



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

**PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDUCACIÓN
PRIMARIA A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Trabajo de Fin de Grado

Diseño de Propuesta formativa

Autor: Carlos Míguez Álvarez

Tutor: Francis Ries

Sevilla, junio 2020

ÍNDICE

Resumen.....	4
Abstract.....	4
1. Introducción.....	5
2. Justificación.....	6
3. Problema de investigación.....	7
4. Objetivos.....	8
5. Fundamentación teórica.....	8
5.1. Aproximación al concepto de Actividad Física a lo largo de la historia ^[FR1]	8
5.2. La actividad física desde el ámbito de la educación física.....	10
5.3. ^[CM2] ¿Existe tiempo para la actividad física fuera del contexto escolar?.....	14
5.4. Beneficios de una vida activa.....	16
6. Metodología	18
7. Propuesta de intervención: Hacemos actividad física mientras jugamos.....	18
7.1. Justificación.....	18
7.2. Objetivos y competencias.....	19
7.3. Contenidos didácticos.....	21
7.4. Metodología.....	21
7.5. Desarrollo de las actividades.....	22
7.6. Temporalización.....	22
7.7. Recursos e instalaciones.....	23
7.8. Evaluación.....	23
7.9. Atención a la diversidad.....	25
7.10. Temas transversales.....	25
8. Conclusiones.....	26
9. Referencias bibliográficas.....	27
10. ANEXOS.....	28

RESUMEN

El Trabajo de Fin de Grado (TFG) que se presenta a continuación corresponde a la titulación de Educación Primaria, concretamente a la mención de Educación Física (EF).^[FR3]

Con la realización de este trabajo, no se busca otro objetivo distinto al de promover un estilo de vida saludable a través de la actividad física en niños y niñas que estén en la edad de Educación Primaria^{[CM4][CM5]}, además de intentar cambiar el concepto que muchas personas adultas tienen de la actividad física.

En una sociedad donde los horarios de trabajo, en la mayoría de su tiempo ocupan todo el día y el sedentarismo predomina en la vida diaria de las personas (videojuegos, trabajos de oficina, ...etc.), hace que los docentes seamos una pieza clave a la hora de intentar inculcar la actividad física diaria en las generaciones más pequeñas de la sociedad.

Para obtener una base de datos, donde reforzar los argumentos y el trabajo en sí, se ha realizado una breve revisión de artículos de investigación referentes al tema que se trata en el trabajo, y una pequeña encuesta en un colegio de la localidad de Utrera, mostrando los resultados de ambos ítems, la importancia de la EF en la promoción de la actividad física.

PALABRAS CLAVE:

Actividad física, Educación física, sedentarismo, vida saludable, niños.

ABSTRACT

This document presents Final Degree Project (FDP or TFG in Spanish) of Primary Education in the mention of Physical Education (PE).

With the realization of this work, there is no other objective to promote a healthy lifestyle through physical activity in children who are in the primary education age, in addition to trying to change the concept that many adults have of physical activity.

In a society where work schedules, in most of their time occupy all day and sedentary lifestyle predominates in the daily life of people (video games, office jobs, ... etc.), makes teachers a key part of trying to instill daily physical activity in the smallest generations of society.

To obtain a database, where to reinforce the arguments and the work itself, a brief review of research articles concerning the subject at work has been carried out, and a small survey at a school in the locality of Utrera, showing the results of both items, the importance of the PE in the promotion of physical activity.

KEYWORDS:

Physical activity, Physical Education, sedentary lifestyle, healthy life, children.

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, vivimos en una sociedad donde cada vez vemos menos niños o adolescentes juegan en la calle o practican deporte, tal vez sea por excesivas actividades extraescolares, o más en relación con nuestros días, la utilización de las nuevas tecnologías, las cuales están absorbiendo los diferentes tramos horarios de tiempo libre que los niños tienen día a día. Todo esto tomado como un conjunto, hacen que los infantes de hoy en día no tengan tiempo libre de calidad en lo que a actividad física se refiere.

Todo esto mantiene una relación directa, con el nivel de obesidad infantil, puesto que ya no sólo en nuestro país, sino también en el resto del mundo aumenta año tras año. Esto provoca que, llegado a un punto álgido en el futuro, estos niveles sean peligrosos para la calidad de vida en lo que a salud se refiere de generaciones presentes y futuras. [FR6][CM7]

Tal es así, que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) creó una Comisión para acabar con la obesidad infantil, alcanzando la cifra de más de 41 millones de niños menores de cinco años con sobrepeso u obesidad infantil alrededor de todo el mundo, llegando a publicar en un informe en el 2016 que los niveles de obesidad infantil están alcanzando niveles muy preocupantes, convirtiéndose en absoluta prioridad el evitar y controlar las enfermedades relacionadas con la obesidad.

Como se ha mencionado anteriormente, muchos menores de 12 años en la actualidad crecen en un entorno en el que la actividad física (AF) ha pasado a un segundo plano, bien sea por una falta evidente de tiempo a través de las actividades extraescolares, los deberes que el docente les envía para que los realicen en casa y el uso inadecuado de las tecnologías, o bien por un mal entendimiento en lo que en la sociedad de hoy en día se entiende por AF. Debemos de tener mucho cuidado con las nomenclaturas que usamos para referirnos a ciertos conceptos como, por ejemplo, los e-sports. Sin darnos cuenta, estamos ofreciéndole la categoría de deporte a una actividad en la que no se realiza ninguna variación del gasto de energía metabólico que nuestro cuerpo tiene en su interior. Quizás la sociedad actual, movida por la cantidad de recursos tecnológicos que existen, se ve atraída por las competiciones de videojuegos, entre amigos, familiares o simplemente con gente de todas partes del mundo que solo conocemos por su Nick de internet. Sin embargo, cometemos el error de denominarlo deporte, puesta que la definición de éste dada por la RAE no es otra que: “Actividad FÍSICA, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento u sujeción a normas” o en su segunda acepción “Recreación, pasatiempo, placer, diversión o EJERCICIO FÍSICO, por lo común al aire libre”.

En ambas definiciones, se resalta la palabra físico, por lo que en ningún momento las competiciones de videojuegos entrarían en este aspecto.

La lucha contra la obesidad infantil y el sobrepeso es algo que nos concierne a toda la sociedad. El ámbito familiar y docente tienen una gran responsabilidad a la hora de inculcar a los más pequeños de la sociedad unos hábitos saludables en lo que al ejercicio físico y el deporte se refiere, puesto que son sus círculos más cercanos.

Según un estudio realizado por la Revista Española de Cardiología (Sánchez-Cruz, Jiménez-Moleón, Fernández-Quesada, y Sánchez, 2012), se produce un exceso de peso superior al 45% en el grupo de edad entre los 8 y los 13 años, llegando a la conclusión que 4 de cada 10 jóvenes (tomando en cuenta los datos del grupo de edad entre los 14 y los 17 años) sufren exceso de peso.

2. JUSTIFICACIÓN

¿Tan importante es realizar algún tipo de AF_[FR8] para nuestra salud? La respuesta es sí, además de las múltiples ayudas emocionales que nos proporciona la ejecución de cualquier tipo de AF, ejercicio o deporte. Desde el punto de vista del docente, es quizás incluso más importante el promocionar la realización de AF fuera de la escuela en sus estudiantes.

Muchas veces, los entornos sociales, familiares o escolares en los que viven dichos infantes limitan o favorecen las diferentes opciones que cada discente puede optar. Además, dependiendo de las situaciones que estos alumnos se encuentren en sus diferentes contextos se pueden promover o dificultar ciertas acciones o actitudes que hagan más difícil la elección de las diferentes opciones que haya.

Según el *Health Behaviour in School-aged Children* (Rasmussen, & Due, 2010), se constata lo que muchos docentes vienen diciendo constantemente acerca de desajustes o situaciones que no son deseables conforme a los estilos de vida que tienen los alumnos en la actualidad, siendo los más preocupantes el aumento del sedentarismo y el sobrepeso.

El problema del sobrepeso y de la obesidad en la sociedad de hoy en día es considerado una epidemia en costes de salud y sanitarios, puesto que los gastos que ambos provocan son muy elevados. Entre las enfermedades que provocan se encuentran los problemas cardiovasculares, la hipertensión arterial, diabetes, ...etc. Si nos fijamos en el entorno nacional, un estudio de la

Universidad de Extremadura explica que cada euro invertido en ejercicio físico supone un ahorro que oscila entre 7 y 15 euros a corto plazo (Terrados, 2014). Además, la UNESCO (1978) redactó una Carta Internacional de la Educación Física y del Deporte, donde mostraban que la AF era muy clave en el proceso de aprendizaje a través del propio cuerpo y el movimiento, en la mejora del rendimiento académico, así como en el desarrollo social, afectivo y moral de nuestro alumnado. Además, la ejecución de algún tipo de AF es incluso más beneficiosa que muchos de los medicamentos que nos ofrecen nuestro sistema de salud, puesto que hacer deporte, mejora considerablemente nuestra calidad de vida (Izquierdo, 2013^[FR9]^[CM10]^[FR11]).

La elección de este tema no se debe a otra razón que no sea la preocupante disminución de niños realizando diferentes actividades por las calles, del aumento del uso de las nuevas tecnologías en los más chicos de las casas. Todo ello ha ido causando algo perjudicial para las generaciones de los más pequeños de nuestra sociedad, como son el aumento del sobrepeso y la obesidad, así como del sedentarismo.

Como futuros docentes, y también como futuros trabajadores de la sociedad, sea en el ámbito que sea, debemos buscar la manera de implantar en la mentalidad de los más pequeños la necesidad constante de cuidar nuestra salud, preocuparnos tanto por nuestra salud física como nuestra salud mental, lo cual son varios de los beneficios que nos proporciona la AF.

3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La problemática principal que se va a tratar en este TFG es el cómo motivar a los alumnos y alumnas que se encuentran en edad escolar, promocionando diferentes maneras de hacer AF, para que cambien y mejoren sus posibles hábitos de vida.

En los siguientes apartados, se habla de forma más extensa sobre diferentes conceptos ya mencionados anteriormente y posibles soluciones para disminuir los efectos de la falta de actividad física en los niños.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO PRINCIPAL

El objetivo principal y general de este TFG no es otro que inculcar al alumnado de Educación Primaria el hecho de realizar AF en las distintas modalidades que se irán presentando más adelante, promoviendo un vida activa y saludable en ellos, es decir, desplazándose de maneras alternativas a coche, o haciendo diferentes deportes.

Esto se llevará a cabo mediante una propuesta de intervención en un colegio a través del área de EF.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los objetivos específicos son aquellos que nos ayudarán a conseguirlo y son los siguientes:

- Realizar una revisión bibliográfica que nos permita información y datos sobre la situación actual de la sociedad en la temática elegida.
- Promover y reforzar los hábitos saludables referidos a la AF.
- Comprobar la importancia que ejerce la EF en los alumnos a la hora de desarrollar estos hábitos.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

5.1. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA [FR12][CM13]A LO LARGO DE LA HISTORIA.

A lo largo de la historia, han existido diferentes definiciones para la AF, pero todas las distintas civilizaciones y culturas entendían este concepto como un medio eficaz para preservar o mejorar la salud física y mental del ser humano (Paffenbarger et al., 2001).^[FR14]

Incluso en la Biblia, podemos encontrar la primera definición escrita de la AF laboral y del trabajo manual (Génesis 2:15). Otros escritos a lo largo de la historia relacionan la AF como una medicina potente, recomendando el ejercicio y el masaje para la rehabilitación y el tratamiento de enfermedades musculoesqueléticas y articulares (Dishman et al., 2004). Así mismo, los antiguos filósofos griegos ya pensaban en el ejercicio como algo para mantener un bienestar físico y mental, volviendo este interés en época del renacimiento italiano.

Sin embargo, no fue hasta mediados del siglo XX, cuando se empezaron a investigar acerca de los beneficios de la AF en la salud. El Dr. Morris, junto a muchos de sus compañeros, descubrieron que la mortalidad por enfermedad cardiovascular de los cobradores de los colectivos de dos pisos que durante su jornada de trabajo subían y bajaban las escaleras fue significativamente menor a la de los choferes que pasaban la mayor parte del tiempo sentado (Morris et al., 1953).

En la actualidad tanto la actividad como el ejercicio físico obtienen un papel fundamental en el ámbito de la salud y el desarrollo integral de la persona. Normalmente, la realización de ejercicio físico nos produce un estado de buen ánimo, ayudándonos a mejorar nuestra autoestima y la aceptación de nuestro cuerpo, por lo que el desarrollo mental de la persona sale beneficiado (Junta de Andalucía, 2015).

Pero ¿qué tipo de salud mejoraríamos con la ayuda de la AF? Podemos diferenciar de manera superficial la distinción de tres tipos de salud que los seres humanos desarrollamos.

La primera de ellas es la salud física: La se refiere a la condición física general de las personas en un momento dado. Es el bienestar de cuerpo, y el óptimo funcionamiento de éste. Concretamente, es la ausencia de enfermedades y el buen funcionamiento fisiológico del organismo.

Posteriormente, podemos considerar en nuestro ámbito la salud mental, que es algo más a padecer un trastorno psicológico o no, sino que se caracteriza por tener un nivel de autoestima alto, a sentirse bien con uno mismo, a tener una motivación con la vida y tener objetivos vitales para vivir los días con alegría.

Por último, en cuanto al tema que nos concierne se encuentra la salud social, la cuál es la culpable de gran parte de nuestro bienestar. La salud social no es solamente tener una cantidad de amigos o no, sino que tienen que ver con multitud de condiciones de nuestra vida diaria.

A todos los beneficios mentales, debemos añadir los innumerables beneficios físicos y sociales que obtenemos de realizar AF. Si hablamos en torno al medio ambiente, la AF ayuda a frenar los efectos negativos del transporte y los desplazamientos.

Pero ¿cuál es la definición actual de AF? Su definición clásica y la que se sigue tomando como una de las verdaderas hoy en día, es la siguiente: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo” (Escalante, 2011, p.1).

La definición dispuesta en el párrafo anterior incluye dos factores primordiales para que se dé la AF; el primero de ellos es la intencionalidad, ya que, si no tuviéramos en cuenta dicho factor, cualquier movimiento obligado, también sería considerado como AF. El segundo de los elementos es el entorno que rodea al sujeto, puesto que, sin un entorno favorable, social o con un mínimo de recursos, sería imposible realizar dicha actividad.

En definitiva, la AF como otras áreas buscan mejorar la calidad de vida en una sociedad predominantemente urbana. La falta de AF, tanto en niños como en adultos, puede marcar el futuro de las personas a través de enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas.

Es importante no confundir la AF con la definición de ejercicio físico, el cuál debe ser planificado, estructurado y repetido, teniendo como objetivo adquirir, mantener o mejorar nuestra condición física. Al contrario de la AF, un programa de EF requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla. La práctica de programas de EF parece ser la forma óptima de mejorar la condición física relacionada con la salud (Escalante, 2011).

5.2. *LA AF DESDE EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA*[FR15][CM16]

Si decidimos abordar la AF desde el punto de vista educativo, no cabe duda de que la asignatura en la que más responsabilidad recae será la de Educación Física, puesto que, si nos fijamos en el currículum educativo, sus objetivos y contenidos, así como las diferentes metodologías que se pueden desarrollar, dan pie a que se pueda hablar de AF en el campo escolar. La asignatura de Educación Física está sujeta a los innumerables cambios que la sociedad va soportando.

Los profesores de Educación Física y el resto de los profesionales de la salud tienen en la AF una herramienta super valiosa para la consecución de sus objetivos. Para ello, debemos abordar al sujeto de una forma integral, es decir, entender al individuo de una manera compleja que posibilite el entramado de las diferentes relaciones que intervienen y facilitan el desarrollo y mantenimiento de las capacidades, acciones y actividades motrices interactuando constantemente con el aprendizaje y el control motor del individuo.

La asignatura de Educación Física es un ambiente excelente para promover la AF en el alumnado, consiguiendo inculcarles así un interés por la vida saludable. Sin embargo, para poder efectuar tal objetivo en este ambiente debemos conocer de manera efectiva los factores que influyen en la adherencia de la práctica deportiva y los motivos por los que se continúa. El grado de disfrute en las clases de Educación Física es un factor importante, puesto que cuanto más disfrute exista en el estudiante, mayor será el tiempo de compromiso positivo hacia la tarea presentada (Yli-Piipari [FR17][CM18] et al., 2009). Por lo tanto, el disfrute del alumnado mientras aprende diferentes conceptos, está directamente relacionado con la motivación con la que el alumno afronta dicha asignatura. Lo mismo ocurre con la Educación Física, si conseguimos que el alumno tenga una actitud positiva hacia la asignatura conseguiremos que el estudiante consiga percibir su competencia física de una manera agradable y afectuosa (Carrol y Loumidis, 2001). Es decir, el disfrutar con algo nos empuja a realizar voluntariosamente una actividad, sea cual sea, por lo que, si aplicamos esto a las clases de Educación Física, preocupándonos por lo que nuestros alumnos muestran más interés, éstos realizarán de manera potestativa la realización de cualquier tipo de AF fuera del centro educativo (Sallis et al., 1999, citado en Gråstén et al., 2012).

El concepto de promoción de la salud es entendido como el proceso que permite que las personas incrementan en control sobre los determinantes de la salud. A la misma vez, este proceso representa un proceso integral social y político que abarca multitud de acciones dirigidas, por ejemplo, a los posibles cambios que puedan existir en el transcurso de la historia de una sociedad.

Sin embargo, aunque pensemos que las instituciones están haciendo un buen trabajo para la promoción de la AF, ciertos estudios muestran un panorama verdaderamente desolador, existiendo entre las conclusiones de dichos estudios epidemiológicos, bajos niveles de práctica de la AF; diferencias en la cantidad de práctica de AF realizada en los días laborables y los fines de semana e importantes diferencias en los niveles de prácticas de AF y el cumplimiento de las recomendaciones según el género y la clase socioeconómica; entre otras afirmaciones. (Andersen, 2009; Abarca-Sos, Zaragoza, Generelo y Julián, 2010).

Para obtener los mayores beneficios en la salud y mejorar el control del peso, se recomienda una actividad física moderada y vigorosa (AFMV) (Biddle, Gorel, & Stensel, 2004). Con respecto a este tipo de intensidad, multitud de investigaciones demuestran que los chicos llevan ventaja con respecto a las chicas si nos fijamos en los datos de adolescentes (Martínez-Gómez, Welk, Calle, Marcos y Vega, 2009), además de dedicarles menos tiempo los fines de semana a estas actividades conforme a los días laborables o lectivos. Para ello, encontramos una posible explicación en la multitud de actividades que existen en los días lectivos, como pueden ser las clases de Educación Física, los tiempos de recreo o las AF organizadas y no organizadas. Otra posible respuesta para este suceso podría ser que fuera del contexto escolar os jóvenes practican la AF según sus intereses, motivaciones o grado de autonomía (Generelo et al., 2011).

Desde una posición socio crítica, podemos estar de acuerdo con el discurso que presenta Balaguer (2013), cuando señala la necesidad de enfocar nuestras actuaciones en los aspectos motivacionales del alumnado y de la juventud.

Ante la evidente falta de resultados óptimos que se han ido investigando a lo largo de las décadas, muchos investigadores se han puesto manos a la obra para proponer soluciones efectivas para la promoción de la AF en edades infantiles y adolescentes desde los centros escolares. Se pueden identificar cinco estrategias prometedoras para aumentar la AF en el entorno escolar (Murillo et al., 2013):

- 1) **Intervenciones multicompetente que fomentan el empoderamiento de los miembros de la comunidad escolar.** Esta estrategia propone la comunidad escolar como el principal medio para la promoción de la AF.
- 2) **Intervenciones centradas en la mejora de los programas de EF como estrategia para promocionar la AF.**
- 3) **Diseño y uso de programas no curriculares para promocionar la AF.**
- 4) **Intervenciones que incluyen un componente informatizado durante la implementación y el seguimiento.**
- 5) **Intervenciones y programas que respondan a los intereses y necesidades del alumnado.**

A la misma vez, algunos estudios, aunque son pocos en comparación con otros ámbitos relacionados con la promoción de la AF, pero nos centraremos uno de los pocos

estudios que existen en el ámbito nacional español (Abarca-Sos et al., 2013). En cierta medida, aquellos docentes que imparten Educación Física no contribuyen a favorecer la percepción de competencia y el disfrute para la práctica de AF en los jóvenes, lo que nos puede llevar a consecuencias negativas en el estilo de vida activo que se pretende incrementar e impulsar en la vida de la población joven. Sin embargo, se ha demostrado que la influencia que pudieran ejercer los distintos miembros que engloban la docencia de la EF se encuentra diferenciada por el género. Hombres y mujeres plantean sus prácticas educativas de maneras diferentes (Vázquez, Fernández-García y Ferro, 2000), por lo que el género del profesorado puede tener relevancia para la influencia del alumnado.

En el programa multicompetente del que se habla en este apartado, existen algunas premisas fundamentales, como son:

- A) La AF no es solo la realización de algún deporte.
- B) La AF como bien cultural nos beneficia sin distinción
- C) La promoción de la AF no es un problema exclusivo del docente de Educación Física.

Hemos hablado anteriormente de la promoción de la AF en las clases de Educación Física, pero se nos olvida un ámbito dentro de la escuela en el que también es propicia la aparición de la AF, el recreo.

No se han encontrado estudios que analicen el incremento de la AF del alumnado en el recreo después de la implantación de aquellos programas realizados específicamente para la asignatura de Educación Física (Jennings-Aburto et al., 2009). El principal objetivo del trabajo que vayamos a realizar como profesionales en un futuro deberá ir encaminado al fomento de la actividad física recreativa a través de las clases de EF, para así poder aumentar el volumen de AF del alumnado en los periodos de recreo (Vera-Estrada, Sánchez-Rivas, y Sánchez-Rodríguez, 2018).

Tras un estudio realizado por los autores recién mencionados en la ciudad de Málaga, pueden afirmar que la aplicación de estos programas incide directamente en el aumento de la AF que el estudiantado realiza en los recreos escolares. Además, también se logró constatar que, tras un periodo de 30 días aplicando los programas, el alumno mantiene parte del incremento de AF que experimentó con la aplicación del programa.

5.3. ¿EXISTE TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA FUERA DEL CONTEXTO ESCOLAR?

Bien es cierto, que actualmente la posibilidad de que tanto adultos y los niños obtengan tiempo libre es una ardua tarea, puesto que éstos últimos ven alterados sus distintos ritmos de vida. Los constantes desajustes de las personas adultas que comparten su vida con los niños hacen que éstos sean influenciados directamente por sus mayores.

La falta de tiempo es un factor que ocupa un lugar muy importante entre los motivos que las personas predicen como causa de no realizar o abandonar la práctica de AF (Alonso y García, 2010; Alvariñas, Fernández y López, 2009; Cecchini, Méndez y Contreras, 2005; Quevedo-Blasco, Quevedo-Blasco y Paz, 2009). Sin embargo, confundimos el tener tiempo libre con la posibilidad de hacer AF, puesto que podemos realizar dicha actividad en nuestra vida cotidiana, sin alterar nuestros estilos de vida.

Concretamente en niños, los padres de éstos, muchas veces empujados por su situación laboral, encuentran en las actividades de ocio “soluciones” que son poco enriquecedoras para el desarrollo de los niños, dejando casi desierto el tiempo en el que los niños deberían de jugar libremente fuera del ambiente escolar o de cualquier institución (Fraguela, Varela, Caride y Lera, 2009).

Además, el estudio realizado por Fraguela, Lorenzo y Varela (2010) con todas las familias que tuvieran hijos escolarizados en el medio urbano de la comunidad autónoma de Galicia, se deduce y se demuestra que aquellos niños cuyos progenitores tienen una capacidad para conciliar la vida laboral con su ocio baja o media, presentan un menor nivel de realización de AF de ocio que sus compañeros cuyos padres tienen un nivel de conciliación alto, por lo que podemos deducir que a mayor nivel de conciliación de los progenitores, mayor será la capacidad de obtener AF de ocio por parte del infante.

Así mismo, tras un cuestionario relacionado a alumnos correspondientes a los cursos de 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Educación Primaria en el CEIP Maestro Juan Antonio Velasco de la localidad de Utrera (Sevilla) podemos ver como de un total de 118 alumnos encuestados, 36 no realizan ningún tipo de deporte fuera del ámbito escolar (42.48%),

sea por falta de tiempo libre por las tardes (actividades extraescolares como inglés, clases particulares o alguna actividad sedentaria).

Si no practicas deporte, ¿Cuál es el motivo?

36 respuestas

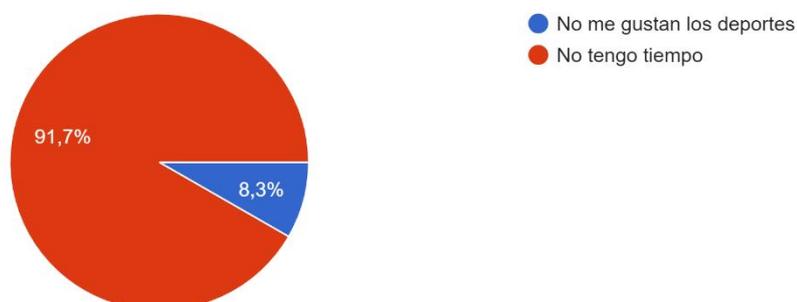


Ilustración 1

Así mismo, podemos destacar la cantidad de niños que a una corta edad ya tienen un aparato informático propio (considérese tablet o móvil), llegando a ser el caso afirmativo de 104 alumnos, es decir un 88.1%.

¿Tienes Tablet/móvil propio?

118 respuestas

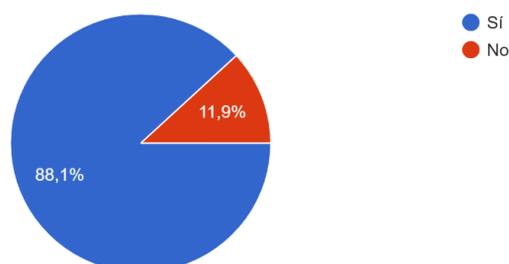


Ilustración 2

Si nos fijamos fuera del ámbito deportivo, y nos centramos en la manera en que estos alumnos se desplazan en su vida cotidiana nos encontramos con otro dato curioso y es que menos de la mitad de los alumnos realizan sus desplazamientos andando o en bicicleta, concretamente un 46.6% frente al 53.4% que se desplazan mediante los vehículos motores como el coche o la moto.

¿Cómo sueles ir a los sitios?

118 respuestas

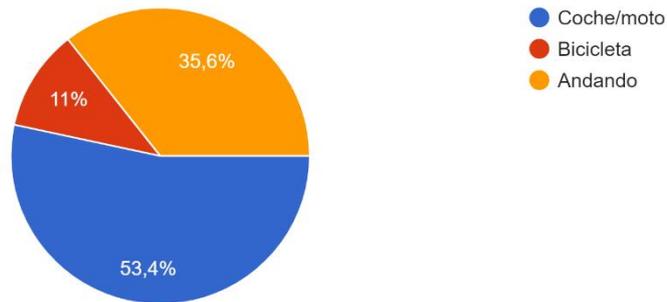


Ilustración 3

Las actividades extraescolares hoy en día juegan un papel fundamental para canalizar la ejecución de la AF en niños. Para ello, es de principal importancia la capacidad que tengan los padres de conciliar su vida laboral con la familiar para poder facilitar el traslado de los niños a las distintas actividades extraescolares en la mayoría de los casos que se dan en el medio urbano. Aunque no ha sido objeto principal de estudio, todo parece indicar que los niños pertenecientes a familias de clase social media baja tienen a priori menos posibilidades de acceder a cualquier tipo de actividad extraescolar por limitaciones fundamentalmente de tipo económico (Busto, Amigo, Fernández y Herrero, 2009).

Nosotros mismo podemos ver a multitud de niños que en una misma tarde pueden tener dos o tres actividades extraescolares, ocupándoles toda la tarde para cuando llegan a casa estar demasiado saturados mentalmente y, por qué no, físicamente para poder realizar cualquier ejercicio físico, siendo la solución más factible y menos costosa energéticamente sentarse frente una pantalla mientras esperan la cena y dormir, para el día siguiente seguir con la misma rutina.

5.4. BENEFICIOS DE UNA VIDA ACTIVA.

Como futuros docentes, seamos de la rama que seamos, debemos de hacer hincapié en los múltiples beneficios que tiene la ejecución de la práctica de la AF, intentando motivar a nuestro alumnado para que tomen como una de las prioridades en su vida, el jugar de manera libre, el andar, correr, saltar sin miedo o vergüenza, anteponiendo esto a cualquier actividad tecnológica que tan de moda está en estos tiempos.

La falta de AF, gravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo ha desatado la segunda revolución epidemiológica, marcada por el predominio de las enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas.

Por lo que, en las siguientes líneas, desarrollaremos los distintos que puede llegar a ser la práctica de la actividad física en los distintos aparatos o sistemas corporales:

- a. **Aparato circulatorio:** Con la AF, nuestro corazón aumenta de tamaño, por lo que bombea más sangre por cada latido. Además, estamos favoreciendo la circulación a causa de la eliminación de grasas en las arterias.
- b. **Aparato respiratorio:** Aumenta el volumen de los pulmones.
- c. **Aparato locomotor:** Aumentamos nuestra masa muscular, favoreciendo el riego sanguíneo en los tejidos musculares. Además, conseguimos una mayor flexibilidad, evitando la mayoría de las lesiones a las que nos podríamos enfrentar sin la ayuda de la actividad física.
- d. **Sistema nervioso:** El hecho de realizar ejercicio físico, aumenta nuestra autoestima y la imagen corporal que tengamos sobre nosotros, por lo que ayuda a luchar y mejorar en situaciones de depresión, ansiedad o estrés.

La realización de la AF, no sólo nos ayuda a tener una mejor calidad de vida en el futuro, sino que, si tuviéramos alguna enfermedad ya desarrollada, nos ayudaría a corregirla o mejorar nuestro estado de salud con respecto a ella. Hoy en día, existen varias enfermedades no transmisibles (ENT) que la sociedad está sufriendo (según la OMS, las principales ENT son las cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes) y veremos como la actividad física nos ayuda a luchar contra ellas

- a. **Obesidad:** Tomada por sí misma como una enfermedad puede causar la aparición de otras muchas patologías. La actividad física ayuda a prevenir y mejorar la obesidad, así como las múltiples enfermedades que pueden aparecer con motivo de ésta: problemas cardiovasculares, diabetes, cáncer, etc.
- b. **Diabetes tipo II:** Para combatirla se recomienda la realización de mucho ejercicio físico ya que permite disminuir la cantidad de glucosa en sangre, objetivo perseguido para su control.
- c. **Dolores de espalda:** En una sociedad en la que la vida sedentaria, va siendo la más común, los dolores de espalda son muy frecuentes, ya que estamos expuestos a

una mala postura de la columna vertebral constantemente. Para prevenirlas, debemos fortalecer nuestra musculatura y los ligamentos que rodean la espalda.

d. **Osteoporosis:** Para ésta se recomienda el fortalecer los huesos para evitar que éstos se debiliten, se vuelvan frágiles y porosos.

6. METODOLOGÍA

Para poder realizar este trabajo de fin de grado, una vez elegido el tema, se ha procedido a la realización de una revisión bibliográfica de varios artículos y documentos relacionados con el tema propuesto y elaborado en este proyecto de fin de carrera, así como una obtención de datos en relación con la cantidad de actividad física diaria que los alumnos de un centro escolar del municipio de Utrera realizan en su día a día.

Además, como población para la recogida de datos a partir de un cuestionario (ver anexos) se ha tomado a una clase de cada curso escolar desde 2º hasta 6º de primaria del colegio Maestro Juan Antonio Velasco, de la localidad sevillana de Utrera, así como otra cantidad de niños en el intervalo de edad comprendido entre los 6 y 12 años. siendo familiares propios o familiares de amigos de un servidor, recopilando un total de 118 respuestas.

La información que hemos recopilado de los distintos artículos y documentos, los cuáles han sido buscados a través de la plataforma de Google académico, se dispondrá en este documento dividida en distintos apartados según los temas a tratar dispuestos en el índice.

La última parte que se desarrollará en este trabajo será la realización de una propuesta de intervención que no podrá llevarse a cabo por motivo del COVID-19, aunque la idea original fuera llevarla a cabo en el CEIP Coca de la Piñera de la localidad sevillana de Utrera.

Las sesiones de esta propuesta de intervención se encontrarán en el apartado de anexos.

7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

7.1. Justificación

La propuesta de intervención que se llevará a cabo tiene como objetivo principal, por un lado conseguir una concienciación de los beneficios que tiene para la salud y la calidad de vida la ejecución de la actividad física en el estudiantado.

Como bien se ha mencionado en el marco teórico, es importante introducir la actividad física en la vida de los estudiantes desde edades tempranas. Por este motivo, la unidad didáctica que

se dispondrá a continuación estará destinada al segundo ciclo de primaria, concretamente al cuarto curso, correspondiendo con las edades de 9 y 10 años en los estudiantes. La elección de este curso es principalmente por el desarrollo de autonomía que los alumnos ya van desarrollando en su personalidad, pudiendo así ejercer papeles como líder o responsable de algún mini grupo o de ayudante del profesor.

El objetivo final de esta intervención no es otro que la concienciación en los alumnos de la importancia de la actividad física en su calidad de vida y su ejecución con ambientes cercanos y juegos/deportes que no necesitan una especialización o material específico.

Esto se tratará de conseguir a través de unas series de sesiones que se pondrían en práctica en la asignatura de Educación Física puesto que es la materia que tiene el principal activo en la lucha de la promoción de la actividad física.

7.2. *Objetivos y competencias*

Siguiendo la Orden del 17 de marzo de 2015, se establecen los siguientes objetivos de área para esta unidad didáctica:

O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.

O.EF.6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.

Las competencias claves que se disponen en la orden son 7, las cuales se aplicarán un total de 4 en nuestra unidad didáctica, las cuales son:

φ Competencias sociales y cívicas.

Las actividades que se desarrollan en la unidad didáctica son, en su mayoría, principalmente cooperativas, aunque también hay actividades planificadas para su ejecución de manera individual, en pequeños grupos o el grupo de clase al completo, haciendo que cada alumno asuma e interiorice sus responsabilidades y roles dentro de la actividad respetando siempre a los compañeros de equipo y a sus posibles rivales.

φ Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Todas las actividades propuestas necesitan de la participación de los estudiantes, empleándose al máximo y teniendo una buena predisposición a dar un primer paso para poder llegar a los objetivos planteados por el profesor.

φ Aprender a aprender.

Esta competencia se trabaja de manera constante, puesto que todos los estudiantes van conociendo poco a poco los límites que presentan en cada tarea, así como sus posibilidades máximas en las distintas tareas para poder mejorarlas tanto de manera individual como colectiva.

φ Competencia en comunicación lingüística.

Quizás esta competencia es la que más utilizamos sin darnos cuenta expresamente de ello, puesto que cuando expresamos ideas, opiniones o queremos comunicarnos con nuestros compañeros, ejercemos el uso de la lengua materna que tengamos. Por ello, debemos animar a los alumnos a que se comuniquen sin faltas de ortografía y siempre con respeto hacia la persona con la que estás hablando sin importar su género, raza o sexualidad.

Objetivos Didácticos		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1. Conocer las reglas del pinfuvote.	1. Mejorar la coordinación óculo-manual.	1. Respetar las normas.
2. Conocer tácticas, estrategias tanto individuales como colectivas dentro del deporte.	2. Interactuar con distintos tipos de materiales	2. Comunicarse de manera correcta con los compañeros y el maestro
3. Conocer un deporte el cual es fácil jugar en los ratos libres con los amigos.	3. Desarrollar el lanzamiento y recepción.	3. Respetar tanto a los compañeros como a los que sean rivales y tratarlos como iguales.
	4. Mejorar las cualidades físicas básicas (velocidad)	
	5. -Iniciar al alumno en deportes con implemento	
	6. -Trabajar en la coordinación de equipo	

7.3. Contenidos didácticos

CONTENIDOS DIDÁCTICOS		
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
-Reglas del pinfuvote - Importancia y beneficios de la ejecución de actividad física. - Actividad física	- Exposición o opiniones de lo que creen que es la AF y posibles maneras de realizarla. - Lanzamientos. - Recepciones. -Golpeos. - Esquivos. - Bote	- Aceptación de los límites y posibilidades personales de cada uno. - Reflexión crítica ante las actitudes erróneas de algún compañero. - Inculcación de las repercusiones positivas de la actividad física y la correcta alimentación para la mejora de la salud.

7.4. Metodología

En el desarrollo de esta Unidad didáctica se han realizado un total de cinco sesiones con le objetivo de promover actividades para que la actividad física ocupe un lugar importante en el día a día de las generaciones más jóvenes de nuestro país. Para ello, se han diseñado unas sesiones entorno a un deporte alternativo, como es el pinfuvote, puesto que es un deporte en el que no se necesitan muchos materiales y es fácil de jugar en cualquier espacio abierto.

En las sesiones hay actividades que trabajan un poco la coordinación general, los lanzamientos y as recepciones, siendo la mayoría de estas realizadas en grupos para fortalecer las relaciones entre los compañeros de una misma clase.

Un factor que se tendrá muy en cuenta será los ítems que adoptemos para formar los equipos/grupos, puesto que siempre serán mixtos y heterogéneos, dándoles siempre a los

alumnos la posibilidad de dividirse por ellos mismos con estas características, puesto que en 5º curso los alumnos ya tienen un grado de autonomía a tener en cuenta.

Por último, pero no por ello menos importante, el profesor no tomará un estilo de mando directo, sino que se centrará en el modelo de asignación de tareas, pudiéndose centrar en dar un mejor feedback individual a la hora de corregir errores, dándoles las responsabilidades y la toma de decisiones al alumno.

7.5. Desarrollo de las actividades

El desarrollo de las sesiones que componen esta Unidad Didáctica se encuentra en el anexo (VER ANEXO).

7.6. Temporalización

Esta unidad didáctica consta de un total de 5 sesiones, todas ellas de una hora de duración, (en las que incluimos el tiempo de aseo personal y llegada al sitio donde se realizará la práctica de la actividad). En el caso de que las sesiones cayeran en el horario comprendido después del recreo, se doblarían para poder realizar las sesiones en 30 minutos, por lo que pasarían a ser un total de 10 sesiones como máximo (aunque se planteará con un total de 5 sesiones como inicio, puesto que debido al COVID-19, no podremos llevarla a cabo). Todas estas se implantarían en las clases de Educación Física de 5º de Primaria en el mes de mayo.

La intervención iba a ser expuesta en el CEIP Coca de la Piñera (Utrera, Sevilla) pero por motivos sanitarios (COVID-19) no será posible.

Tabla de la temporalización de las sesiones de la Unidad didáctica (elaboración propia)

SESIONES	NOMBRE	TIEMPO	FECHA
Sesión 1	Nos gusta la pelota	1h	5 de mayo
Sesión 2	Piensa antes de actuar	1h	8 de mayo
Sesión 3	Pasamos de la red	1h	13 de mayo
Sesión 4	Entramos en materia	1h	15 de mayo
Sesión 5	Pinfuvoteemos	1h	20 de mayo

7.7. Recursos e instalaciones

Para poder llevar a cabo la Unidad Didáctica se necesitarán:

- ❖ Instalaciones: Las instalaciones de las que necesitaremos dependerán del centro en el que la propuesta vaya a llevarse a cabo, en todo caso con un pabellón o una pista deportiva sería suficiente.
- ❖ Materiales: Los materiales necesarios para esta intervención son:
 - Red de voleibol.
 - Cuerdas.
 - Balones de plástico.
 - Balones de gomaespuma.
 - Balones de voleibol.
 - Balones de fútbol.
 - Pelotas de tenis.
 - Globos.
 - Petos.
 - Porterías.
 - Conos chinos.
 - Aros
 - Pelota de Yoga.

7.8. Evaluación

Para evaluar al alumnado se irá viendo el desarrollo de las distintas habilidades y comportamientos que el estudiante vaya presentando mejoría a la hora de realizar la Unidad didáctica, para así darle un toque más individual a la evaluación. Además, se ha desarrollado una tabla de ítems que se tendrán en cuenta, enumerando la calificación del 1 al 5, siendo el 1 lo más bajo y el 5 lo más alto de la escala.

Tabla de evaluación en las actividades (elaboración propia)

INDICADORES	1	2	3	4	5
Ha realizado las distintas actividades.					

Ha mantenido una buena actitud durante las sesiones.					
Se ha esforzado y ha dado el 100% de sus posibilidades.					
Ha participado con los compañeros y ha mantenido una buena actitud dentro el grupo de trabajo.					
No interrumpe y atiende las explicaciones del profesor.					
Ha adquirido nuevos conocimientos.					
Acepta las críticas constructivas y correcciones del profesor.					
Cuida su propio aspecto y se acepta tal y como es.					

Se asea después de cada sesión que lo requiere.					
Utiliza una ropa adecuada para las clases de Ed. Física, cómoda y limpia.					

7.9. Atención a la diversidad

Todas las actividades que se realizarían a lo largo de la Unidad Didáctica se pueden realizar de manera directa o indirecta por parte de alumnos que requieran adaptaciones debido a alguna Necesidad Educativa Especial.

No sabremos si a la hora de haberla llevado a cabo nos hubiéramos encontrado un caso concreto de TEA (Trastorno del espectro autista) o de TDAH (Trastorno de déficit de atención e hiperactividad), o alguna otra imposibilidad que requiera la modificación de las actividades propuestas, pero si se diera e caso se tomarán las modificaciones de roles necesarias en el grupo de trabajo para que el alumno se sienta integrado y pueda participar en todas las actividades posibles.

7.10. Temas transversales

En la Unidad Didáctica se trabajan varios temas transversales de los que propone el Ministerio de Educación y Cultura. Estos son:

- Educación para la salud: Es probablemente el tema principal de la Unidad Didáctica, puesto que toda ella está enfocada en la importancia que tiene la AF en la vida diaria de las personas y todas las actividades están pensadas para que los niños tomen hábitos de vida saludables con respecto a la AF y la incorporen a su vida cotidiana.
- Educación Moral y Cívica: Aunque este tema no se trabaja de manera directa, si tiene una importancia visible en el trabajo diario de las sesiones, puesto que la mayoría de las actividades se realizan en grupo por lo que se fomenta el respeto entre los compañeros y a las reglas del juego.
- Educación para la igualdad/Coeducación: Los grupos y las actividades siempre serán mixtos, por lo que no habrá cabida para que os estudiantes creen ideas sobre que equipo

tiene mas posibilidades de ganar y por qué, inculcándoles la posibilidad de que todos pueden ganar independientemente de su sexo.

8. CONCLUSIONES.

Tras las investigaciones que se han consultado para este TFG, así como las muchas más existentes, podemos concluir que el área de la Educación Física presenta un gran rango de importancia en cuanto a la promoción de los hábitos saludables, en este caso, de la AF.

Por otro lado, en vista de las cifras de prevalencia de obesidad y sobre peso, el gobierno y otras instituciones como la OMS realizan estudios para llegar al fondo de la solución frente a esta enfermedad y llevar a cabo programas que favorezcan los hábitos saludables, así como promover la realización de AF.

En cuanto a las conclusiones realizadas tras la intervención de esta propuesta, no se ha podido llevar a cabo por motivos sanitarios a mayo de 2020 (COVID-19).

Referencias bibliográficas.

- Abarca-Sos, A., Murillo Pardo, B., Julián Clemente, JA., Zaragoza Casterad, J., Generele Lanaspá, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Federación Española de Asociaciones Docentes de Educación Física*, 28, 155-159.
- Barreal-López, P., Navarro-Patón, R., y Basanta-Camiño, S. (2015). Disfrutando los escolares de Educación Primaria en las clases de Educación Física. Un estudio descriptivo. *Trances*, 7 (4), 613-625.^[FR19]
- Busto Zapico, R., Amigo Vázquez, I., Fernández Rodríguez, C., Herrero Díez, J. (2009). Actividades extraescolares, ocio sedentario y horas de sueño como determinantes del sobrepeso infantil. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1),59-66. Consultado el 16 de abril de 2020 y disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56012876004>
- Colombia, V., Claros, A., Sandoval Cuellar, C., Mora, A., y Lorena, M. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Revista hacia la promoción de la salud*, 16 (1), 202-218.
- Corbin, JA. *Los 10 tipos de salud y sus características*. Consultado el 22/03/2020: y disponible en: <https://psicologiaymente.com/vida/tipos-de-salud>
- De Onis, M., Onvango, A.W., Borghi, E., Sivam, A., Nishida, C., & Siekmann, J. (2007). Desarrollo de una referencia de crecimiento de la OMS para niños y adolescentes en edad escolar. *Boletín de la Organización Mundial de la Salud*, 85, 660-667.
- Escalante, Y. (2011). Editorial actividad física, ejercicio y condición físico en el ámbito de la salud pública. *Revista Española Salud Pública*, 84, 325-328.
- Fraguela Vale, R., Lorenzo Castiñeiras, J., y Varela Garrote, L. (2011). Implicaciones para la infancia. Equilibrio trabajo-vida y actividad física en el tiempo libre en familias con niños en Educación Primaria. Implicaciones para la infancia. *Revista de Investigación en Educación*, 9 (2), 162-173.
- Hernández, J. (1995). *Actividad física y educación física escolar*. Consultado el 15 de marzo de 2020 y disponible en: http://www.lmi.ub.es/te/any95/hernandez_afyed/
- Junta de Andalucía (2015). Guía Didáctica Estilo de Vida Saludable. Publicado en http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable/line_as_intervencion-fj. Consultado el 22 de febrero de 2020
- OMS. (2014). *Sobrepeso y obesidad infantiles*. Consultado el 12 de febrero de 2020 y disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantallops, J., y Borràs, P. (2012). Relación entre calidad de vida, actividad física y adecuación cardiorrespiratoria en niños.^[FR20] *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (2), 393-398.

Prieto Bascón, M.A (2011). *Actividad física y salud. Revista digital innovación y experiencias educativas*, n °42.^{[FR21][CM22][CM23]} Consultado 15/03/2020 y disponible en <https://www.csif.es/contenido/andalucia/educacion/95455>

Secchi, J.D. (2012). Historia de la actividad física y su relación con la salud: La influencia Jeremiah Morris & Ralph Paffenbarger. *Revista Brisas de Salud*, 2, 12-15.

Vera-Estrada, F.; Sánchez-Rivas, E. y Sánchez-Rodríguez, J. (2018) Promoción de la actividad física saludable en el recreo escolar / Promotion of Healthy Physical Activity in School Recreation. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18 (72), 655-668.

ANEXOS

1. Cuestionario

Buenos días, tardes o noches, dependiendo de cuando leas esto, necesito que me ayudes con mi TFG sobre la actividad física en los niños entre 6 y 12 años. Necesito que con la ayuda de los más pequeños de la familia (primos, hermanos, sobrinos). Te doy las gracias de antemano, por acceder a ayudarme con mi trabajo de investigación.

*Obligatorio

Edad *

Tu respuesta

Sexo *

Masculino

Femenino

¿Con cuánta frecuencia? *

5-6 veces por semana

3-4 veces por semana

1-2 veces por semana

Algún día suelto

¿Qué deporte practicas? *

Tu respuesta

Si no practicas deporte, ¿Cuál es el motivo?

No me gustan los deportes

No tengo tiempo

¿Con qué frecuencia juegas a la videoconsola/móvil/tablet? *

5-6 horas al día

2-3 horas al día

1 hora al día

Los fines de semana

Otro: _____

¿Juegas durante el recreo? ¿A qué? *

Tu respuesta

¿Haces deporte fuera de la escuela? *

¿Te gustaría practicar algún otro deporte? ¿Cuál? *

Tu respuesta

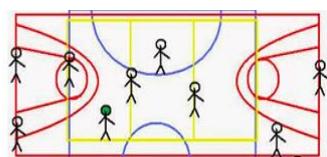
¿Cómo sueles ir a los sitios? *

Coche/moto

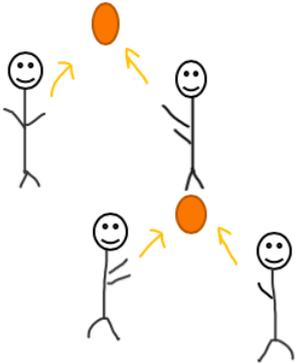
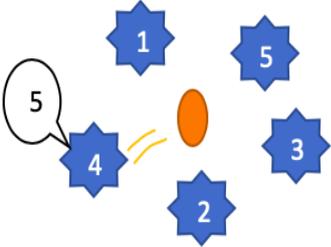
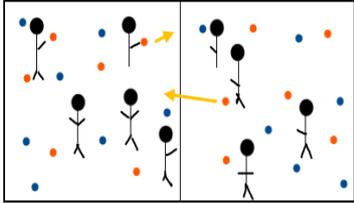
Bicicleta

Andando

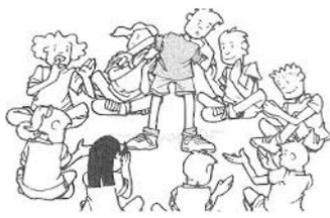
2. Sesiones

TÍTULO DE LA SESIÓN: Nos gusta la pelota		NOMBRE DE LA UD: Hacemos AF mientras jugamos		
Fecha: 5/05/2020	Curso: 5°	Nº alumnos: 30	Nº sesión: 1	Duración: 1h
OBJETIVOS	-Iniciar al alumno en deportes con implemento -Trabajar en la coordinación de equipo			
CONTENIDOS	Conceptos			
	Procedimientos	Lanzamientos, recepciones.		
	Actitudes	Respeto y saber perder		
METODOLOGÍA	Técnica de E.	Global y analítica		
	Estilo de E.	Tradicional		
	Estrategia P.	Asignación de tareas		
MATERIALES	Globos, pelotas de goma espuma, petos y porterías.			
INSTALACIÓN	Pista polideportiva o pabellón			
COMPETENCIAS CLAVE	CLC, CAA, CSC y SIEP			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	En el caso de que algún alumno tuviera alguna necesidad educativa especial que le impidiera realizar la actividad se harán las modificaciones necesarias para que el alumno se sienta integrado y pueda realizar la sesión con total normalidad.			
Nº	NOMBRE Y DESARROLLO DE LA TAREA	ORGANIZACIÓN	REP. GRÁFICA	TIEMPO
PARTE INICIAL				
1	<p>Comecocos: Los alumnos se distribuyen sobre las diferentes líneas que hay dibujadas en el suelo de la pista deportiva. Un alumno será designado como el “comecocos” y deberá ir pillando a los demás, sin que éstos salgan de las líneas.</p> <p>Variante: Aumento del nº de estudiantes designados como “comecocos”.</p>	Grupo - Clase		8'

PARTE PRINCIPAL

<p>1</p>	<p>Darle al globo: Cada estudiante de manera individual golpeará un globo, intentando que este no caiga al suelo con diferentes partes del cuerpo.</p> <p>Pasados unos minutos los alumnos se distribuirán por parejas para la realización del mismo ejercicio, dando un golpe cada uno.</p>	<p>Individu al- por parejas</p>		<p>10'</p>
<p>2</p>	<p>Golpeo de número: Se harán grupos de 5 alumnos y se ubicarán en círculo con una pelota por cada grupo. EL globo se lanza hacia arriba y el que inicia dice un número para que un compañero, golpee la pelota y consigan entre todos poder cumplir el objetivo, que a pelota no se caiga. SOLO se podrá tocar la pelota con la mano.</p>	<p>Grupos de 5 alumnos</p>		<p>7'</p>
<p>3</p>	<p>El bombardeo: Dividimos la clase en dos grandes grupos, colocados cada grupo a un lado de la pista, donde estarán repartidos a partes iguales tanto globos como pelotas. Al pitido del profesor, los estudiantes correrán hacia los balones y los globos para lanzarlos hacia el campo contrario, intentando que en su propio campo no haya balones ni globos. El equipo ganador será aquel que tenga menor número de pelotas y globos en su campo.</p>	<p>Dos grupos</p>		<p>10'</p>
<p>4</p>	<p>Gol Balón prisionero: Se distribuirán en los mismos equipos realizados anteriormente y jugarán una especie de partido con las siguientes reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los pases solo podrán darse con las manos o los pies. - El balón solamente podrá ser recuperado mediante intercepción de un pase rival. - El gol valdrá 1 punto, mientras que la acumulación de 15 pases valdrá 2 puntos. 	<p>Dos grupos</p>	<p>GOL BALÓN PRISIONERO</p> 	<p>15'</p>

PARTE FINAL

1	<p>El director de orquesta: Se hace un corro en el cual uno se la queja y sale del juego unos minutos mientras se decide quién es el director de la orquesta tendrá que ir marcando una serie determinada de ritmos con percusión corporal y los demás tienen que seguirle. El juego se acaba, cuando se descubre al director, el cual designará un nuevo espía para que averigüe nuevo director.</p>	<p>Grupo-clase</p>		<p>7'</p>
---	--	---------------------------	---	-----------

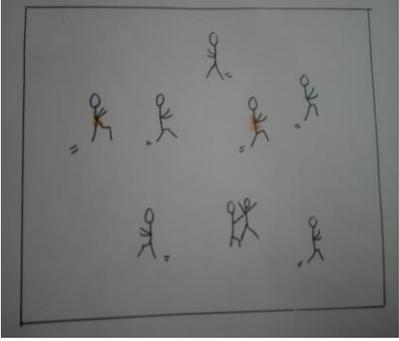
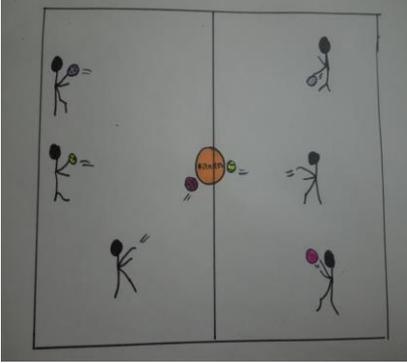
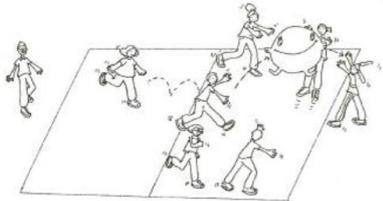
TÍTULO DE LA SESIÓN: Piensa antes de actuar **NOMBRE DE LA UD: Hacemos AF mientras jugamos**

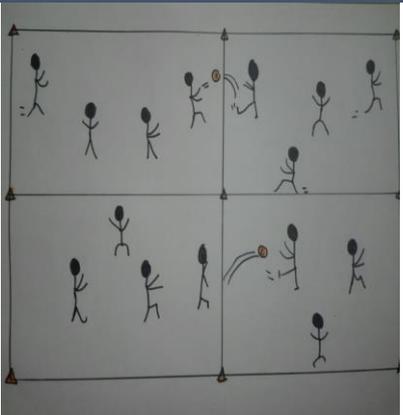
Fecha: 8/05/2020	Curso: 5°	N° alumnos: 30	N° sesión: 2	Duración: 1h
------------------	-----------	----------------	--------------	--------------

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la coordinación óculo-manual. - Interactuar con distintos tipos de materiales. 			
CONTENIDOS	Conceptos			
	Procedimientos	Lanzamientos.		
	Actitudes	Respeto y saber perder		
METODOLOGÍA	Técnica de E.	Global		
	Estilo de E.	Tradicional		
	Estrategia P.	Asignación de tareas		
MATERIALES	Conos chinos, pelota de yoga, pelotas de goma espuma, pelota de voleibol y pelota de tenis.			
INSTALACIÓN	Pista polideportiva o pabellón			
COMPETENCIAS CLAVE	CLC, CAA, SIEP y CSC			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	En el caso de que algún alumno tuviera alguna necesidad educativa especial que le impidiera realizar la actividad se harán las modificaciones necesarias para que el alumno se sienta integrado y pueda realizar la sesión con total normalidad.			

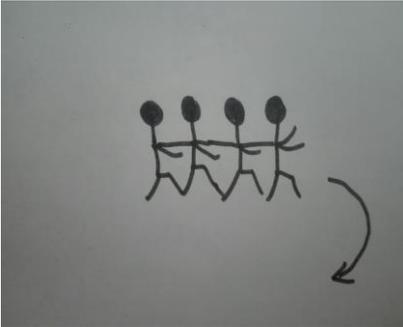
N°	NOMBRE Y DESARROLLO DE LA TAREA	ORGANIZACIÓN	REP. GRÁFICA	TIEMPO
----	---------------------------------	--------------	--------------	--------

PARTE INICIAL

1	<p>El país de piedra: Dos alumnos la quedan, os cuales serán denominados duendes que tienen el poder de convertir a todas las personas en piedra, mediante una el golpeo de estas por una pelota.</p> <p>Por otro lado, existe un duende bueno que devuelve a la normalidad a estas personas, tocándoles con la mano sin que los malos se den cuenta.</p>	Grupo-clase		5'
PARTE PRINCIPAL				
1	<p>Pelotazos: El grupo se dividirá en cuatro equipos, jugando cada dos en una mitad de la pista, y los otros dos en la otra mitad. Todos los componentes del grupo llevan una pelota de diferentes materiales (de tenis, gomaespuma, voleibol, etc.) y una pelota de yoga en el medio del campo. Ambos equipos intentarán desplazar la pelota hacia el campo contrario mediante los diversos lanzamientos. Todos los jugadores van a buscar una pelota y vuelven a tirar, hasta que consigan que la pelota sobrepase la línea del campo contrario, declarándose el equipo “ganador”</p>	4 grupos		15'
2	<p>Botando voy, botando vengo: La clase se dividirá en 6 grupos de 5 componentes cada uno. La pista se dividirá en 3 campos de juegos distintos, para que jueguen un equipo contra otro. El objetivo del juego es hacer llegar la pelota gigante al jugador que se encuentra al otro lado de la línea de fondo para anotar un punto, sin que a este se le caiga la pelota. La pelota no podrá dar más de 5 botes mientras realizan la conducción. El equipo que defiende solo puede interceptar el balón en los pases y para que el punto sea válido TODOS los componentes del equipo deberán tocar el balón.</p>	6 grupos		15'

3	<p>Las 4 esquinas: Dividiremos la pista en cuatro partes, quedando entre cuatro cuadrados ocupados cada uno por un equipo de 6/7 componentes. EL objetivo del juego es marcar puntos a los demás equipos lanzando la pelota a los oponentes, evitando que caiga en su propio campo e intentando que caiga en los campos contrarios. Sólo se puede tocar la pelota con las manos o los pies.</p> <p>Variante: se añade un segundo balón</p>	Equipos de 6/7 alumnos		15'
---	---	------------------------	--	-----

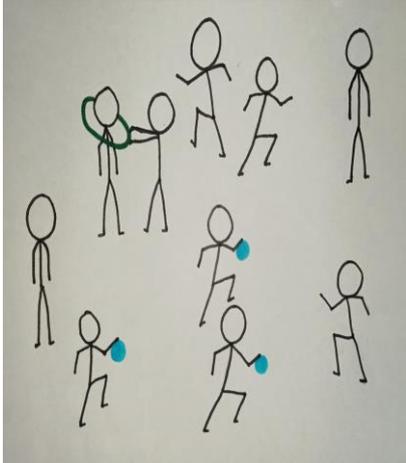
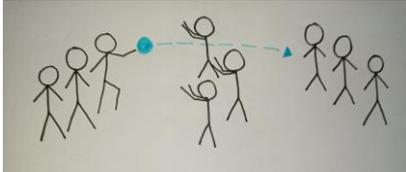
PARTE FINAL

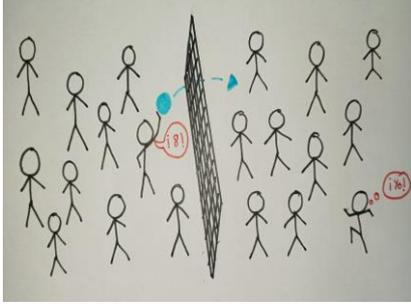
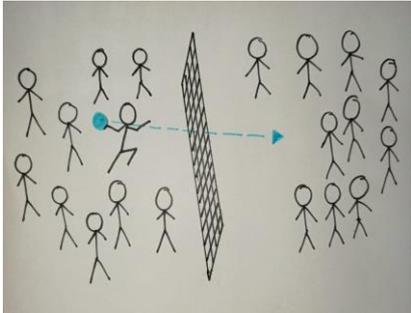
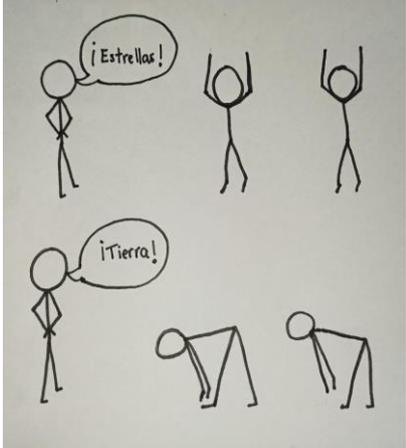
1	<p>Adivina la palabra: Se organiza al grupo-clase en cuatro equipos. Cada equipo deberá formar una fila y agarrarse unos a otros. El primero de la fila tendrá que escribir una palabra desplazándose por la pista (junto con el resto del grupo). El resto de los compañeros deberán de averiguar qué palabra ha escrito. El compañero que adivine a palabra se pondrá el primero de la fila y así hasta que todos los miembros del equipo hayan realizado a tarea.</p>	4 grupos		10'
---	---	----------	---	-----

TÍTULO DE LA SESIÓN: Pasamos de la red **NOMBRE DE LA UD: Hacemos AF mientras jugamos**

Fecha: 13/05/2020	Curso: 5º	Nº alumnos: 30	Nº sesión: 3	Duración: 1h
-------------------	-----------	----------------	--------------	--------------

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar una primera toma de contacto con la red. - Desarrollar el lanzamiento y la recepción - Mejorar las capacidades condicionales (velocidad) 	
CONTENIDOS	Conceptos	
	Procedimientos	Lanzamiento, recepción y esquivar
	Actitudes	Respeto y saber perder
METODOLOGÍA	Técnica de E.	Global
	Estilo de E.	Tradicional

	Estrategia P.	Asignación de tareas		
MATERIALES	1 Aro, 1 balón de gomaespuma y 1 red.			
INSTALACIÓN	Pista polideportiva o pabellón			
COMPETENCIAS CLAVE	CLC, CAA, SIEP y CSC			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	En el caso de que algún alumno tuviera alguna necesidad educativa especial que le impidiera realizar la actividad se harán las modificaciones necesarias para que el alumno se sienta integrado y pueda realizar la sesión con total normalidad.			
Nº	NOMBRE Y DESARROLLO DE LA TAREA	ORGANIZACIÓN	REP. GRÁFICA	TIEMPO
PARTE INICIAL				
1	<i>El país de las rocas:</i> La quedan 3 alumnos, estos son elfos que tienen el poder de convertir en roca a todas las personas que toquen con su pelota. Por otro lado, existen dos duendes buenos, los cuales tienen el poder de devolver a la normalidad a las personas convertidas en piedras, atravesándolas con su aro mágico.	Grupo clase		5'
PARTE PRINCIPAL				
1	<i>Traspásame si puedes:</i> Formaremos tres equipos (A, B, C). Un equipo, el B, se colocará en el centro a modo de red, entre el equipo A y el C, que se colocarán en cada campo. Habremos de recordar que el balón se puede golpear con las manos y pies. El objetivo del juego es intentar pasarse la pelota entre A y C, mientras B se sitúa entre ellos intentando cogerla. A la tercera pelota interceptada por el equipo central, las posiciones se rotarán.	Tres grupos		15'

2	<p>Corre que te tocó: El grupo-clase se dividirá en equipos de 10 alumnos, asignándoles un número a cada uno. El objetivo del juego será el devolver tantas veces como se pue la pelota, diciendo en el momento de pasarla un número del 1 al 10 para que el compañero del equipo contrario que tenga ese número vaya a por la pelota.</p>	Grupos de 10		10'
3	<p>El matar: Por equipos de unas 10 personas (los mismos que en la actividad anterior), los equipos se dispondrán cada uno en una zona del campo de juego. El objetivo del juego será el de obtener el mayor número de puntos pasando. Para obtener uno, el balón tiene que dar en alguna zona del cuerpo del adversario y luego botar en el suelo 2 veces. Si, por el contrario, el adversario logra devolver la pelota al campo contrario al darle o antes de que el balón realice el 2 bote, se seguirá el juego hasta que se consiga eliminar a alguien.</p>	Grupos de 10		20'
PARTE FINAL				
1	<p>El universo: El alumnado debe ponerse de pie, cuando el docente diga cielo, se estirará hacia arriba, como si quisieran tocar el cielo. Esto se hará siempre que se diga el nombre de elementos que estén por encima de nosotros como, por ejemplo, las estrellas, el sol o las nubes.</p> <p>Cuando se pronuncie la palabra “tierra”, deberán dejar que su cuerpo y brazos vayan hacia abajo y tratar de tocar el suelo. Esto se deberá de hacer cada vez que se nombren elementos que estén en el suelo, como agua, rocas o flores.</p> <p>Para la palabra “Marte”, se deben de estirar hacia la derecha, porque el planeta está a la derecha de la Tierra. Esto se hará igual cuando se nombre Júpiter, Saturno...</p> <p>Con los otros dos planetas (Venus y Mercurio) se deberán de estirar hacia la izquierda.</p> <p>Y, por último, cuando el docente diga “aire” se podrán rectos, con la cabeza bien derecha y los brazos pegados a cada lado del cuerpo.</p>	Grupo clase		5'

TÍTULO DE LA SESIÓN: Entramos en materia **NOMBRE DE LA UD:** Hacemos AF mientras jugamos

Fecha: 15/05/2020 **Curso:** 5º **Nº alumnos:** 30 **Nº sesión:** 4 **Duración:** 1h

OBJETIVOS
- Desarrollar la coordinación óculo-manual.

CONTENIDOS	Conceptos	
	Procedimientos	Lanzamientos, recepciones, esquivos.
	Actitudes	Respeto y saber perder

METODOLOGÍA	Técnica de E.	Global y analítica
	Estilo de E.	Tradicional
	Estrategia P.	Asignación de tareas

MATERIALES
Petos, Red, Balón de gran tamaño y balón de goma espuma.

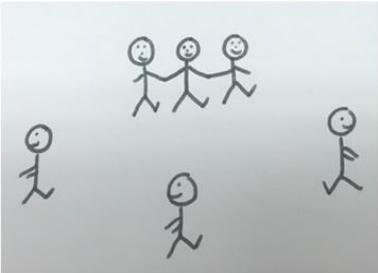
INSTALACIÓN
Pista polideportiva o pabellón

COMPETENCIAS CLAVE
CLC, CAA, SIEP y CSC

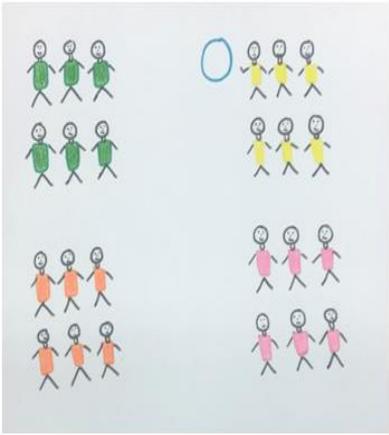
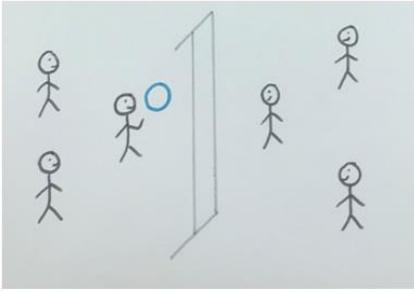
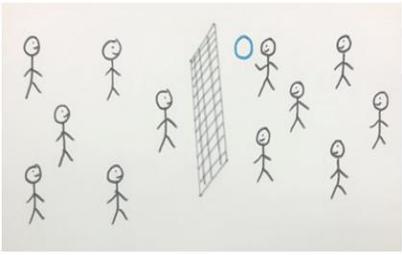
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
En el caso de que algún alumno tuviera alguna necesidad educativa especial que le impidiera realizar la actividad se harán las modificaciones necesarias para que el alumno se sienta integrado y pueda realizar la sesión con total normalidad.

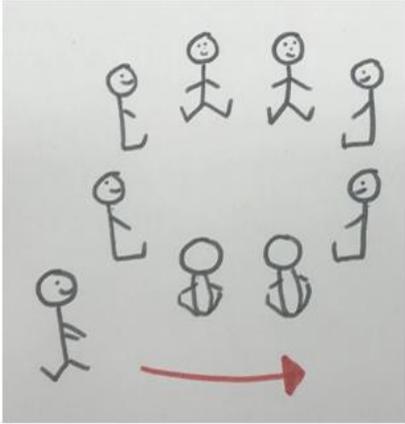
Nº	NOMBRE Y DESARROLLO DE LA TAREA	ORGANIZACIÓN	REP. GRÁFICA	TIEMPO
----	---------------------------------	--------------	--------------	--------

PARTE INICIAL

1	<p>La cadena: Los alumnos se distribuyen ocupando la totalidad de la pista deportiva. Al azar, un jugador la quedará y su objetivo consistirá en correr y pillar al resto del grupo. Mientras tanto, el grupo-clase tendrá que escapar y evitar ser atrapado. Cuando el perseguidor logre coger a alguien, se unirán de la mano e irán a por otra persona. Así al coger a varias personas se irán uniendo de la mano hasta formar una cadena humana.</p>	Grupo clase		7'
----------	---	--------------------	--	-----------

PARTE PRINCIPAL

<p>1</p>	<p>De color en color: El grupo-clase se dispondrá en cuatro grupos mixtos, y su desplazamiento se realizará por la totalidad de la pista deportiva. Los grupos estarán enfrentados unos con otros entre sí, y cada miembro del grupo poseerá un peto de diferente color (verde, amarillo, naranja y rosa). El objetivo del juego consistirá en pasar un balón gigante entre grupo y grupo atendiendo a las normas o variantes propuestas por el docente: solamente los jugadores amarillos pueden tocar el balón, los verdes solo pueden pasarles el balón a los naranjas, todos pueden tocar el esférico menos el equipo rosa... A modo de penalización, el equipo que incumpla una de las variantes quedará eliminado; el último equipo que consiga sobrevivir a todas las variantes será el vencedor.</p>	<p>Cuatro grupos</p>		<p>15'</p>
<p>2</p>	<p>IX2: Clase dividida en grupos de tres. Cada dos equipos se enfrentarán entre sí en un campo con una red de por medio. Los componentes de cada grupo deberán dar tres pases con una pelota de goma espuma entre si al ritmo de (uno, equis y dos). Al jugador que le toque el tercer golpe deberá lanzar el balón al campo contrario tratando de eliminar a un jugador del equipo rival. Para evitar ser eliminado, el jugador contrario deberá esquivar o coger el balón con las manos. Cada participante contará con tres vidas (herido, grave y muerto). Una vez agoten las tres vidas, el jugador quedará eliminado. El equipo que se quede con un solo componente habrá perdido la partida.</p>	<p>Grupos de tres</p>		<p>15'</p>
<p>3</p>	<p>Partido de Prepinfuvote: El grupo-clase quedará dividido en cuatro grupos. Dos equipos quedarán enfrentados entre sí en un campo, situándose cada uno a un lado de la red. El objetivo del juego consiste en enviar el balón al campo contrario para que éste toque el suelo o que el equipo adversario no pueda devolverlo, y así conseguir el punto. Para ello, introducimos la norma de los tres pases máximo por equipo para devolver el balón al adversario. A diferencia con el pinfuvote, y como norma general en este juego: si el balón toca una vez el suelo es punto para el equipo rival.</p>	<p>Cuatro grupos</p>		<p>15'</p>

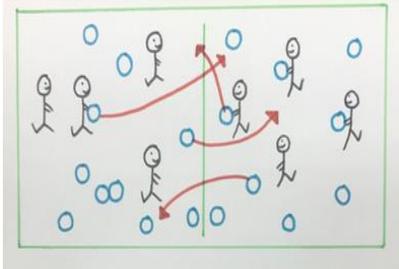
PARTE FINAL			
1	<p>Cuida tus espaldas: Se forma un corro todos sentados en el suelo. Uno se la queda con un peto y va dando vueltas alrededor del círculo formado, mientras que los compañeros, cuentan con los ojos cerrados hasta 10. Una vez que la cuenta termine todos deben mirar para atrás y el que tenga el peto detrás de sí, se tiene que levantar e intentar pillar al que le ha puesto el peto, que a su vez también corre para no ser pillado. Tiene que darle un mínimo de dos vueltas al círculo y sentarse en el mismo sitio que al que le ha puesto el peto. En caso de ser pillado antes, se tendrá que meter «a la olla», es decir, en el centro del círculo y esperar a que pillen a otro para poder salir.</p>	Grupo clase	 <p>8'</p>

TÍTULO DE LA SESIÓN: Pinfuvoteemos		NOMBRE DE LA UD: Hacemos AF mientras jugamos		
Fecha: 20/04/2020	Curso: 5º	Nº alumnos: 30	Nº sesión: 6	Duración: 1h
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender y practicar las normas básicas del Pinfuvote. - Aplicar tácticas, estrategias y reglas en situaciones individuales y de grupo. - Desarrollar habilidades sociales que demuestren la importancia del trabajo en equipo y la cooperación en actividades grupales. 			
CONTENIDOS	Conceptos	Reglas del pinfuvote, tácticas, estrategias.		
	Procedimientos	Lanzamientos, recepciones, colocación		
	Actitudes	Respeto y saber perder		
METODOLOGÍA	Técnica de E.	Global		
	Estilo de E.	Tradicional		
	Estrategia P.	Asignación de tareas		
MATERIALES	Red, balón de gomaespuma			

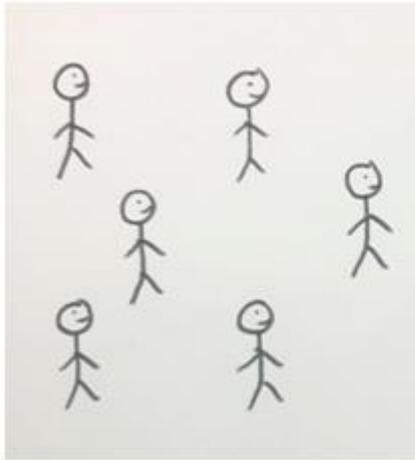
INSTALACIÓN	Pista polideportiva o pabellón
COMPETENCIAS CLAVE	CLC, CAA, SIEP y CSC
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	En el caso de que algún alumno tuviera alguna necesidad educativa especial que le impidiera realizar la actividad se harán las modificaciones necesarias para que el alumno se sienta integrado y pueda realizar la sesión con total normalidad.

Nº	NOMBRE Y DESARROLLO DE LA TAREA	ORGANIZACIÓN	REP. GRÁFICA	TIEMPO
----	---------------------------------	--------------	--------------	--------

PARTE INICIAL

1	<p>Guerra de balones: Se divide la clase en dos grupos. Al principio el profesor colocará los mismos balones en ambos campos. A la señal cada equipo deberá mandar el mayor número de balones al campo contrario para que cuando finalice el tiempo, haya los menos posibles en su campo.</p>	Dos grupos		10'
---	--	------------	---	-----

PARTE PRINCIPAL

1	<p>Torneo de pinfuvote: Para esta parte de la sesión, el grupo-clase se dividirá en cuatro grupos, compuestos de seis miembros. Este juego es un torneo de pinfuvote, en el cual trabajaremos los conceptos aprendidos en las sesiones anteriores. Para ello, el torneo quedará fragmentado en la celebración de dos partidos de semifinales, un partido para el tercer y el cuarto puesto y un último partido para la gran final.</p> <p>A continuación, explicaremos el reglamento básico del deporte y la explicación del juego: El juego consiste en dar tres toques al balón por equipo y conseguir pasar el esférico por encima de la red al campo contrario. Para evitar un punto, los jugadores del equipo rival podrán golpear al balón directamente o esperar que este bote primero en el suelo, si resulta conveniente. Los toques pueden realizarse con cualquier parte del cuerpo (pies, manos o cabeza). Un mismo jugador no puede tocar dos veces el balón consecutivamente, aunque se</p>	Cuatro Grupos		40'
---	--	---------------	--	-----

toque con distintas partes del cuerpo, siempre debe ser otro jugador quien toque el balón.

El punto se consigue en cualquiera de las siguientes situaciones:

- El balón se lanza fuera del campo.
- El balón rebota dos veces en el suelo.
- El balón no sobrepasa la altura de la red.
- Un mismo jugador toca dos veces el balón.
- El equipo golpea más de tres veces el balón.

La puntuación es igual que en voleibol, jugándose a 3 sets el partido. Para ganar un set se deben hacer 25 puntos, existiendo siempre una diferencia de dos puntos. En caso de que se empate a 2 sets por equipo, se jugará un quinto set a 15 puntos.

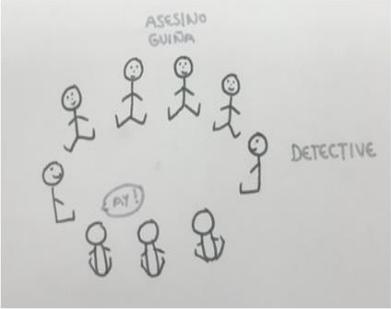
Además, en el Pinfuvote existe una jugada de tres puntos llamada tripin, que consiste en tocar el balón tres veces por tres jugadores distintos del mismo equipo en cada golpe y con una parte del cuerpo distinta cada uno (manos, pies, cabeza).

Reglamento básico:

- El terreno de juego a realizar durante la sesión será un campo de voleibol. El campo elegido debe estar dividido a la mitad en dos partes iguales, separados por una línea que atraviese el centro del campo junto con una red de tenis. En cada mitad del campo de debe encontrar una zona de ataque y una de defensa (en el centro de esta zona encontraremos un círculo, que será el punto desde donde se realiza el saque.
- El saque se puede realizar con cualquier parte del cuerpo y el jugador contará con un solo intento para realizarlo. El balón debe pasar al campo del equipo contrario sin tocar la red, al igual que en tenis, de modo que si toca la red se debe repetir el saque.

	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando un jugador realiza tres anotaciones con su saque o con una serie de jugadas, se realiza un cambio en las líneas de ataque y defensa en ambos equipos; dicho movimiento debe ser señalado por el árbitro (docente). - Los equipos deben ser mixtos. 			
--	--	--	--	--

PARTE FINAL

<p>1</p>	<p>El asesino: Los alumnos se dispondrán sentados en un círculo. Uno hace de "asesino", otra queda fuera del círculo haciendo de "detective". El "asesino" mata guiñando un ojo al resto de sus compañeros tratando de no ser visto por el "detective" que debe averiguarlo. El jugador "matado" se dejará caer de espaldas en el suelo gritando en voz alta "¡ay!". El asesino puede pasar su rol a otro compañero guiñando los dos ojos a la vez. El juego finaliza cuando el detective consiga adivinar al asesino.</p>	<p>Grupo clase</p>		<p>10'</p>
-----------------	---	-------------------------------	--	-------------------