

ANEXO 1: ENCUESTA

Estimados alumnos:

Los datos recogidos de la presente encuesta anónima y confidencial sobre la práctica de actividad física, serán utilizados para la realización del Trabajo Fin de Grado en Educación primaria de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad de Zaragoza ¡Gracias por tu colaboración!

Por favor, contesta con sinceridad a cada una de las preguntas **marcando con una cruz** en la casilla correspondiente o escribiendo el dato que se solicita.

1. ¿Eres un niño o una niña?

Niño

Niña

¿Cuántos años tienes? : _____

¿A qué clase vas? : _____

2. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas veces por semana participas en deportes (como mínimo durante 20 minutos)?

Una vez a la semana

2-3 veces por semana

4-6 veces por semana

Todos los días

3. ¿Participas en competiciones deportivas (por ejemplo, atletismo, fútbol, baloncesto...)?

No, nunca he participado

Antes si, pero ahora no participo

Si, participo a nivel Inter-escolar

Si, participo a nivel comarcal o provincial

Si, participo a nivel nacional o internacional

4. Tienes facilidad para hacer amigos y relacionarme con los demás

Siempre

Casi siempre

Casi nunca

Nunca

5. ¿Cómo sueles practicar deporte?

- Solo/a
- Con otros
- Algunas veces solo/a y otras con otros
- Practicas deporte con tus amigos/as

6. Si practicas algún deporte, ¿A qué edad empezaste? Si ya no lo practicas, ¿a qué edad lo dejaste?

- Comencé a competir en ____a los ____ años y lo deje a los ____ años
- Comencé a competir en ____a los ____ años y lo deje a los ____ años
- Comencé a competir en ____a los ____ años y lo deje a los ____ años

7. Elige el punto de escala que mejor te describa. Por ejemplo, si eres más rubia/o que morena/o, pon una X como en el ejemplo

| <i>¿Cómo soy?</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | |
|------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------------------------------|
| <i>Soy rubio/a</i> | | | | <i>x</i> | | <i>Soy morena/a</i> |
| Tengo buenas facultades deportivas | | | | | | No tengo buenas facultades deportivas |
| Soy flexible | | | | | | No soy flexible |
| No me canso fácilmente | | | | | | Me canso fácilmente |
| Soy rápido/a | | | | | | No soy rápido/a |
| Soy demasiado alto/a | | | | | | No soy demasiado alto/a |
| Soy fuerte | | | | | | No soy fuerte |
| Soy demasiado delgado/a | | | | | | No soy demasiado delgado/a |
| Estoy satisfecho/a con mi aspecto | | | | | | No estoy satisfecho/a con mi aspecto |

8. ¿Qué piensas respecto a tu salud? Y ¿Por qué lo piensas?

- Me encuentro muy sano

- Me encuentro bastante sano
- No me encuentro muy sano

Porque... _____

9. ¿Cuánto tiempo pasas con tus amigos/as fuera de las horas de clase?

- Ningún día de la semana
- Una vez por semana o menos
- 2-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días incluso fines de semana

10. Esta pregunta se refiere a lo que sientes cuando participas en actividades deportivas.

Lee atentamente las siguientes afirmaciones y señala aquellas que te describen mejor cuando tienes éxito en el deporte

1= Totalmente de acuerdo, 2= De acuerdo, 3= En desacuerdo, 4= Totalmente en desacuerdo

Creo que tengo éxito en el deporte cuando:

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| Soy el/la único/a que puede realizar una habilidad o jugar bien | | | | |
| Aprendo una habilidad nueva y me motiva a practicar más | | | | |
| Puedo hacerlo mejor que mis amigos/as | | | | |
| Los otros/as no pueden hacerlo tan bien como yo | | | | |
| Aprendo algo que es divertido de hacer | | | | |
| Otros/as entorpecen el juego y yo no | | | | |
| Aprendo una tarea nueva esforzándome | | | | |
| Yo trabajo y me esfuerzo mucho | | | | |
| Yo soy el/la que mas puntúa o el/la que gana | | | | |
| Soy el/la mejor | | | | |
| Aprender una actividad me hace sentir realmente bien | | | | |

Lo hago lo mejor que puedo

11. ¿Prefieres el deporte individual o colectivo? ¿Por qué?

12. Te resulta fácil ¿ponerte en el lugar del otro?, ¿entender lo que está sintiendo?

Si

No

13. A continuación aparecen diversas razones para realizar actividades deportivas. Marca con una x la casilla con la que te identifiques

1= Muy importante, 2= Importante, 3= Poco importante, 4= Muy poco importante

| <i>Participo en actividades deportivas porque...</i> | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|
| Van mis amigos/as | | | | |
| De mayor quiero ser deportista | | | | |
| Conozco a gente nueva | | | | |
| Me beneficia | | | | |
| Disfruto con la competición | | | | |
| Quiero estar en forma | | | | |
| Me relaja | | | | |
| Disfruto haciendo ejercicio | | | | |
| Seré popular | | | | |
| Es emocionante | | | | |
| Me hace guapo/a | | | | |
| Puedo hacer amigos/as | | | | |
| Me da la oportunidad de expresarme como soy | | | | |

14. Creo que mis compañeros obtendrán mejores resultados que yo en cualquier examen o

control (Marca con una x)

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

15. Siento miedo de obtener una baja calificación (Marca con una x)

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!