuera	Rigoberta Menchu, s/n. 50830	976185027	x			iesvillanuevadegallego@educa.aragon.es	
Zuera	IES Gallícum	Cº de San Juan, s/n. 50800	976680341	x			ieszuera@educa.aragon.es	
Zuera	C. San Gabriel	San Gabriel, s/n. 50800	976680044			x	sgabrielzu@planalfa.es	

ANEXO IV. CORREO ELECTRÓNICO A LOS JEFES/AS DE DEPARTAMENTO

AA del/a jefe/a de Departamento de Educación Física:

Le agradecería mucho su colaboración en este estudio rellenando el cuestionario al que se accede con el siguiente enlace:

https://docs.google.com/forms/d/1m0Q3JFqs8cqIQSeOfqkLAaMux_Qxc7fQGzL2Y7ZLxgc/edit

Si es posible, reenvíe el enlace a todos los profesores de Educación Física de su centro.

Sólo le llevará unos minutos.

Agradeciendo de antemano su colaboración, reciba un cordial saludo.

Julia

ANEXO V. RESPUESTAS CUESTIONARIO FASE 1.

Comentarios a la pregunta de **si los docentes creen que los contenidos relacionados con el ámbito del Fitness son apropiados en la Educación Física en Secundaria**

- “Se trabajan muchos aspectos relacionados con el Currículo del área de Educación física ya que a la hora de trabajar o planificar sesiones, abordan contenidos e incluidos en el Bloque de Contenidos “
- Condición Física y Salud” y relacionados con algunos criterios de evaluación.”
- “Los contenidos de fitness se relacionan con la salud, el conocimiento del cuerpo, la fisiología, el bienestar corporal, la condición física y las tendencias en relación a la actividad física”
- “El fitness es una práctica en auge socialmente que debe tener su reflejo en la Educación Física ya que puede ser más motivante que contenidos clásicos, ya algo desfasados. A partir de los 14 años se deben dar contenidos relacionados con el fitness ya que después de las actividades extraescolares infantiles, a veces es la única oferta para los adultos. Es bueno introducirla y darla a conocer como una vía más para poder practicar deporte o como herramienta saludable.”
- “Es una realidad social que se oferta en toda la geografía aragonesa a través de Patronatos de Deportes y servicios comarcales de deportes.”
- “El abanico de contenidos a trabajar en secundaria debería abrirse y se complementa con otros contenidos de la Educación Física.”

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

- “Son actividades apropiadas para cualquier edad, ya que pueden adaptarse sin ningún problema.”
- “Es una buena forma de promocionar hábitos saludables de práctica de actividad física.”
- “Se establece una base para el trabajo de cualquier otro contenido y contribuye a la dedicación extraescolar del alumnado a este tipo de actividades.”
- “Con una aplicación práctica adecuada y adaptada a la edad, se puede contribuir al desarrollo, mejora y mantenimiento de la condición física general.”
- “La cultura física del fortalecimiento corporal es escasa y debería trabajarse más ya que se evitarían muchos problemas físicos posteriores (dolores de espalda, caderas, rodillas...).”
- “El fitness tiene cabida en la Educación Física Secundaria como herramienta educativa, no como un fin en sí misma.”
- “Los alumnos de secundaria deben conocer este tipo de ofertas para hacerlas más atractivas, sobre todo entre el sector femenino, que abandona prematuramente la práctica deportiva.”
- “Es un trabajo grupal fácil de organizar en el que se usa poco material.”
- “Alternativa de ocio saludable en la vida adulta.”
- “Necesidad social. Responsabilizarse del cuerpo y de la salud física a través del ejercicio físico.”

En contraposición, el 9% de los encuestados no consideran el fitness como un contenido apropiado en la educación física porque:

- Se podría trabajar un campo más amplio.
- No tiene nada que ver con los contenidos de la asignatura.
- No existe un objetivo o contenidos que especifiquen esta actividad, así como tampoco suelen incluirlas en las programaciones sus editoriales.

El 12% de las respuestas no especifican si el fitness es apropiado o no, pero aportan alguna conclusión a tener en cuenta para su aplicación:

- Son escasos, ya que sólo se ve una pequeña parte de algunas actividades con base rítmica como puede ser el aeróbic o la zumba en algunos centros.
- Todo depende del enfoque que se le dé y los objetivos que se presentan, bien enfocados pueden ser un buen medio de trabajo.

Comentarios a la pregunta **de si los docentes poseen formación previa en contenidos de fitness:**

- Cursos de formación y practicante.
- Cursos de actividades físicas con soporte musical, cardio-box, step, ciclo, jumping.
- Pilates, Body Rolling, estiramientos cadenas musculares, entrenamiento funcional, etc.
- Autoformación, asistiendo a clases de aeróbic y step como alumno y formándome teóricamente al respecto por mi cuenta.
- En la carrera, cursos del CPR, jornadas de educación física, cursos específicos.
- Pilates, cicloindoor.
- Formación en musculación y actividades dirigidas.
- Licenciado CCAFD, cursos de formación permanente.
- En algunas especialidades sí, en otras no.
- La impartida dentro de ciclo de actividades físicas y animación deportiva.
- Sí, mediante cursos monográficos de la universidad.
- La del inef en Francia.
- Seminarios optativos que se ofertaban en la facultad.
- No he realizado una formación específica, pero sí me he formado individualmente con prácticas y lecturas.
- Instructora de pilates por la PMA (pilates method Alliance).
- Instructora pilates, experiencia laboral en Aeróbic.

¿Por qué no crees que se dan contenidos de fitness en las aulas?

- Por desconocimiento.
- Por falta de formación específica.
- Por falta de formación en el profesorado y por falta de instalaciones adecuadas o material adecuado.
- Porque hay gente que no controla el contenido y por lo tanto no se atreve. Yo no he recibido formación sobre esto, pero he leído libros sobre el tema, he visto muchos vídeos por internet y he ido a varias clases para coger ritmo y la dinámica de enseñanza. No tengo un dominio absoluto de cada contenido pero me defiendo bastante y soy capaz de enseñarlo. Intento mejorar mi nivel a diario ya que no es perfecto, pero no quiero dejar que mis alumnos pierdan la oportunidad de practicar estos contenidos.
- La formación del profesorado. La edad en la que los alumnos se encuentran. Las clases necesitan una preparación previa que implica bastante tiempo.

- Por falta de material y/o medios adecuados.
- Pienso que se está incluyendo en las clases de Educación Física cada vez más. Quizás algunos profesores no lo incluyan por falta de formación o de evolución en las actividades que imparten.
- Falta de formación, luego el profe de “fitness” lo puede hacer hasta una cierta edad, luego es más complicado, son actividades que imponen la noción de “ejemplo”.
- En primer lugar, porque tradicionalmente no se han trabajado, por lo que no se interpretan como contenidos a impartir dentro del currículo. En segundo lugar por falta de formación del profesorado, tanto para impartirlos como para evaluarlos. En tercer lugar por no considerarlos adecuados como “método de entrenamiento” de la condición física.
- Por falta de formación.
- Falta de medios y falta de formación.
- Falta preparación del profesorado.
- Por falta de formación y por falta de materiales adecuados.
- Falta de formación, contenidos en continuo cambio.
- Por el tiempo disponible para desarrollar la programación y por no tener recursos materiales suficientes.
- Por falta de formación de los profesores.
- Muchas veces por falta de instalaciones y/o material. En ocasiones por falta de colaboración de los centros públicos deportivos de la zona, y en su ausencia por falta de colaboración con los centros privados.
- Falta de conocimiento del profesor.
- Yo creo que en todas las programaciones están incluidos, al menos como aspectos teóricos. Varias de estas actividades no se pueden hacer por falta de recursos materiales (nosotros hacemos ciclo Indoor en una instalación ajena al centro, por ejemplo. Tampoco aparecen de manera expresa en los currículos oficiales...
- La programación está muy condensada, es difícil alcanzar todos los objetivos que se marca la ley, y además ahora quitan unas horas de educación física en primaria...
- Por falta de formación.
- Falta de formación y tiempo.
- En ocasiones requiere materiales y/o instalaciones de las que no se dispone (ciclos, por ejemplo). En otras ocasiones, por falta de formación.
- Creo que es bastante frecuente, sobre todo el aeróbic, ya que es el que requiere de menos infraestructura y material.

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

- Por falta de formación, falta de material y porque su evolución es muy rápida y la actualización del profesorado requiere tiempo y dinero, ya que la administración educativa no favorece la formación.
- Yo creo que sí que es frecuente, se da aeróbic y distintas clases de baile (Zumba, Batuka...).
- Por el carácter más específico de los mismos.
- Falta de focalización Bocy. En 4º ESO y sobre todo en Bachillerato, debería ser troncal.

ANEXO VI. SESIÓN DE ZUMBA

Track 1. El Merengazo. Estilo: merengue. Duración: 4:36

32 t	Paso básico merengue
(96 t) 6 x	7 Step touch + onda
64 t	32 Paso básico merengue + 8 medios giros
(48 t) 3 x	7 Step touch + onda
(32 t) 2 x	13 Paso básico merengue + sentadilla
(80 t)	38 Paso básico merengue + alternancia de brazos lateral(21) – arriba (21)
32 t	Posición de sentadilla + elevación de talones
2x 32 t	Step touch + codos
32 t	7 Talones hacia detrás + 3 golpes cadera
64 t	32 Paso básico merengue + 8 medios giros
64 t	32 Agítalo merengue + 2 giros
32 t	Step touch + codos
32 t	7 talones hacia detrás + 3 golpes cadera
64 t	32 Paso básico merengue + 16 alternancia de brazos lateral - arriba

Track 2. El Amor. Estilo: Merengue/Reggaeton. Duración: 4:11

64 t	Marcar estribillo: manos cruzadas en hombros + descruzar + caderas + cabeza + cadera + cruzar en cadera + descruzar + “el amor”
2x (32 t) 8x	“Hachazo” izquierda + step derecha
(32 t) 2x	Estribillo
(32 t) 7x	Merengue Step dcha - izda
(32 t) 2x	2 x (Golpe pecho centro + 3 giro de pecho) + 3 golpes de pecho con codos flexionados, palmas hacia afuera y alternar brazo dcro arriba – izdo abajo
32 t	8 Steps out dcha – izda + codos reggaeton
(32 t) 8x	“Hachazo” derecho + step izqueirda
(32 t) 2x	Estribillo
32 t	Abrir piernas + 4 sentadillas
(32 t) 8x	“Hachazo” izquierda + step derecha
(32 t) 2x	Estribillo
32 t	8 Steps out dcha – izda + codos reggaeton
(32 t) 4 x	“Hachazo” derecha + 2 step izda - cha

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

(64 t) 4 x	Estribillo
------------	------------

Track 3. Mi vecina. Estilo: Bachata/Cumbia/Reggaeton. Duración: 3:59

(32 t) 8x	Cumba "side to side"
48 t	11 Cumbia "side to side" + "tambores" a la izquierda
16 t	8 t running + 8 t agitar hombros
64 t	8 Cumbia dcha delante + 8 t giro dcha + 8 cumbia izda + 8 giro izda
64 t	4x (Step dcha – caja izda) + 4 x (Sentadilla dcha – caja izda)
	4x Contccciones de pecho (out – in)
(32 t) 4x	Bachata izda - dcha
32 t	8 "Destroza" hacia la izda + giro 8 "destroza" hacia la izda
16 t	8 t running + 8 t agitar hombros
64 t	8 Cumbia izda delante + 8 t giro izda + 8 cumbia dcha + 8 giro dcha
64 t	4x (Step izda – caja dcha) + 4 x (Sentadilla izda – caja dcha)
	4x Contccciones de pecho (out – in)
(32 t) 4x	Bachata dcha - izda
32 t	8 "Destroza" hacia la dcha + giro 8 "destroza" hacia la dcha
16 t	8 t running + 8 t agitar hombros
48 t	11 Cumbia "side to side" + "tambores" a la izquierda
16 t	8 t running + 8 t agitar hombros

Track 4. Las Gatitas. Estilo: Reggaeton. Duración: 4:01

16 t		Marar ritmo
2x	(64 t) 2x	8 tap pierna dcha con 4 brazos en diagonal (arriba el dcho) – 4 brazos lateral+ 8 tap pierna izda con 4 brazos en diagonal – 4 brazos lateral
	(32 t) 2x	Doble step dcha – izda con alternancia de brazos arriba + touch step dcha – izda – slide dcha + touch step izda – dcha – slide izda.
	(64 t) 2x	8 tap pierna dcha con 4 brazos en diagonal – 4 brazos lateral + 8 tap pierna izda con 4 brazos en diagonal – 4 brazos lateral. (La segunda vez medio giro en los brazos laterales)
	(32 t) 2x	Doble step dcha + 2 step izda - dcha + doble step izda + 2 step dcha – zida.
	32 t	4 mambos izda delante + giro izdacon giros de cadera + 4 mambos dcha delante + giro dcha con giros de cadera
INSTRUMENTAL		16 Golpes de guitarra
(64 t) 2x		8 tap pierna dcha con 4 brazos en diagonal (arriba el dcho) – 4 brazos lateral+ 8 tap pierna izda con 4 brazos en diagonal – 4 brazos lateral

Track 5. La bomba. Estilo: Merengue/Techno Cumbia. Duración: 6:36

32 t		Básico merengue
2x	32 t	3 acentos con pausas (abrir – cerrar – abrir piernas) + 6 acentos sin pausas (cerrar – abrir – cerrar – abrir – cerrar – abrir) + 3 "V" + 6 acentos sin pausa [ACENTOS]

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

	3 bloques	Estribillo “bomba”: 3x (giros cadera (4t manos en cadera + brazos delante dcho – izdo) + 4x (rodillas dcha – izda arriba) x 3x (giros cadera (4t manos en cadera + brazos en cruz dcho – izdo) + 4x (rodillas dcha – izda arriba) + 3x (giros cadera (4t manos en cabeza + brazos arriba dcho – izdo) + giro merengue en 16 t
32 t		3 acentos con pausas (abrir – cerrar – abrir piernas) + 6 acentos sin pausas (cerrar – abrir – cerrar – abrir – cerrar – abrir) + 3 “V” + 6 acentos sin pausa
(64 t) 2x		4 Cumbia izda + 2 x (brazos dcha – izda) + 4 cumbia dcha + 2x (brazos izda – dcha)
32 t		Acentos
32 t		Básico Merengue
2x	32 t	Acentos
	3 b	Estribillo
32 t		Acentos
(64 t) 2x		4 Cumbia izda + 2 x (brazos dcha – izda) + 4 cumbia dcha + 2x (brazos izda – dcha)
32 t		Acentos

Track 6. If you wanna Dance. Estilo: Techno Cumbia. Duración. 3:45

(32 t) 4x	4 tap con talones + 2x brazos arriba - cruz
(4 b) 2x	Estribillo: brazo dcho – izquierdo delante + onda + 4 cumbia dcha + brazo dcho – izdo delante + 3 taps detrás+ onda + 4x cumbia cruzada dcho delante – izdo delante + lo mismo hacia la izquierda.
(32 t) 4x	4 tap con talones + 2x brazos arriba - cruz
(32 t) 2x	Simple – simple – doble “love” (dcha – izda)
(4 b) 2x	Estribillo: brazo dcho – izquierdo delante + onda + 4 cumbia dcha + brazo dcho – izdo delante + 3 taps detrás+ onda + 4x cumbia cruzada dcho delante – izdo delante + lo mismo hacia la izquierda.
32 t	3x (4 tap con talones + 2x brazos arriba – cruz) + 2 palmas – cruce de piernas + giro
32 t	8 mambos dcha (4 delante – 4 detrás) 8 mambos izda (4 delante – 4 detrás)
(32 t) 2x	Agitar hombros dcha – izda – vuelta + 8 cumbia hacia delante + 2 x brazos delante – step touch dcha – izda con brazos en cruz + 8 guitarra detrás
(18 t)	Agitar hombros dcha – izda – vuelta + 8 cumbia delante + 2 acentos (abrir – cerrar piernas)

Track 7. Que te pasa. Estilo: Hip – Hop/Regatteen. Duración: 3:45

32t	Desplazamiento hacia los lados + giro en extremos
16t	4 mambos dcho + 4 mambos izdo
32t	2 x (Estribillo: 4 lunges alternados + brazos bandeja, primero hacia la dcha y luego hacia la izda)
32t	Paso básico hip – hop. Toque simple dcho – izdo + twist (alternando pie dcho – pie izdo).
32t	Desplazamiento hacia los lados + giro en extremos

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

32t	2 x (Estribillo: 4 lunges alternados + brazos bandeja, primero hacia la dcha y luego hacia la izda)
32t	Paso básico hip – hop. Toque simple dcho – izdo + twist (alternando pie dcho – pie izdo).
16t	4 mambos dcho + 4 mambos izdo
2x (32t)	Agitar piernas, 8 tiempos en cada dirección
32t	Desplazamiento hacia los lados + giro en extremos
32t	2 x (Estribillo: 4 lunges alternados + brazos bandeja, primero hacia la dcha y luego hacia la izda)
32t	Paso básico hip – hop. Toque simple dcho – izdo + twist (alternando pie dcho – pie izdo).

ANEXO VII. SESIÓN FITNESS DE COMBATE

Track 1. Calentamiento tren superior. Estilo: boxeo/Tae kwon do/capoeira. Duración: 5:10 “Every Rose Has Its Thorn”

INTRO 32 t	Guardia izquierda + rebotes delante - detrás
32 t	4x (2 upper + 4 rebotes) + 4x (2 upper + jab – cross – jab)
32 t	Combo: 4 x 2 upper + jabo – cross - jab
64 t	Caballo de lante + twtist + caballo detrás + 3 upper izda – dcha - izda
32 t	Jack dentro – fuera + transición a guardia derecha
32 t	4x (2 upper + 4 rebotes) + 4x (2 upper + jab – cross – jab)
32 t	Combo: 4 x 2 upper + jabo – cross - jab
64 t	Caballo de lante + twtist + caballo detrás + 3 upper dcha – izda – dcha
64 t	32 tijeras nivel 1 + 32 tijeras nivel 2
32 t	Guardia frontal doble hook dcha - izda
32 t	Hook dcha – squiva – hook izda - esquivia
64t 2x	8x squad + 8 x lung izda + 8x squad + lung dcha
64t 4x	Caballo dcha + jab – cross – jab + caballo izda + jab – cross - jab

Track 2. Calentamiento tren inferior. Estilo: Boxeo/karate. Duración: 5:41 “Roar”

INTRO 32t	Guardia frontal + 8t Estiramiento adductor dcho (inclinarse pierna izda) + 8t estiramiento adductor izdo + redondear y subir
32 t	Triple rodilla izda + cambio en 3t + triple rodilla dcha + cambio en 3t
32 t	4x (Rodilla – patada – rodilla izda + cambio en 3t + rodilla – patada – rodilla dcha + cambio)
64 t	El mismo paso pero añadir propulsión
16t	2x (Cógelo derecha delante + 2t centro + cógelo izda delante + 2t centro)
64t	El mismo paso pero añadir intensidad y dos saltos en el centro
32t	Movilización circular con cadera dcha – cambio - izda
64t	Guardia derecha + 8x (preparación patada circular dcha + 2 rebotes)
64t	10x (patadas circulares dcha + 2 rebotes) en progresión
64t	8x (Patada detrás izda + “empujo” dcha delante)
32t	Movilización circular con cadera dcha – cambio - izda
64t	Guardia derecha + 8x (preparación patada circular dcha + 2 rebotes)
64t	10x (patadas circulares dcha + 2 rebotes) en progresión
64t	8x (Patada detrás izda + “empujo” dcha delante)

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

64t	4x (caballo dcha + patada lateral dcha + caballo izda + patada lateral izda)
-----	------------------------------------------------------------------------------

Track 3. Combate 1. Estilo: Kck – Boxing/Muay Thai/ Tae kwon do. Duración: 3:15 “Black or White”

INTRO 32t	Guardia izda + rebote delante - detrás
32t	4x (Upper izda – Upper dcha – Hook izda + doble rodilla dcha)
64t	8x (Upper – Upper – Hook + rodilla dcha + patada dcha)
32t	4x (Upper izda – Upper izda – Hook dcha + doble rodilla izda)
64t	8x (Upper – Upper – Hook + rodilla izda + patada izda)
32t	4x (empuje izda + patada circular delante izda)
32t	4x (empuje dcha + patada circular delante dcha)
64t	8x (Caballo izda + circular izda + codo izda + caballo dcha + circular dcha + codo dcha)
32t	4x (Upper izda – Upper dcha – Hook izda + doble rodilla dcha)
64t	8x (Upper – Upper – Hook + rodilla dcha + patada dcha)
32t	4x (Upper izda – Upper izda – Hook dcha + doble rodilla izda)
64t	8x (Upper – Upper – Hook + rodilla izda + patada izda)

Track 4. Entrenamiento 1. Estilo: Boxeo. Duración: 5:25 “Fly Away”

32t	Guardia de combate izda. Uppers izda – dcha a doble tiempo
32t	Uppers izda – dcha – izda a tiempo + 2 rebotes
64t	Uppers izda dcha a tiempo seguidos
64t	32 Jab – cross nivel 1 + 32 jab – cross nivel 2
32t	Rebotes
64t	32 Hooks izda nivel 1 + 32 hooks izda nivel 2
64t	4 upper izda – dcha + 4 hooks izda
64t	4 jab cross izda – dcha + 4 hooks izda
32t	Sacudir y recuperar
64t	Running
32t	Guardia de combate dcha. Uppers dcha – izda a doble tiempo
32t	Uppers dcha – izda – dcha a tiempo + 2 rebotes
64t	Uppers dcha izda a tiempo seguidos
64t	32 Jab – cross nivel 1 + 32 jab – cross nivel 2
32t	Rebotes
64t	32 Hooks dcha nivel 1 + 32 hooks dcha nivel 2
64t	4 upper dcha – izda + 4 hooks dcha
64t	4 jab cross dcha – izda + 4 hooks dcha

Track 5. Combate 2. Estilo: Capoeira/Kick Boxing/Tae kwon do. Duración: 4:46 “Emergency”

INTRO 16t	Lunge izda (pierna dcha detrás)
32t	Lunges rebotados
64t	8x (4 Split lunge izda – dcha + 4 squad) [opción: paso delante – detrás]
16t	8 Rodilla circular
128t	16 rodillas circulares + 16x (rodilla – rodilla – patada detrás) Ir aumentando intensidad con propulsión
64t	Combo: 4 split lunge + (rodilla – rodilla – patada)
16t	Sacudir piernas

Tratamiento curricular del Fitness en la EF de E.Secundaria en Aragón

16t	Lunge dcha (pierna izda detrás)
32t	Lunges rebotados
64t	8x (4 Split lunge dcha – izda + 4 squad) [opción: paso delante – detrás]
16t	8 Rodilla circular
128t	16 rodillas circulares + 16x (rodilla – rodilla – patada detrás) Ir aumentando intensidad con propulsión
64t	Combo: 4 split lunge + (rodilla – rodilla – patada)

Track 6. Entrenamiento 2. Estilo: Boxeo. Duración : 5:30

32t	Guardia izda. Running
128 t	4 Jump jab hizada hacia delante + carrera hacia detrás (elevar intensidad en últimas 4 rep)
64 t	Hook izda – upper – dcha – hook izda + 2 jacks
64 t	Jab – cross (en dos niveles)
64 t	Combo 1: 4 uppers (izda – dcha) + hook – upper – hook + 2 jack
64 t	Combo 2: 4 jab – cross (izda – dcha) + hook – upper – hook + 2 jack
64 t	Running y cambio de guardia a guardia dcha
128 t	4 Jump jab dcha hacia delante + carrera hacia detrás (elevar intensidad en últimas 4 rep)
64 t	Hook dcha – upper izda – hook dcha + 2 jacks
64 t	Jab – cross (en dos niveles)
64 t	Combo 1: 4 uppers (dcha – izda) + hook – upper – hook + 2 jack
64 t	Combo 2: 4 jab – cross (dcha – izda) + hook – upper – hook + 2 jack

ANEXO VIII Cuestionario sobre la clase de Zumba

Marca con una "X" la respuesta elegida.

Curso: _____ Edad: _____

Chico ☐ Chica ☐

¿Habías practicado Zumba antes?: ☐ Nunca ☐ Alguna vez ☐ Muchas veces

“DIVERSIÓN”

	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Me he divertido				
He encontrado interesante la clase				
En esta clase, me lo he pasado tan bien, que me he olvidado incluso de lo que estaba haciendo				
Me he aburrido				
Me he metido plenamente en la clase				
He deseado que la actividad acabara pronto				
He disfrutado				
Parece que el tiempo pasaba volando				

“DIFICULTAD”

1		
2	EXTREMADAMENTE FÁCIL	
3		
4	MUY FÁCIL	
5		
6	FÁCIL	
7		
8	UN POCO FÁCIL	
9		
10	DIFÍCIL	
11		
12	MUY DIFÍCIL	
13		
14	EXTREMADAMENTE DIFÍCIL	
15		

“ESFUERZO”

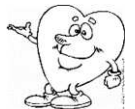
0	NADA	
1	MUY, MUY LIGERO	
2	MUY LIGERO	
3	LIGERO	
4	MODERADO	
5	UN POCO PESADO	
6	PESADO	
7		
8	MUY PESADO	
9		
10	EXTREMADAMENTE PESADO	

¡Gracias por tu colaboración!

¿Cambiarías algo de la clase?

¿Harías Zumba fuera del instituto?

Pulsaciones obtenidas:



1ª Valoración: _____ p/m

2ª Valoración: _____ p/m

¿Te gustaría repetir la experiencia?

ANEXO IX. Cuestionario sobre la clase de Fitness de Combate

Marca con una "X" la respuesta elegida.

Curso: _____ Edad: _____

Chico ☐ Chica ☐

¿Habías practicado Fitness de combate antes?: ☐ Nunca ☐ Alguna vez ☐ Muchas veces

“DIVERSIÓN”

	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Me he divertido				
He encontrado interesante la clase				
En esta clase, me lo he pasado tan bien, que me he olvidado incluso de lo que estaba haciendo				
Me he aburrido				
Me he metido plenamente en la clase				
He deseado que la actividad acabara pronto				
He disfrutado				
Parece que el tiempo pasaba volando				

“DIFICULTAD”

1		
2	EXTREMADAMENTE FÁCIL	
3		
4	MUY FÁCIL	
5		
6	FÁCIL	
7		
8	UN POCO FÁCIL	
9		
10	DIFÍCIL	
11		
12	MUY DIFÍCIL	
13		
14	EXTREMADAMENTE DIFÍCIL	
15		

“ESFUERZO”

0	NADA	
1	MUY, MUY LIGERO	
2	MUY LIGERO	
3	LIGERO	
4	MODERADO	
5	UN POCO PESADO	
6	PESADO	
7		
8	MUY PESADO	
9		
10	EXTREMADAMENTE PESADO	

¿Cambiarías algo de la clase?

¿Harías Fitness de combate fuera del instituto?

Pulsaciones obtenidas:



1ª Valoración: _____ p/m

2ª Valoración: _____ p/m

¿Te gustaría repetir la experiencia?

ANEXO X. CONCLUSSIONS

PHASE 1 CONCLUSION

Teachers consider activities on fitness as an available option at secondary education. Aerobics is the most adequate activity among all varieties, followed by zumba, healthy back, pilates and step. Therefore, we conclude that the best works are aerobic exercise and healthy posture in response to the needs of the students.

Most teachers include fitness contents in the block of contents I “Fitness and Health”. As its name implies, “fitness” indicates improving physical fitness in order to improve health and instil the students in healthy lifestyles. Some teachers also locate this content in the block of contents III “Body Language”, claiming that musicality and movement coordinations are worked following a rhythmic structure.

A majority of faculty members consider zumba to be an appropriate activity for students. We agree because there is a real problem with sedentary behaviours in teenagers, especially those students leaving school, being more pronounced in the female sector. Consequently, we consider Zumba to be a good activity for attracting female students’ attention and for creating healthy lifestyles.

Teachers consider it necessary to promote fitness as an active leisure option for combating sedentary lifestyles and for helping the students to gain sport adherence.

Some teachers believe that the reasons for the lack of activities on fitness are because of a lack of teacher training. We consider making a training proposal in new physical activity tendencies which could push students to adopt healthy sports habits.

Most teachers have received fitness training, but it is not updated. Fitness market is a success in our society that operates on fashions and emerging trends. Therefore, we consider it necessary to update teachers on developments that could attract students to a healthy lifestyle.

Most teachers consider that training on fitness contents and an update of them are necessary. We think that Physical Education faculty should receive specific and updated training and skills aimed at achieving the objectives focused on the acquisition of healthy lifestyles.

PHASE 2 CONCLUSIONS

Most students had not practised Zumba or fitness combat before the class.

The majority of students have had a good time in these activities. This factor is positive, since it attracts students to adopt new healthy habits, having fun while doing aerobic exercise.

Most of the students have found zumba class a little more complicated than fitness combat class. Zumba steps are slightly more difficult because of the fact that it is needed more coordination exercise and it is not so repetitive. Students have to find a motivation in class when difficulty is moderate, so that it can be a challenge. When teachers choose activities, they have to know well the group of students in order to satisfy their preferential needs and regulate the intensity.

In the Zumba class and in the combat fitness, the students' perceived effort has been moderate and a bit intense. This data is positive because students should feel tired but not exhausted, so they have a better feeling after the class. The advantage of these classes is that it is very easy to adjust the intensity, a tool with which we can achieve the progress in physical condition with a progressive increase in intensity.

Heart rate has increased more in girls. In contrast to the perceived effort, which has been lower in girls, so that we show greater motivation. A good teaching is to provoke an increase in the heart rate, while they are so motivated that the effort perception was lower.

Most girls, unlike boys, would practise zumba outside high school. Regarding the combat fitness, a minority would do it outside high school. The vast majority of the female sector would practise zumba outside high school, which indicates that this activity is a good alternative in the struggle against physical inactivity.

Most of the students would repeat the experience. We consider a good curricular alternative to introduce this type of activities in Physical Education classes. It is a way for students to do strenuous physical activity while having fun and meeting other exercise options outside the school environment.