

# **RECREOS ACTIVOS. ENTRENAMIENTOS DE CALISTENIA PARA FOMENTAR LA ADHERENCIA.**

Trabajo Opción A:



Autor: Pablo Vázquez Milla

Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla

Grado en Educación Primaria

Tutor: Manuel Rodríguez Serván

## Índice

1.	Introducción y justificación .....	4
2.	Marco teórico .....	5
3.	Objetivos del TFG .....	13
4.	Metodología de la investigación .....	14
4.1.	Descripción general de la intervención	
4.2.	Objetivos	
4.3.	Contenidos	
4.4.	Competencias clave	
4.5.	Metodología	
4.6.	Distribución temporal de la intervención	
4.7.	Sesiones	
4.8.	Recursos materiales y espaciales	
4.9.	Evaluación	
4.10.	Tratamiento de la diversidad	
5.	Resultados .....	24
6.	Discusión .....	26
7.	Conclusiones .....	29
8.	Referencias bibliográficas .....	29

## 1. Resumen

El presente trabajo de fin de grado (TFG) se basa en una propuesta de mejora de la adherencia a la actividad física del alumnado de un centro escolar de Educación Primaria a través de calistenia, viendo los aspectos fundamentales que inciden en la salud del alumnado la falta de esta actividad y fomentando una toma de hábitos saludables relacionados con el movimiento, los cuales irán acompañados con factores antropológicos como la música o la socialización para aumentar las posibilidades de incidir en la permanencia del hábito a lo largo del tiempo, no obstante, la particularidad de cada centro hace que las intervenciones varíen en resultados según contexto y hábitos del alumnado según su entorno más cercano.

**Palabras clave:** *Hábitos saludables; Calistenia; Actividad física; Recreos activos; Adherencia.*

## 2. Introducción y justificación

Este trabajo de fin de grado (TFG) expone una propuesta de actividad física enfocada a la práctica de calistenia, actividad que ya fue practicada hace años pero ha recibido una fuerte renovación con las nuevas corrientes del *street workout*, considerándose a día de hoy una práctica lo suficientemente sólida para presentar beneficios que se pueden mantener a lo largo del tiempo. Esto se va a llevar a cabo a través de sesiones que se plantean en espacios al aire libre si la climatología lo permite, en caso negativo, se buscaría utilizar las instalaciones que poseen techado. Con dicha decisión, la intención principal del proyecto pretende generar futuros ciudadanos que sean más competentes a nivel motriz, lo que genere mayor presencia de la actividad física en su día a día e incentive a su círculo a conocer los beneficios que esta posee.

Se busca realizar la intervención para vincular al alumnado dentro de los recreos, en los denominados “recreos activos” que se explicarán a lo largo del documento. En la dinámica pueden ser partícipes de los recreos activos cualquier alumno o alumna con interés en la actividad física a desarrollar, puesto que se pretenden realizar ajustes en las actividades que permitan que cada persona dentro de la dinámica pueda desarrollar las actividades acorde a su nivel de condición física mediante escalas de percepción subjetiva del esfuerzo. Del mismo modo, el enfoque de la dinámica se centra en alumnado de quinto y sexto curso de educación primaria.

Se busca con esto incidir en los 60 minutos diarios de actividad física recomendada por la Organización Mundial de la Salud (2020) para la población infantil y juvenil, aumentando la adherencia a la actividad física del alumnado que posee nula implicación temporal a lo largo de la semana y alumnado que tiene implicación pero es insuficiente de cara a la carga necesaria para una persona dentro de su edad y contexto. Desde el centro, se insta a las familias a aumentar o mejorar los hábitos de vida saludable presentes en las vidas de sus progenitores, beneficiando gratamente su salud de forma íntegra.

La motivación principal para realizar la dinámica viene dada por mejorar la calidad de vida de los futuros ciudadanos y reducir el coste en sanidad dentro de las posibilidades del profesorado dentro del centro escolar. Esta causa está justificada a raíz del alumnado, ya que se perciben cada vez más casos de sedentarismo dentro de la sociedad, lo que genera una preocupación en auge y un aumento de los costes sanitarios que son insostenibles y se encuentran en un estado crítico por la falta de profesionales. Está recibiendo un auge aún mayor por el contexto que poseemos, la presencia de adicción a pantallas desde edades

demasiado tempranas, lo que reduce mucho la actividad física y salud de forma generalizada de los niños y niñas.

### 3. Marco teórico

El sedentarismo es todo estado de carencia del movimiento donde el gasto metabólico basal es inferior a 1,5 MET (Unidad Metabólica de Reposo, es la medida de consumo de oxígeno que necesita el cuerpo humano para mantenerse en funcionamiento) estando tumbado o sentado. Hay una estrecha relación entre el sedentarismo y el riesgo de aumento de prevalencia de las enfermedades no transmisibles (cáncer, asma, diabetes, etc.), por lo que hoy día se habla de una epidemia que sitúa dicha problemática dentro del sector más joven de la población (García, 2019). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), define estas enfermedades como “crónicas”, es decir, una vez que nos veamos afectados por estas, nos seguirá afectando a lo largo del tiempo y tienen origen en nuestros hábitos, aunque inciden de forma significativa la genética, fisiología y el ambiente en el que se desarrolle la vida habitual de la persona. Además, según Serrano (2018), “la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas, por lo que la Organización Mundial de la Salud habla de *epidemia del siglo XXI*”, por lo que tratamos con una enfermedad que se asocia con patologías anexas a ésta tales como hipertensión, diabetes, cáncer, ictus, etc.

El Índice de Masa Corporal Un estado corporal que aumenta la prevalencia de estas enfermedades es el sobrepeso y la obesidad. Conocemos el sobrepeso y la obesidad a través de la OMS (2021) como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”, la diferencia entre estas se define a través del Índice de Masa Corporal o IMC, donde se establece que “el sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS” y “la obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS”. Esto hace alusión al sobrepeso como un exceso de grasa corporal superior a la media de los niños y niñas en edad escolar y la obesidad como un exceso de grasa corporal superior al sobrepeso.

Poseemos en España un problema real con la obesidad. “El resultado es una prevalencia de más de 23 millones de personas con exceso de peso y unos sobrecostes médicos directos de

casi el 2% del presupuesto de sanidad en 2016. Con esta tendencia, hasta 2030 aparecerán unos 3,1 millones de casos nuevos, y se alcanzarán sobrecostes de unos 3.000 millones de euros/año (más del 3% del actual presupuesto de sanidad)” (Hernández et al., 2019, p. 923). Por los datos que se pueden apreciar en el estudio anteriormente citado, la prevalencia de las enfermedades no transmisibles es mayor debido al factor de riesgo que existe cuando infantes y adolescentes padecen sobrepeso u obesidad. En la siguiente gráfica del estudio mencionado anteriormente podemos apreciar la prevalencia del sobrepeso, la obesidad y obesidad mórbida (IMC > 40). En la figura 1 podemos apreciar la prevalencia del sobrepeso, la obesidad y la obesidad mórbida en España.

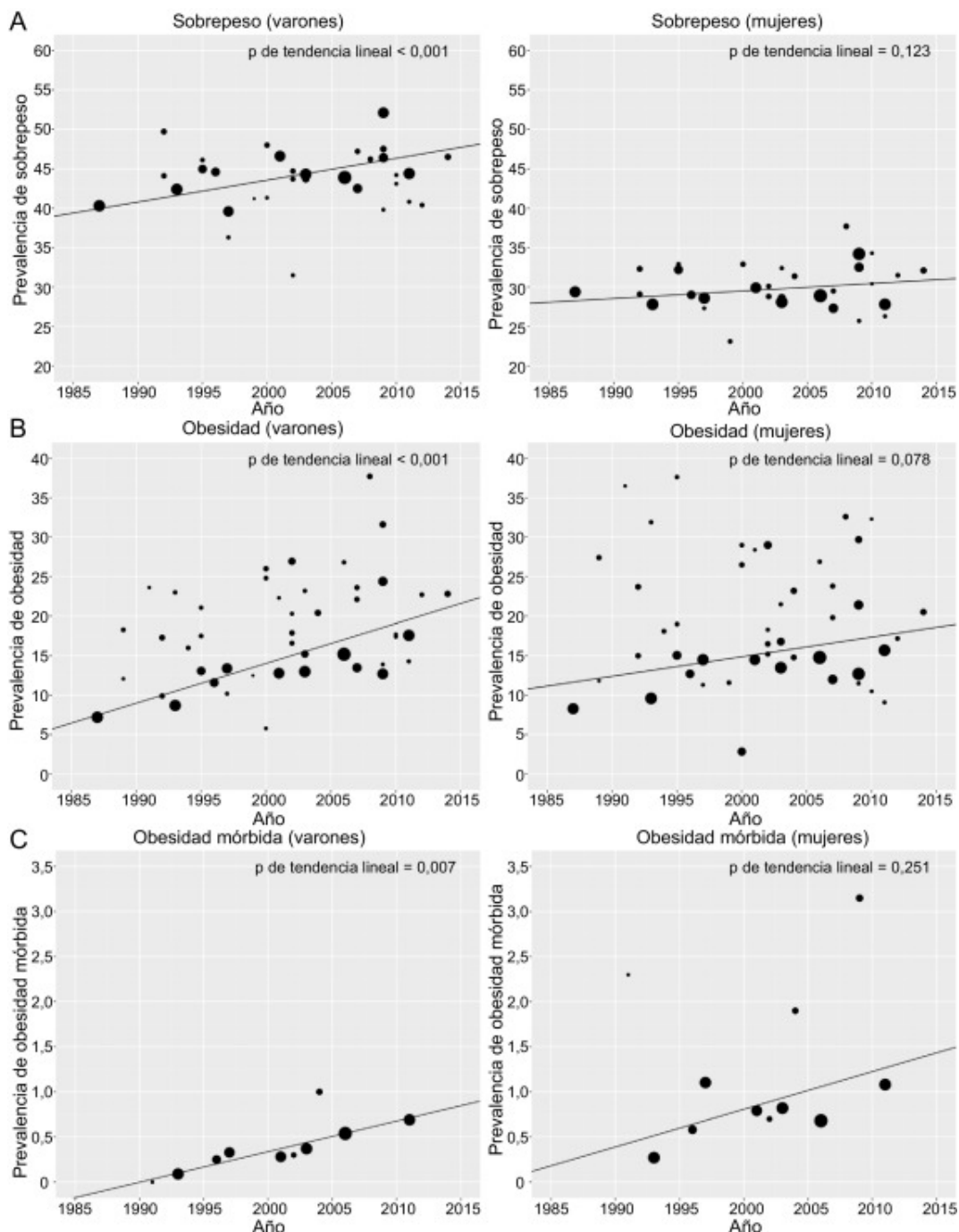


Figura 1. Prevalencia de sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida por sexo en España entre 1985 y 2015.

*Nota.* “Exceso de peso en España: situación actual, proyecciones para 2030 y sobrecoste directo estimado para el Sistema Nacional de Salud” (p. 920), por A. Hernández, 2019, *Revista Española de Cardiología*, 72(11).

Según la OMS (2021), alrededor de 39 millones de personas por debajo de 5 años padecen de sobrepeso u obesidad. Dentro del ámbito de la salud, si hablamos de la población infantil y juvenil, la OMS data de más de 340 millones de niñas, niños y adolescentes entre 5 y 19 años que poseen ambas afecciones en el año 2016. Esta problemática se ha desarrollado cada vez más, hasta el punto en el cual los investigadores hablan de “pandemia de obesidad”.

Según habla la OMS (2020), se puede evitar a nivel mundial entre 4 y 5 millones de muertes al año si la población tuviese mayor actividad física dentro de su rutina. De estos datos se genera la implicación con la Agenda 2030 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) (Naciones Unidas, 2015), en el cual vamos a incidir de manera directa en este proyecto en el ODS número 3, “Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible”.

Según el estudio mencionado de la OMS, existe un precedente de prevalencia de obesidad y disminución de la actividad física a nivel generalizado desde hace una década. Esto se entiende mejor junto al estudio de Cartanyá-Hueso et al. (2022), donde se habla de un aumento en masa del uso de pantallas. En dicho estudio, de una gran muestra, se habla de un 61,3% de niños y niñas entre 2 y 14 años que utilizan dispositivos electrónicos por más de una hora al día, de los cuales casi el 17% utiliza dispositivos móviles por más de 3 horas diarias. Estos datos son completamente alarmantes desde una perspectiva enfocada en la salud de la población más joven. Por si fuera poco, como agravante de esta situación tenemos el contexto de haber estado confinados por la pandemia mundial del *SARS-COV-2*, también conocido popularmente como “coronavirus” durante el 2020, que se ha prolongado hasta varios años posteriores, más los confinamientos que han debido realizar individualmente cada persona tras contraer la afección y sus correspondientes secuelas físicas aún en estudio. Según Celis-Morales et al. (2020), las consecuencias del confinamiento son mucho más graves de lo que pensamos, en una muestra donde se reducen por solo dos semanas los pasos diarios realizados, de 10501 pasos a 1344. Los sujetos de la dinámica en dicho tiempo tuvieron un 57% de aumento en la producción de insulina, 34% de aumento de péptido-C, 21% de aumento en triglicéridos, con la grasa abdominal aumentando un 6,7% en el tiempo que

permanecieron con la actitud inactiva. El aumento de estos componentes incide de forma directa en la acumulación de masa grasa en nuestro cuerpo.

La están siendo motivo de preocupación en pleno siglo XXI para la sociedad. En España ya se puede afirmar que “los periodos más largos de exposición a las pantallas y dispositivos electrónicos está asociada con una mayor prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población entre 2 y 14 años” (Cartanyá-Hueso, 2022). Es preocupante esta situación a vistas de las nuevas generaciones, que poseen un escenario más propenso a generar sobrepeso y obesidad con la inmensidad de “comida basura” que se comercializa a día de hoy y que tan atractiva es por sus diseños a ojos de nuestros infantes y adolescentes.

Para tratar con esto se habla de una solución a través del cambio de hábitos y la adhesión de actividad física, la cual posee evidencia científica a la hora de buscar mejoras en la salud en múltiples aspectos, entre ellos la obesidad y las patologías asociadas a este factor de riesgo. Según Granados y Cuéllar (2018), “El deporte y la actividad física son herramientas que benefician tanto a la salud física como la salud mental, las participaciones basadas en la actividad física son de eficacia probada y asociadas positivamente a las intervenciones en salud mental”. El mismo estudio también esclarece en sus conclusiones que “también existe suficiente evidencia teórica sobre los beneficios en variables emocionales y físicas resaltando la ansiedad, depresión y disminución del estrés; de la misma manera mejora de las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto, resiliencia y reducción de enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad de Alzheimer”. Por todo lo mencionado, la actividad física es altamente atractiva de cara a mejorar la salud de la población, en especial la enfocada en este estudio, la población infanto-juvenil.

La actividad física posee muchas posibilidades de implementación para dicho público. En el foco de interés por la actividad física encontramos un potenciador de la salud conocido como los entrenamientos de fuerza, una herramienta que permite generar en nuestros cuerpos grandes beneficios. En el foco de nuestro interés por buscar alumnado más activo, con actividad que permita una mejora real, el Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil (2018), establece que “el entrenamiento de la fuerza es beneficioso en el tratamiento de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad, ya que mejora la composición corporal al disminuir el tejido adiposo a nivel central”. Esto es un aliciente para la práctica de actividad física con objetivos claros de mejora de salud, que se deben implementar en los más jóvenes para no comprometer su salud a lo largo del tiempo.



Las medidas que se deben buscar para incidir en el público infanto-juvenil deben surgir desde uno de los entornos más cercanos al alumnado, la escuela. Es uno de los entornos donde más tiempo pasan tras el hogar y donde más interacción social poseen. Teniendo en cuenta la corriente actual de fomento por parte de las instituciones hacia la actividad física debido a la mayor prevalencia de obesidad y sobrepeso, se buscan ideas novedosas y prácticas para el fomento de actividades que puedan ofrecer un beneficio ante estos factores de riesgo. De cara a esta situación, el profesorado debe unir fuerzas para buscar soluciones ya que de cada una de las ramas del conocimiento se puede sacar un aprendizaje hilado a los hábitos de vida saludable, sobre todo en el área de educación física cuando hablamos de una problemática relacionada de forma estrecha con la alimentación y la actividad física. Por ello, el departamento de educación física debe obtener la mayor maestría posible para abordar de forma asertiva la temática, sin presionar psicológicamente al alumnado.

Según Salmerón (2019), por la evidencia obtenida en sus estudios trata de una mejora de la salud al actuar con instrumentos útiles que sean sensibles a los tres componentes del modelo biopsicosocial. Trata de hablar de la salud como un estado de bienestar a nivel físico, psicológico y social. En concordancia con esto, sería ideal buscar una práctica que refuerce a nivel físico, tenga en cuenta las etapas sensibles del desarrollo de los alumnos y alumnas, mantener un ambiente que favorezca su psicología hacia una adhesión a la práctica y provocar un ambiente positivo de socialización e integración en caso de prácticas grupales.

En uno de los momentos donde se posee influencia por parte de la escuela sobre el alumnado es dentro de los recreos y la forma en la que se organizan y disponen estos. Según Zueck et al. (2020), “la investigación demuestra la gran influencia de la clase de educación física (EF) en los alumnos del nivel de primaria en sus niveles de satisfacción e intención a la práctica física y que permita una adherencia y estilos de vida saludable”. Anteriormente se mencionan los “recreos activos”, un método en el cual se busca incidir en la cantidad de actividad física que realiza el alumnado y cómo la percibe. Según la Escuela Andaluza de Salud Pública (2020), los recreos activos pretenden comprometer un 40-50% del tiempo del recreo a realizar actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Además, el objetivo de estos es generar adherencia en el alumnado para que extrapole la actividad física realizada a su vida cotidiana. Este boletín no solo incluye beneficios físicos, sino que también los incluye sociales, emocionales y cognitivos por el componente de interacción entre el alumnado.

Dentro de los recreos activos, poseemos una gran variedad de actividades que se pueden realizar, no obstante, se busca incidir de la mejor forma posible en el alumnado, ya que en la

etapa de educación primaria es cuando se posee una gran capacidad de progreso por situarnos en una fase de vital importancia para el desarrollo motor.

Se recomienda encarecidamente el uso de políticas y enseñanzas que aumenten la prevalencia de la población a realizar actividad física de forma frecuentada tomando las medidas que sean convenientes. En nuestro contexto, con una pandemia totalmente controlada y las mascarillas con presencia solo en centros sanitarios, podemos tomar la iniciativa de realizar actividad física al aire libre y en su defecto, en interiores. De cara a resolver dicha problemática, se plantea aumentar la cantidad de tiempo empleado en actividad física fomentando esta desde el contexto escolar. Se ha añadido para todos los cursos del año académico 23/24 una hora más de educación física en la escuela para todos los cursos de educación primaria gracias al “Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria”.

Para ello, se hace uso de una actividad física que favorece la fisiología del alumnado de cara a mejorar la motricidad del alumnado. Aunque en el tiempo de recreo activo no nos da para cumplir con la indicación de actividad física diaria, cada movimiento cuenta, y aumentar en 20 minutos cada día a personas que poseen nula cantidad de implicación en su rutina diaria va a generar grandes cambios a nivel físico y fisiológico. Entre la gran variedad de posibilidades que nos ofrece la globalización, ha vuelto a emerger una antigua práctica de actividad física en entornos urbanos, esta práctica se denomina “calistenia”.

La calistenia es un deporte urbano, que se está comenzando a institucionalizar, el cual genera mejoras en la composición corporal muy significativas en cuanto a fuerza. Este deporte se basa en una práctica que hoy día está adherida al *street workout*, siendo la actual federación española denominada F.E.S.W.C. (Federación Española de *Street Workout* y Calistenia), donde principalmente se trabaja con barras o paralelas. Este nuevo deporte urbano es un método de entrenamiento donde se utiliza como carga el propio peso corporal, por lo cual lo hace muy asequible a nivel económico. De la misma forma, el generar sensaciones positivas en la práctica de la calistenia va a generar en el alumnado una mayor prevalencia por la actividad física, por lo que, en el diseño de las actividades y tareas se van a tener en cuenta los aspectos del contexto social del alumnado, sus capacidades y estar abierto a hacer recomendaciones sobre actividad física fuera del contexto escolar. No se debe presionar al practicante, ya que hay diferentes niveles adecuados a la capacidad propia del sujeto. Se habla de renovación a un método antiguo de entrenamiento, tal que “la calistenia en los tiempos modernos data de 1785 cuando el profesor de gimnasia Christian Carl André, la puso en

práctica en la escuela de Salzman cuando el clima no permitía la realización de ejercicios al aire libre” (Del Río y Díaz, 2015).

Según Subires-Gómez y Starcevic (2021), el principal beneficio de practicar calistenia es la facilidad de no requerir cuotas ni materiales complejos como las máquinas de musculación, además de ser promotor de salud a nivel físico y fisiológico. Se habla en dicho estudio de la versatilidad de la calistenia a la hora de ofrecer situaciones biomecánicas donde se vencen, equilibran y/o frenan resistencias a través de la aplicación de fuerza, lo que se aprecia como un medio muy útil en la lucha contra las enfermedades que son causadas por la inactividad o sedentarismo. Estos beneficios se ven potenciados por la edad sensible de desarrollo del alumnado en cuanto a fuerza durante tercer ciclo, lo que convierte a la calistenia en un gran aliciente para el alumnado en búsqueda de una mejora de su estructura corporal que les sea de sustento para generar una salud física notoria. Según García-Hermoso et al. (2019), el entrenamiento de fuerza muscular en los infantes y adolescentes proporciona una mejora de la adiposidad, la salud cardiometabólica y ósea para toda la vida posterior a estas etapas.

Para potenciar los beneficios que se incluyen dentro de la actividad física, recibe un acompañamiento de la estimulación musical, ya que es una herramienta muy poderosa que nos puede ayudar a los docentes a mejorar la calidad de las sesiones si tenemos suficiente maestría para situar esta en el momento adecuado. Según González (2021), “la música es un recurso muy accesible, de bajo coste y fácil utilización que puede servir para crear un determinado ambiente o para acompañar diversas actividades y estimular la aparición de sentimientos o estados de ánimo, así como imágenes mentales”. Este estudio también habla de que con la música, a través de la estimulación sensitiva, la adquisición de competencias dentro de las clases de Educación Física deben conducir hacia: favorecer los intercambios comunicativos; explorar su dimensión étnica en grupos heterogéneos favoreciendo la interacción; fomentar el aprender a aprender proponiendo a los alumnos crear melodías o ejercicios que las acompañen; favoreciendo la oportunidad de emplear tecnologías, por ejemplo, grabando videoclips; mejorar su capacidad de concentración y reflexionar para descubrir lo que pueden y no pueden hacer desde un punto de vista motriz y contribuyendo a su autonomía.

Según Ortín et al. (2018), el componente de la música como favorecedor se tiene por estudiado que proviene de la desviación de atención, del mismo modo, dentro del estudio se habla de la mejora en el vigor de la actividad y una percepción subjetiva del esfuerzo que se ve beneficiada por menor afección a la fatiga. Para el componente social, lo ideal es generar

actividades que favorezcan el sentimiento de grupo. Tal y como se indica en el mismo estudio, la realización de actividad física en grupo tiene una diferencia bastante amplia con respecto a realizarla sólo en algunos aspectos. Estos son la “depresión” previa, esa posibilidad de dicho sentimiento de tristeza cuando se realiza grupalmente la actividad física tiende a ser nula, tal y como la tensión posterior, que se ve significativamente reducida cuando se tienen acompañantes. La percepción subjetiva del esfuerzo y la fatiga también se ven reducidas de forma significativa durante la práctica grupal, lo que muestra que es un aliciente bastante positivo para la búsqueda de adherencia de los participantes a la actividad física.

La salud es un aspecto de alta prioridad a tener en cuenta durante nuestra vida, que se debe de apreciar y aprender a cómo orientar nuestro modelo de vida hacia lo que debe ser una vida sana con la adquisición de hábitos de vida saludable. Dentro del hábito de actividad física que se aborda en este estudio, usando la calistenia como herramienta para la mejora de la adherencia en alumnado de tercer ciclo de educación primaria por su etapa de desarrollo y consiguiente potencial de mejora, teniendo en cuenta que cada persona tiene unas capacidades y por tanto necesidades diferentes.

De cara a regularizar la carga dentro de dicha individualidad de cada persona, es necesario recomendar encarecidamente que cada uno y cada una tiene unas capacidades propias, diferentes de las del resto y no por ello inferiores o superiores, la actividad física en etapa escolar debe ir encaminada a la salud y no a la búsqueda del rendimiento, del que quedan más acordes las escuelas deportivas. Es importante que el alumnado con diversidad funcional comprenda que en aspectos de salud, la actividad física debe ir adherida a las capacidades que posea la persona y esta las mejora a nivel cognitivo y motor (OMS, 2021).

Teniendo en consideración que estas prácticas están comenzando a ser más habituales en los centros escolares, hay varios estudios que se han enfocado en esta misma. Según Pastor-Vicedo et al. (2021), “Las intervenciones bien estructuradas llevadas a cabo durante los recreos, resultan ser beneficiosas a la hora de incrementar la AF (actividad física) de los niños, contribuyendo así a alcanzar los mínimos de AF(actividad física) saludable.”. En el mismo estudio se habla de mantener esta dinámica en el tiempo, existen escasos estudios sobre la temática abordada de forma correcta, no obstante, se afirma que “la duración de las intervenciones,[...], deberían tener una duración no inferior a seis meses, ya que aquellas menos duraderas mostraron disminuir su eficacia”. Hace alusión de la misma forma al enfoque de la individualidad, ejercicios que todo el alumnado pueda realizar para no perder

dicha efectividad. En esta intervención se tendrá más en consideración la posibilidad de realizar actividades lúdicas que la temporalización de la intervención.

No se han realizado intervenciones anteriormente sobre calistenia en los recreos de un centro escolar, por lo que sería el primer estudio que se realiza con esta práctica en infantes. Es cierto que se han implementado diferentes estudios con recreos activos, no obstante, el presente posee diferente temporalización, estructura y se presenta en un contexto diferente del que podemos apreciar en la revisión sistemática de Pastor-Vicedo et al. (2021).

En definitiva, para solventar el aumento de prevalencia de enfermedades por sedentarismo e inactividad es necesario dotar a los más pequeños de la sociedad de herramientas útiles que sean capaces de hacer uso. Los entrenamientos a través de calistenia poseen potencial para ejercer como dicha herramienta que podrían utilizar para la mejora de la condición física de cara a obtener unos hábitos compatibles con el “fitness” o estado saludable de la persona a nivel físico, social y emocional razonables dentro de su contexto y situación en la se encuentre.

#### **4. Objetivos del TFG**

La temática a tratar dentro de mi trabajo de fin de grado va a consistir en los recreos activos dentro de la etapa de Educación Primaria, utilizando como principal herramienta de actuación los ejercicios de calistenia para implementar mejoras en la salud cardiovascular y fuerza, teniendo en cuenta ejercicios enfocados principalmente en potencia con descansos cortos o semi cortos, más apropiados para su fisiología. Con ello, el objetivo general del TFG se puede plantear de dicha manera:

- Diseñar un recurso basado en los recreos activos y la calistenia que fomente la adquisición y adherencia de hábitos saludables.

La propuesta busca de la literatura ya existente, añadida de innovaciones surgidas de mi puño y letra para generar propuestas más lúdicas que mejoren la adherencia a la actividad física.

Los objetivos específicos son los siguientes:

- Analizar los hábitos con respecto a la actividad física del alumnado que va a realizar la dinámica de recreos activos con la práctica de calistenia.
- Diseñar tareas sobre calistenia, ajustadas al nivel de condición física y circunstancias del alumnado.
- Mejorar la capacidad de manifestar fuerza del alumnado, medible a través de pruebas como la de fuerza de agarre con instrumentos como el dinamómetro.
- Evaluar la actividad física realizada por el alumnado fuera del contexto escolar a través de charlas y contacto directo en los recreos.
- Fomentar la práctica de actividad física fuera del contexto escolar.
- Fomentar los hábitos de vida saludable tanto en actividad física, como alimentación y relaciones sociales.

## **5. Metodología del TFG**

La propuesta de recreos activos con calistenia se va a desarrollar en un centro escolar de la provincia de Sevilla. Dentro de la intervención podemos encontrar diferentes apartados:

### 5.1. Descripción general de la intervención.

La intervención a realizar consiste en los recreos activos basados en la calistenia, un método de entrenamiento de hace varios siglos, ahora resurgido al incorporar componentes con barras y material con diseño contemporáneo. Esta intervención va a analizar los materiales disponibles y las capacidades del alumnado objetivo para desarrollar en el tiempo de los recreos una intervención acorde.

Los recreos activos son tiempos dentro del recreo para realizar prácticas de actividad física, concienciar de la importancia de esta y generar una adherencia a los buenos hábitos en cuanto a prácticas físico-deportivas se refiere. El público objetivo es el alumnado de educación primaria que se pueda beneficiar de una mejora en la adherencia para implementar actividad física en su rutina fuera del contexto escolar, prioritariamente en esta intervención, a los alumnos y alumnas de tercer ciclo de educación primaria de un C.E.I.P. situado al noreste de la provincia de Sevilla, siempre bajo conformidad de sus tutores legales.

Una vez comenzado el proyecto, se concretará un repertorio de ejercicios, correspondientes a la idoneidad de la etapa y contexto del grupo al que se somete al entrenamiento.

Estos ejercicios, según la fisiología del alumnado, a través de rangos de repeticiones/tiempo y con apoyo de la escala de percepción subjetiva del esfuerzo, se pueden lograr mejores adaptaciones del ejercicio a la individualidad de cada alumno y alumna.

Esta intervención se basa en varios documentos oficiales:

- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Instrucción 12/2022, de 23 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan Educación Primaria para el curso 2022/2023.

## 5.2. Objetivos.

El objetivo principal de la intervención es:

- Mejorar la adherencia del alumnado hacia los hábitos saludables y el compromiso motor a través de recreos activos basados en la práctica de calistenia.

Los objetivos generales dentro de la educación primaria para todos los cursos a partir del curso 2023/24 se rigen por la “Instrucción 12/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación primaria para el curso 2022/2023”.

Los objetivos generales con los que se relaciona son:

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Como objetivos específicos dentro de la intervención encontramos:

- Analizar la condición física del alumnado al comienzo de la intervención de recreos activos con calistenia.
- Emplear los ejercicios adecuados acordes a la condición física y circunstancias del alumnado, respaldándose en escalas de percepción subjetiva del esfuerzo.
- Mejorar de la fuerza a través de ejercicios con diferentes variantes acordes al nivel personal de cada estudiante.
- Mejorar la competencia motriz del alumnado implicado en la dinámica a través de ejecuciones correctas de los ejercicios y la práctica de actividad física segura.
- Fomentar la actividad física fuera del contexto escolar.
- Emplear un día a la semana para concienciar sobre los hábitos posturales, así como su conciliación en el aula para mejorar estos.

### 5.3. Contenidos.

Los contenidos que se abordan dentro de la dinámica se recogen en saberes básicos en el Real Decreto 157/2020, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria (BOE 02-03-2022). Los contenidos son los que se enfocan en el tercer ciclo de educación primaria. Saberes básicos del tercer ciclo:

Educación física.

#### A. Vida activa y saludable.

- Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultraprocesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.
- Salud mental: consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás.
- Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en



igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Estereotipos corporales, de género y competencia motriz.

#### B. Organización y gestión de la actividad física.

- Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.
- Actitudes consumistas en torno al equipamiento. Análisis de la adquisición de material para la práctica físico-deportiva.
- Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y del resultado.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.

Lengua castellana y literatura.

#### B. Comunicación.

##### 1. Contexto.

- Incidencia de los componentes (situación, participantes, intención) en el acto comunicativo.

Ciencias sociales.

#### A. Cultura científica.

- Pautas que fomenten una salud emocional y social adecuadas: higiene del sueño, prevención y consecuencias del consumo de drogas (legales e ilegales), gestión saludable del ocio y del tiempo libre, contacto con la naturaleza, uso adecuado de dispositivos digitales, estrategias para el fomento de relaciones sociales saludables y fomento de los cuidados de las personas.

#### 5.4. Competencias clave.

Las competencias que se ponen en práctica en la intervención se rigen por el Real Decreto 157/2020, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria (BOE 02-03-2022). Las competencias clave que incurren en la intervención son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL): La competencia lingüística se pone en práctica con la interacción entre compañeros a la hora de realizar ejercicios, el alumnado tendrá cierto protagonismo en las dinámicas, ganando autonomía en las ejecuciones y respaldando a sus compañeros para una correcta realización de las actividades. La mayoría de la comunicación se va a realizar de forma oral, en interacciones en las actividades y como receptor a los consejos e indicaciones de los profesores. A través de esto, podrán ampliar su vocabulario en cuanto a conceptos sobre la actividad física, tales como entrenamiento, carga, condición física, fuerza, flexibilidad, entre otros. Más específicamente, el descriptor operativo que le corresponde es:
  - CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.
  
- Competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM): En la competencia que tratamos, nos centramos mayormente en la parte científica, para el entendimiento de su contexto social y natural. Nos adentramos en el territorio de las ciencias de la salud, ya que buscamos un componente social con la interacción de alumnos y alumnas, no obstante, sin perder en ningún momento el componente físico promotor de la salud que caracteriza a la dinámica. El descriptor operativo que se corresponde con esta competencia es el siguiente:
  - STEM5. Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.

- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): La competencia personal implica el mejorarse a sí mismo, el conocer los riesgos de los malos hábitos y los beneficios de las buenas prácticas a nivel físico y psicológico. Dentro de los diferentes descriptores operativos en la educación primaria el que se cumplimenta es:
  - CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.

### 5.5. Metodología.

La metodología que se va a emplear es denominada “Recreos activos” a través de ejercicios de calistenia. El recreo activo es una metodología de ejercicios y juegos dentro del tiempo del recreo que busca fomentar la adherencia a la actividad física, hacerla agradable a su juicio para así implementar a su rutina fuera de la escuela. Las técnicas usadas en la dinámica provienen de la instrucción directa, debido a su alto componente físico y siendo conscientes de que participan dos cursos en dicha dinámica, lo que precisa de un alto control del grupo. La estrategia va a ser global, pues los movimientos que se van a realizar van a ser realizados con la totalidad de sus cuerpos. Y por último, las técnicas usadas dentro de los recreos serán de asignación de tareas y mando directo.

Según habla la Escuela Andaluza de Salud Pública (2019), los beneficios para la práctica de este tipo de recreos son físicas, sociales, emocionales y cognitivas. Físicas por el aumento del compromiso motor diario, ayudando a prevenir la obesidad; sociales debido a practicar habilidades sociales e interacción/cooperación entre iguales. Emocionales al liberar presiones y tener menos afecciones psicológicas, además de mejorar la autoestima; y cognitivos por la mejora de la atención y concentración tras la actividad física. Dentro de la dinámica de recreos activos, se valorará positivamente la participación del alumnado. La participación de profesorado, centro y alumnado será valorada del 1 al 10, dependiendo de la implicación que vaya a recibir la dinámica. Hay que detallar a los alumnos y alumnas la importancia de la implicación, generar una hoja de registro para que se pueda analizar un seguimiento correcto de la participación semanal del alumnado (Hoja de registro en “Anexo 1”). Fomentar la actividad física no solo en el recreo, sino también fuera del centro.

Al estar implicada con la calistenia, el alumnado tendrá rutinas de entrenamiento que incluirán los componentes principales de la calistenia, añadiendo un componente interactivo y social para mejorar su experiencia. Tal como conocemos la calistenia, es un método urbano de entrenamiento que data de varios siglos de antigüedad y es muy acertada a la etapa académica debido a que “esta forma de entrenamiento, viene determinada por las habilidades motrices básicas, desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, que intervienen en la mayoría de las ejecuciones motrices que se practican” (Del Río y Alijas, 2015, p. 88).

El alumnado dispondrá de los 10 primeros minutos para comer e hidratarse. En caso de que el centro posibilite comer antes del tiempo de recreo, es más beneficioso para que el alumnado pueda digerir mayor parte de su comida de “media mañana” (antes de participar en la intervención).

Se ofrece en la intervención 3 días de dinámica para así mejorar su adherencia, los otros 2 días de la semana serán para interactuar entre ellos y situarlos como actividad física libre.

Esto durará en el centro los meses de abril y mayo, en caso de extrapolarse de intervención, se puede ampliar todo el tiempo que se vea conveniente, ya que a mayor tiempo, el alumnado tiene más probabilidad de generar un hábito de actividad física dentro del tiempo de recreo.

En cuanto al uso de las encuestas, se plantea de forma transversal en el centro utilizar los datos resultantes en las encuestas como útil para trabajar los gráficos de barras y otras representaciones gráficas en la asignatura de matemáticas para el tercer ciclo de educación primaria.

#### 5.6. Distribución temporal de la intervención.

La intervención constará de 8 semanas, en estas semanas se dispondrán sesiones de 20 minutos durante 3 días a la semana, donde el alumnado estará haciendo uso de las diferentes habilidades motrices para las actividades y ejercicios designados dentro de la dinámica enfocada en calistenia. La práctica va a consistir de 20 minutos de práctica dentro del tiempo del recreo, donde se dividirá en un calentamiento de cuatro minutos, la parte central de 12 minutos y una vuelta a la calma de cuatro minutos. Para mejor conocimiento de la distribución de las sesiones se adjunta en anexos un *planning* temporal de los meses donde se lleva a cabo la intervención. Véase “Anexo 2”.

### 5.7. Sesiones.

La intervención consta de ejercicios individuales, ejercicios grupales cooperativos y competitivos a través de juegos y ejercicios para mostrar al alumnado la importancia sobre la actividad física y la técnica al hacer una actividad correctamente para prevenir lesiones. El formato a seguir está compuesto por el lugar donde se realizará la intervención, su duración en minutos (15'), su fecha donde va a desarrollarse, material y espacio, el curso y edad destinados y cada una de las partes detalladas para realizar los ejercicios, juegos y prácticas pertinentes (se añadirán todas las sesiones en el "Anexo 3"). Estas actividades han sido desarrolladas a raíz del conocimiento desarrollado durante las prácticas externas y la lectura de autores como Marcos Vázquez o Carlos Velázquez, intercalando la percepción de ejercicios de calistenia con modelos pedagógicos emergentes para potenciar las clases de educación física. Realizado un borrador sobre las actividades, se han escogido de forma aleatoria en una población entre personas que tienen opiniones positivas y opiniones negativas sobre la pedagogía utilizada en las sesiones de educación física durante su formación. Los resultados finales se encuentran dentro del anexo anteriormente mencionado.

### 5.8. Recursos materiales y espaciales.

Los recursos materiales que se disponen son los que hay en stock en el centro. Se dispondrán de pelotas, picas, conos, cuerdas, aros y más para diferentes actividades que están designados en el apartado anterior. Además, el centro dispone de unas instalaciones deportivas de calidad, con un gimnasio interior dentro de un polideportivo y dos campos exteriores, uno de césped artificial y otro pavimentado.

También se debe contar como recurso la escala de percepción subjetiva del esfuerzo, con la cual hay que hacer una explicación detallada junto al docente de educación física previa a la intervención y durante sus sesiones que se familiaricen a raíz de las actividades realizadas en la asignatura. Por último, añadir como materiales digitales que van a posterior impresión la lista de contabilización, las sesiones, los cuestionarios tanto el inicial como el final y los diplomas realizados para el alumnado.

## 5.9. Evaluación.

Para la evaluación de la dinámica tenemos una hoja de contabilidad de asistencia a la dinámica por días, la dinámica consta de dos meses, abril y mayo, para ser más precisos, 6 semanas de dinámica como ya hemos comentado.

La medición de la capacidad del alumnado es de carácter subjetiva, insistiendo en la necesidad de ser lo más sincero posible para tener una información veraz y razonable, no se busca que se exageren ni desestimen los datos, simplemente expresar sus situaciones de la forma más verídica posible. La intención total de la dinámica es el aumento de la cooperación, la mejora de la percepción del alumnado sobre la actividad física, buscando que con el fomento de esta se mejore sus capacidades perceptivas así como su confianza y su condición física con un enfoque más cercano al *fitness*, buscando la promoción de hábitos beneficiosos para la salud.

Al comienzo de la dinámica se le pasará al alumnado una encuesta para valorar su actividad física fuera del contexto escolar, basada en las encuestas propuestas por el estudio de Zueck et al. (2020) y Ballester (2020) encuesta para valorar los posibles cambios en las prácticas que se hayan podido realizar en el alumnado. Las encuestas que ha de realizar el alumnado se encuentran en “Anexos”. La encuesta previa se encuentra en “Anexo 4” y la encuesta posterior a la dinámica en el “Anexo 5”.

En la encuesta pre-dinámica, las preguntas de la uno a la cinco son preguntas cerradas de dos opciones y preguntas cerradas de varias opciones, las cuales están relacionadas con la actividad física que realiza el alumnado. Las preguntas del seis al nueve son preguntas relacionadas con el fomento de la práctica de actividad física desde el primer entorno, considerado para ellos y ellas hogar. Se valorará con ello a través de las puntuaciones de las preguntas del uno al seis, la actividad física media que realiza el alumnado a lo largo de la semana. Estas serán determinadas por una clasificación donde un puntaje de dos o menos puntos habla de inactividad, desde dos hasta gradualmente cuatro habla de actividad dentro de la media, cumple el requisito de una hora diaria de actividad física pero tiene carencias en actividades de mayor intensidad, por último, mayores de cuatro puntos se puede considerar al alumnado como muy activo o con una implicación alta en la práctica de la actividad física. Las puntuaciones de las cuestiones seis, siete, ocho y nueve buscan conclusiones sobre el fomento desde el hogar al alumnado a realizar actividad física fuera del contexto escolar, considerando menor o igual a dos a una familia poco implicada en la actividad física de sus

progenitores y gradualmente aumentando en implicación hasta llegar a cuatro que es una implicación total, entrenando estos con sus hijos e hijas.

En cuanto a la encuesta post-dinámica, las primeras cuatro preguntas tratan sobre la actividad física en contraste con lo aprendido, es complejo alterar un hábito de sedentarismo en pocas semanas, no obstante, las cuatro preguntas siguientes tratan sobre la adherencia generada a nivel psicológico, lo que permite generar un acercamiento de las personas implicadas a los hábitos de vida saludable. La puntuación es orientativa pero va a constar del mismo modo de puntuación que en los *ítems* de la encuesta previa a la realización de la dinámica.

Esto se basa en el estudio de Ballester (2020), donde se tratan cuestionarios enfocados tanto al alumnado como a sus tutores para conocer las realidades de dicho contexto social de cara a la práctica de actividad física, sus opiniones sobre esta y su satisfacción con la intervención de dicha autora. En el “Anexo 6” se encuentra el registro anecdótico, con el cual se va a analizar a través de los números de lista de cada clase y se realiza un seguimiento en conjunto con el cuerpo docente para conocer las variaciones en sus hábitos y motivación, buscando así de forma más objetiva conocer las realidades del alumnado e interpretar mejor las necesidades en recursos y contenidos que posee y precisa cada uno/a. Además, se incluirá para mayor fomento un galardón a los alumnos participantes por su constancia durante toda la dinámica (diploma al final de la intervención). Se puede apreciar el formato de este en el “Anexo 7”.

#### 5.10. Tratamiento de la diversidad.

Según recoge el boletín “Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios”:

“Entre los beneficios adicionales que la actividad física tiene en sus resultados de salud figuran: una mejor función cognitiva en los individuos con enfermedades o trastornos que afectan a esta, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, y posibles mejoras en la función física en los niños con discapacidad intelectual.” OMS (2020). Las recomendaciones para el alumnado con discapacidad según el boletín es la misma para niñas, niños y adolescentes (5 a 17 años) con discapacidad y sin esta, por lo que se mantienen esos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa y al menos tres días en semana deben realizar actividades físicas de intensidad vigorosa. Por ello, la sesión irá orientada de la misma forma para dicho alumnado, teniendo en cuenta las limitaciones físico-perceptivas que se puedan poseer.

Para el tratamiento correcto de las diferentes capacidades físicas se abordarán diferentes niveles para los ejercicios y actividades que se van a realizar en la dinámica, esto irá seguido de demostraciones e instrucciones precisas sobre los movimientos a realizar para mejorar la técnica y prevenir las posibles lesiones o daños al mínimo, además de no menoscabar la autoestima del alumnado, motivando e incentivando a una buena realización más que excederse de carga. Para este objetivo, se va a realizar un escalonamiento de los ejercicios a realizar con diferentes variantes, para que cada alumno/a vaya acorde a su capacidad, diferenciando entre nivel principiante, intermedio y en rara ocasión si un alumno/a demuestra mayor capacidad, nivel avanzado, aunque este último se va a restringir al mínimo. Se debe concienciar de que los compañeros no promuevan aumentar la carga a individuos que posean menor condición física, para no generar desmoralización ni lesiones.

## **6. Resultados**

Los resultados que se aportan vienen dados a nivel objetivo en las encuestas previas y posteriores a la dinámica, y de forma subjetiva en el registro anecdótico. El alumnado ha asistido de media a la dinámica un 93,8%, lo cual indica una alta participación, exceptuando días puntuales con no más de 3 faltas. En las próximas tablas podemos apreciar los valores de la encuesta previa y posterior, donde se recoge a través de los datos recabados en las encuestas una ponderación en torno a seis puntos que vienen dadas de las seis preguntas objetivas de las encuestas. En la tabla 1 podemos apreciar los datos obtenidos por la encuesta previa de ambos cursos a la dinámica de recreos activos con calistenia, evaluando los hábitos de actividad física que se predisponen para la obtención de adherencia a través de la realización de las diferentes sesiones planteadas en el centro. Esta contiene la escala numérica del cero al seis para cada uno de los integrantes de forma anónima y la media global de ambos cursos denominada “promedio”. Primero, podemos observar la tabla 1, donde aparecen los datos de la encuesta previa. Tras esta, encontramos la tabla 2 con los datos de la encuesta posterior a la realización de la dinámica.



**Tabla 1. Resultados de la encuesta previa de la intervención sobre recreos activos con calistenia.**

Participante	Calificación de la encuesta previa a la dinámica
1	3,25
2	4
3	2
4	2
5	3,25
6	4
7	1,25
8	0,5
9	5,25
10	3,75
11	3,25
12	2
13	2
14	4
15	4,25
16	3,5
17	2,5
18	5
Promedio	3,09

**Tabla 2. Resultados de la encuesta posterior de la intervención sobre recreos activos con calistenia.**

Participante	Calificación de la encuesta previa a la dinámica
1	3,75
2	4,25
3	2,75
4	3,5

5	4,25
6	5
7	2,5
8	2
9	4,75
10	4,25
11	3,5
12	2
13	2
14	4,5
15	4
16	4
17	2,75
18	5
Promedio	3,59

En cuanto al registro anecdótico, se han tomado en consideración ideas, incidencias y situaciones que deben de observarse desde un punto de vista más abstracto, no obstante, se puede apreciar en estos la necesidad del alumnado de tener un fomento de la actividad física que promueva la socialización y el disfrute de las actividades en unas instalaciones de calidad. También sienten buena parte de ellos un leve rechazo a la actividad física de intensidad vigorosa pero no les molesta realizarla mientras la actividad sea suficientemente motivante. La música es un factor que agrada a la gran mayoría y les resulta más cómodo realizar actividad con ella de fondo. La carencia de clubes deportivos es una de las principales preocupaciones para quien quiere realizar deporte y excusas para quienes no buscan alternativas si no se sienten implicados dentro de un club deportivo. Existen personas con rechazo al deporte, por causas desconocidas, lo cual hace que en sus casos particulares sea más difícil buscar actividades que le agraden y le ayuden a mejorar su condición física.

## **7. Discusión**

En los datos podemos apreciar que, pese a buscar una concreción numérica dentro de las encuestas de actividad física, están llenas de subjetividad debido a la gran variedad de situaciones posibles de cada uno de los sujetos, puesto que todos y todas no poseen un horario lectivo adecuado, una implicación por parte de sus tutores legales, entre muchos otros aspectos que pueden generar que una persona pueda volverse más activa. Los aspectos psicosociales son también importantes, debido a que el alumnado en muchas ocasiones no presenta tantas quejas por las actividades que están realizando cuando se introduce un fuerte componente social, ya sea de cooperación o competición, dentro de las actividades.

Es cierto que dentro del contexto de la localidad, el sobrepeso y la obesidad están en el punto del día debido a que es bastante mayor que sus localidades colindantes, lo que hace pensar al profesorado y cuerpo institucional que se debe a la zona donde se sitúa el centro, ya que es un lugar con mayor riesgo de exclusión, un nivel socioeconómico bajo. La clave para buscar cómo generar motivación al alumnado es conocer el contexto donde se realiza la intervención, integrarse dentro del contexto y conocer lo máximo posible que esté en nuestras manos al público objetivo.

En cuanto a resultados, es cierto que en los datos previos y posteriores se ha notado una leve mejora en cuanto a la actividad general de los dos grupos, no obstante, no sólo se debe a la participación dentro de la dinámica, también inciden factores ambientales como el buen clima y las nuevas instalaciones de la localidad recientemente inauguradas y gratuitas para los más jóvenes de ésta. Es necesario que para realizar una intervención en un centro se haga totalmente personalizada, puesto que tras lo visto en el registro anecdótico, el alumnado dependiendo del contexto sociocultural tiene unas preferencias y necesidades de cara a las diferentes posibilidades que nos ofrece la actividad física.

La calistenia es una herramienta poderosa para la mejora de la condición física, el escalonamiento en niveles para la práctica de actividad física ha beneficiado al alumnado de menor nivel de condición física debido a que han sido los que más han mejorado en la encuesta de actividad física. El alumnado más aventajado se ha visto perjudicado debido a la dificultad del nivel más alto, el nivel medio les requería un nivel de esfuerzo medio-bajo y el nivel avanzado les era muy difícil de realizar, por lo cual se encontraban con algunas sesiones que no podían llegar a un requerimiento adecuado de esfuerzo.

Un aspecto realmente importante es la temporalización, el alumnado en 6 semanas de dinámica se ha habituado a la práctica de los recreos activos con calistenia y tras este periodo, el centro me comunica que el alumnado quería más sesiones de actividad. Esto hace ver que los recreos activos tienen un mayor potencial cuanto más se implementen a lo largo del tiempo, lo que crea un hábito en ellos. Seguido de la comunicación de los beneficios de la actividad física en todos los aspectos que les resultan interesantes, crea un potente factor motivante para implementar un hábito a la actividad física mucho más fortalecido.

El alumnado podría realizar los 5 días de sesiones a la semana perfectamente, siempre y cuando se realice un periodo de adaptación enfocado al alumnado con menor nivel. Tras 2 semanas, el alumnado no presenta D.O.M.S. (*Delayed Onset Muscle Soreness*), popularmente conocido como agujetas (dolor muscular posterior a la actividad física), y se ha adaptado a los niveles más bajos realizándose 3 días a la semana. Esto se debe a que su cuerpo se ha adaptado al esfuerzo que se realiza en los recreos, generando una supercompensación, que es cuando nuestro cuerpo se adapta a exigencias superiores a lo que está acostumbrado. El alumnado ha potenciado con la temporalización presente un mínimo su fuerza, debido a que han mejorado la ejecución y realización de los ejercicios, varios de ellos aumentando el nivel de dificultad. Con la adaptación a los 5 días, puede hacer que el alumnado presente mejoras a mayor escala, alejando del sedentarismo en mayor medida a quienes poseen menor actividad.

Es necesario que si un centro específico quiere realizar este tipo de dinámicas necesita de una organización alta y flexibilidad ante las diferentes adversidades, debido a que en más de una ocasión surgirán situaciones que requieran de una respuesta rápida y flexible, que se pueda realizar con el material disponible y exista una implicación suficiente por parte del centro. Esto radica también en la motivación que posee el cuerpo docente que se encarga de realizar la dinámica de recreos activos, si el alumnado ve a un docente motivado, es más probable que se adhieran a participar y dejarse aconsejar por él o ella.

En el caso de la presente intervención, se ha generado cierta adherencia en el alumnado dentro de los recreos activos, algunos de estos y estas parece ser que lo extrapolan fuera del contexto escolar, no obstante, si esta actividad no se mantiene en el tiempo y se continúa en los recreos con las actividades es muy probable que la mayoría del alumnado vuelva a su situación previa a la intervención. Se puede amenizar esa pérdida de hábitos con la agrupación surgida a raíz de la práctica en grupo del alumnado, puesto que pequeños grupos fuera del contexto escolar sí están practicando actividad física en los mismos grupos que dentro de la intervención.

Las limitaciones de la intervención se deben mayormente a aspectos temporales, puesto que la idoneidad de la intervención se completaría con el curso escolar al completo, donde se dispusiese de los nueve meses de curso escolar. La calistenia puede ser más o menos efectiva dentro del contexto, por lo tanto, antes de seleccionar un deporte o práctica en concreto, es más óptimo sondear a través de encuestas o tomas de contacto con el centro en cuestión, así obtendremos una mejor adherencia de todo el alumnado. Es necesario la temporalización y organización adecuada, limita también la no colaboración del centro, que puede dejar a los docentes a cargo un poco “a la deriva” o con una intervención incompleta.

## **8. Conclusiones**

En conclusión, la dinámica de recreos activos con calistenia puede generar adherencia de forma subjetiva, ya que depende de muchos factores dentro y fuera del centro. Se hace alusión a una gran parte de ellos dentro de la discusión, sin embargo, no ha sido posible obtener una herramienta que se adhiera a la pluralidad de centros existentes y esta pueda mejorar su adherencia, lo fundamental es hacer el plan de actividad acorde a la contextualización del centro, adaptándose siempre a la diversidad y teniendo en cuenta los diferentes niveles de condición física que pueden presentarse en un centro escolar.

El mayor rango de acierto para conseguir la adherencia del alumnado e implicación dentro de los recreos activos es poseer una organización adecuada, una serie de aspectos fundamentales del contexto del alumnado a conocer y un cuerpo docente que posea cierta maestría y motivación, de este modo, nos acercaremos lo máximo posible a la cumplimentación total de nuestros objetivos. La calistenia es una actividad muy positiva para la obtención de fuerza, se aprecian mejoras reales cuando el alumnado la pone en práctica, no obstante, como en cualquier entrenamiento de la condición física, se precisa de una temporalización suficiente como para que los cambios sean mínimamente significativos y el aumento de fuerza se aprecie, puesto que su fuerza se encuentra en una etapa que fluctúa por razones biológicas como el desarrollo integral, lo cual hace difícil medir en cuánto porcentaje ha aumentado por la práctica de calistenia.

## 9. Referencias bibliográficas:

- Ballester, M. T. (2020). “Programa de intervención con madres y padres: Favorecer la adherencia a la práctica deportiva en los niños/as y adolescentes”. *Universidad Católica de Valencia*. <http://hdl.handle.net/20.500.12466/1328>
- Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, Á. M. (2018). “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una revisión bibliográfica”. *Khatarsis*, 25, 142-159. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/article/view/1023>
- Cartanyá-Hueso, A., Lidón-Moyano, C., Martín-Sánchez, J. C., González-Marrón, A., Pérez-Martín, H. y Martínez-Sánchez, J. M. (2022). ”Asociación entre el tiempo de pantalla recreativo y el exceso de peso y la obesidad medidos con tres criterios diferentes entre residentes en España de 2-14 años”. *Anales de Pediatría (English Edition)*, Volume 97(5), 333-341. <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2021.09.004>
- Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yañez, A. & Castillo, M. (2020). “Physical inactivity and sedentary lifestyle-The other side of the side effects of the COVID-19 Pandemic”. *Revista médica de Chile*, 148(6), 885-886. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>
- Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil. (2018). “Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: Beneficios, riesgos y recomendaciones”. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 116(6), 82-91. <https://doi.org/10.5546/aap.2018.s82>
- Del Río, R. y Díaz, A. (2015). “Calistenia: Volviendo a los orígenes”. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 33, 87-96. <http://emasf.webcindario.com>
- García-Hermoso, A., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2019). “Is Muscular Fitness Associated with Future Health Benefits in Children and Adolescents? A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies”. *Sports Medicine*, 49(7), 1079-1094. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01098-6>
- González Serrano, D. (2021). “Musicomotricidad: La música como herramienta psicomotriz en Educación Física (Musicomotricity: music as psychomotor tool for Physical Education)”. *Retos*, 43, 672-682. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89717>
-

- Hernáez, Á., Zomeño, M. D., Dégano, I. R., Pérez-Fernández, S., Goday, A., Vila, J., Civeira, F., Moure, R., & Marrugat, J. (2019). “Exceso de peso en España: Situación actual, proyecciones para 2030 y sobrecoste directo estimado para el Sistema Nacional de Salud”. *Revista Española de Cardiología*, 72(11), 916-924. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2018.07.009>
- Instrucción 12/2022, de 23 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan Educación Primaria para el curso 2022/2023.
- Leytón Román, M., García Matador, J., Fuentes García, J. P., & Jiménez Castuera, R. (2017). Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género (Analysis of motivational variables and healthy lifestyles in sports center practitioners by gender). *Retos*, 34, 166-171. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58281>
- López-Sobaler, A. M., Aparicio, A., Salas-González, M. D., Loria-Kohen, V. & Bermejo López, L. M. (2021). “Obesidad en la población infantil en España y factores asociados”. *Nutrición Hospitalaria*, 27-30. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.3793>
- Morillo, M. (2020). Observación y descripción. Una experiencia didáctica interdisciplinaria a partir del Proyecto Pedagógico de Aula. *Revista de Propuestas Educativas*, 1(1), 48-65. <https://doi.org/10.33996/propuestas.v1i1.23>
- Naciones Unidas (2015) Objetivos de desarrollo sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Ortín, F.J., Fajardo, J. & García de Alcaráz, A. (2018). “Influencia de la música y la compañía sobre la percepción del esfuerzo y el estado de ánimo en corredores amateur”. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 110-124. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/317251>
- Pastor-Vicedo, J. C., Martínez-Martínez, J., López-Polo, M., & Prieto-Ayuso, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: Una revisión

sistemática Active recess as a strategy to promote physical activity: A systematic review.

*Retos*, 40, 135-144. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/issue/view/3998>

- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, 2 de marzo de 2022, 24386-24504. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157>
- Serrano, J. A. (2018). “La obesidad infantil y juvenil”. *Quaderns de polítiques familiars*, 4, p. 36-47. <http://hdl.handle.net/20.500.12328/958>
- Subires-Gómez, P. & Starcevic, S. (2021). “Calistenia: regreso a los métodos clásicos de acondicionamiento físico”. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 3(2), 17-24. <https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehmjpehm.v3i212974>
- World Health Organization. (9 de junio de 2021). “Obesity and overweight”. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- World Health Organization. (16 de septiembre de 2022). “Enfermedades no transmisibles”. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Zueck Enríquez, M. C., Ramírez García, A. A., Rodríguez Villalobos, J. M. & Irigoyen Gutiérrez, H. E. (2020). “Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria”. *Retos*, 37, 33-40. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69027>



## 10. Anexos

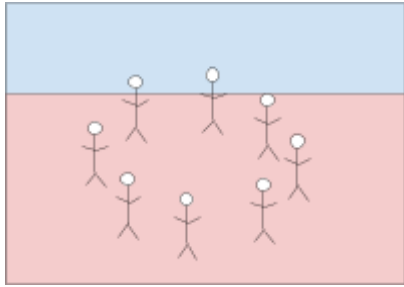
Anexo 1: Tabla de Asistencia.

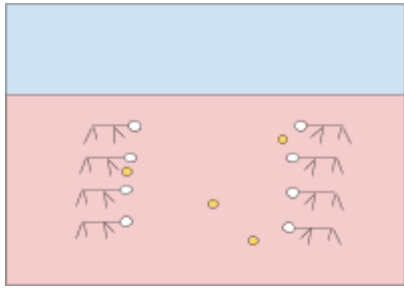
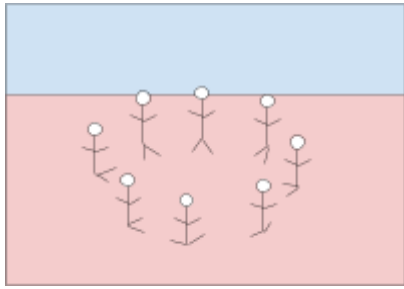
Nº	Nombre Alumno/a	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

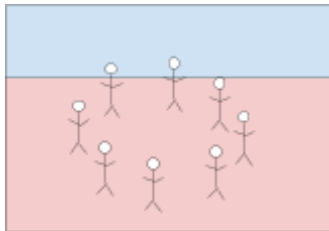
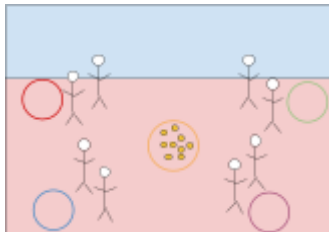
Anexo 2: *Planning* temporal de la intervención.

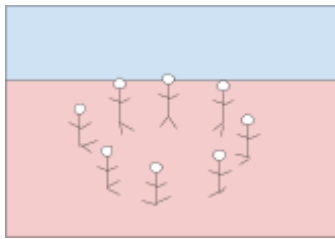
Abril				
L	M	X	J	V
Semana Santa				
Día 10: Sesión 1	Día 11	Día 12: Sesión 2	Día 13	Día 14: Sesión 3
Día 17: Sesión 4	Día 18	Día 19: Sesión 5	Día 20	Día 21: Sesión 6
Día 24: Sesión 7	Día 25	Día 26: Sesión 8	Día 27	Día 28: Sesión 9
Mayo				
L	M	X	J	V
Día 1: Festivo	Día 2: Sesión 10	Día 3: Sesión 11	Día 4	Día 5: Sesión 12
Día 8: Sesión 13	Día 9	Día 10: Sesión 14	Día 11	Día 12: Sesión 15
Día 15: Sesión 16	Día 16	Día 17: Sesión 17	Día 18	Día 19: Sesión 18

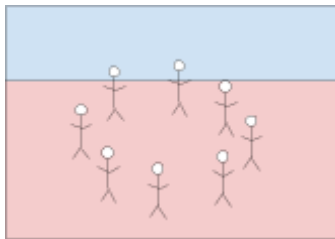
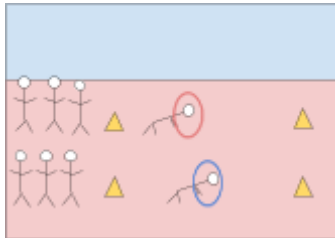
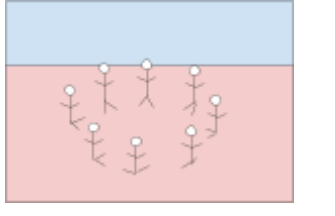
Anexo 3: Sesiones.

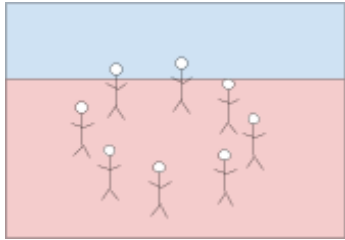
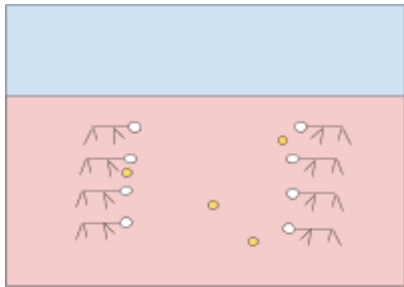
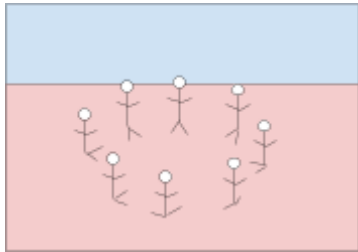
SESIÓN N°1					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	10/04/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica		Duración (minutos)	
Parte inicial	<p><b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.</p>			5 minutos	
Parte principal	<p><b><u>¡Que no pare la bola!</u></b> El alumnado se colocará en parejas y cada una tendrá un balón. Colocados en cuadrupedia comenzarán a pasarse el balón</p>			10 minutos	

	<p>con una de las manos que tiene de apoyo sin desestabilizarse.  Nivel 1: Cuadrupedia.  Nivel 2: Una pierna estirada en cuadrupedia (se va alternando)  Nivel 3: Plancha</p> <p>Variante: El alumnado se pasará la pelota en círculo, manteniendo la estabilidad en cuadrupedia.</p>		
Parte final	<p><b>Soltemos tensiones</b>  Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.</p>		5 minutos
Observaciones:			

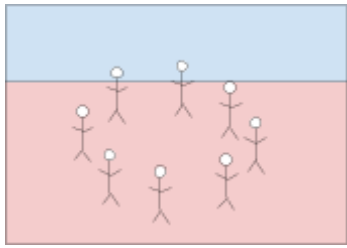
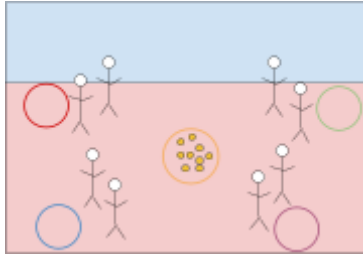
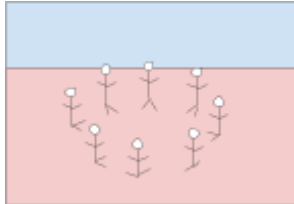
SESIÓN N°2					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	12/04/2023
Curso/edad	3º Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		
Parte inicial	<p><b>Estiramientos activos</b>  El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.</p>		5 minutos		
Parte principal	<p><b>Equipo de ataque</b>  Se divide la clase en 4, cada equipo posee un aro en su zona. Hay un gran aro central donde se concentran los conos. El objetivo de cada equipo es conseguir recoger el mayor número de conos posible, tanto del círculo</p>		10 minutos		

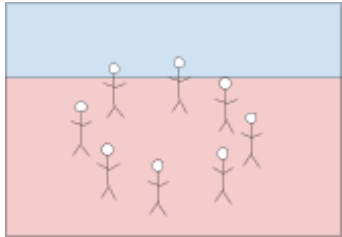
	central como de los círculos de los compañeros. Se dispone de 1 minuto. No se pueden quitar los balones de las manos.		
Parte final	<b><u>Soltemos tensiones</u></b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.		5 minutos
Observaciones:			

SESIÓN N°3					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	14/04/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		
Parte inicial	<b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.		5 minutos		
Parte principal	<b><u>Carrera en comba</u></b> El alumnado se divide en grupos de 4. El juego consiste en desplazarse con el aro, pasando por dentro de este cada vez que gire sobre nosotros mismos hasta llegar a la meta y volver, cada uno de los integrantes debe ir y volver. Quienes pierdan deben hacer una sentadilla.		10 minutos		
Parte final	<b><u>Soltemos tensiones</u></b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.		5 minutos		
Observaciones:					

SESIÓN N°4					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	17/04/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		
Parte inicial	<p><b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.</p>		5 minutos		
Parte principal	<p><b><u>¡Que no pare la bola!</u></b> El alumnado se colocará en parejas y cada una tendrá un balón. Colocados en cuadrupedia comenzarán a pasarse el balón con una de las manos que tiene de apoyo sin desestabilizarse. Nivel 1: Cuadrupedia. Nivel 2: Una pierna estirada en cuadrupedia (se va alternando) Nivel 3: Plancha</p> <p>Variante: El alumnado se pasará la pelota en círculo, manteniendo la estabilidad en cuadrupedia.</p>		10 minutos		
Parte final	<p><b><u>Soltemos tensiones</u></b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.</p>		5 minutos		
Observaciones:					

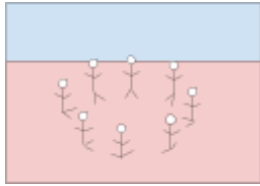
SESIÓN N°5					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	19/04/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				

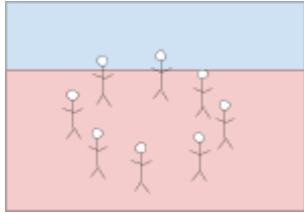
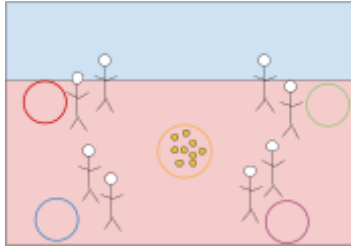
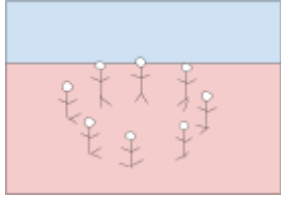
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)
Parte inicial	<b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.		5 minutos
Parte principal	<b><u>Equipo de ataque</u></b> Se divide la clase en 4, cada equipo posee un aro en su zona. Hay un gran aro central donde se concentran los conos. El objetivo de cada equipo es conseguir recoger el mayor número de conos posible, tanto del círculo central como de los círculos de los compañeros. Se dispone de 1 minuto. No se pueden quitar los balones de las manos.		10 minutos
Parte final	<b><u>Soltamos tensiones</u></b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.		5 minutos
Observaciones:			

SESIÓN N°6					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	21/04/2023
Curso/edad	3º Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		
Parte inicial	<b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.		5 minutos		

Parte principal	<p><b>Carrera en comba</b></p> <p>El alumnado se divide en grupos de 4. El juego consiste en desplazarse con el aro, pasando por dentro de este cada vez que gire sobre nosotros mismos hasta llegar a la meta y volver, cada uno de los integrantes debe ir y volver. Quienes pierdan deben hacer una sentadilla.</p>		10 minutos
Parte final	<p><b>Soltemos tensiones</b></p> <p>Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.</p>		5 minutos
Observaciones:			

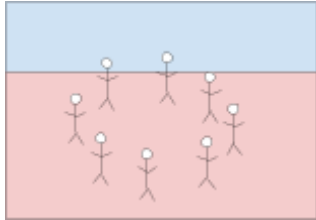
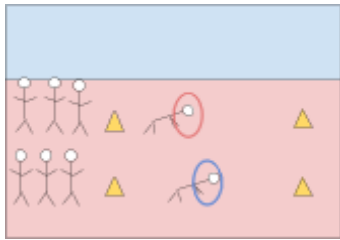
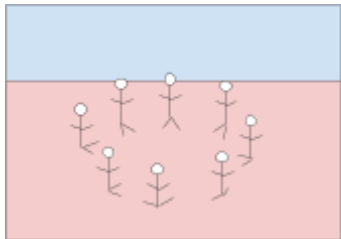
SESIÓN N°7					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	24/04/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		
Parte inicial	<p><b>Estiramientos activos</b></p> <p>El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.</p>		5 minutos		
Parte principal	<p><b>¡Que no pare la bola!</b></p> <p>El alumnado se colocará en parejas y cada una tendrá un balón. Colocados en cuadrupedia comenzarán a pasarse el balón con una de las manos que tiene de apoyo sin desestabilizarse.</p> <p>Nivel 1: Cuadrupedia.  Nivel 2: Una pierna estirada en cuadrupedia (se va alternando)  Nivel 3: Plancha</p> <p>Variante: El alumnado se pasará la pelota en círculo, manteniendo</p>		10 minutos		

	la estabilidad en cuadrupedia.		
Parte final	<b>Soltemos tensiones</b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.		5 minutos
Observaciones:			

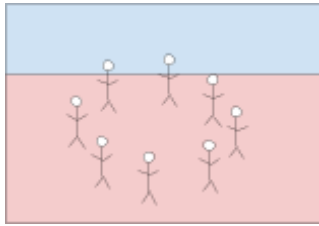
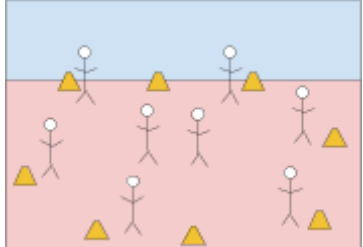
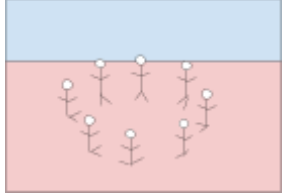
SESIÓN N°8					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	26/04/2023
Curso/edad	3º Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		
Parte inicial	<b>Estiramientos activos</b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.		5 minutos		
Parte principal	<b>Equipo de ataque</b> Se divide la clase en 4, cada equipo posee un aro en su zona. Hay un gran aro central donde se concentran los conos. El objetivo de cada equipo es conseguir recoger el mayor número de conos posible, tanto del círculo central como de los círculos de los compañeros. Se dispone de 1 minuto. No se pueden quitar los balones de las manos.		10 minutos		
Parte final	<b>Soltemos tensiones</b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.		5 minutos		
Observaciones:					

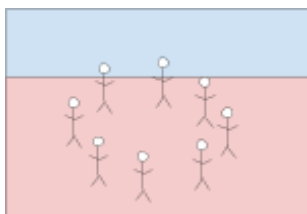
SESIÓN N°9

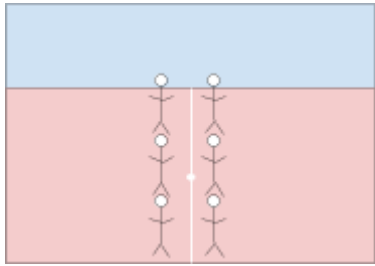
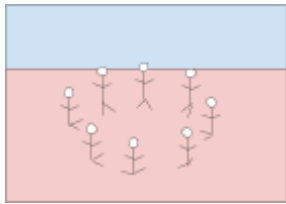


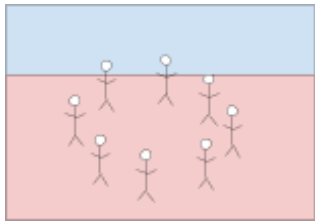
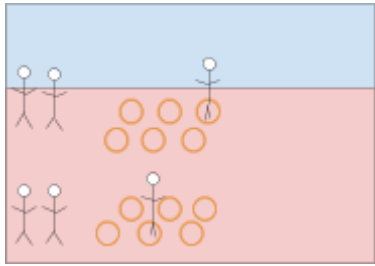
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	28/04/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		
Parte inicial	<p><b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.</p>		5 minutos		
Parte principal	<p><b><u>Carrera en comba</u></b> El alumnado se divide en grupos de 4. El juego consiste en desplazarse con el aro, pasando por dentro de este cada vez que gire sobre nosotros mismos hasta llegar a la meta y volver, cada uno de los integrantes debe ir y volver. Quienes pierdan deben hacer una sentadilla.</p>		10 minutos		
Parte final	<p><b><u>Soltemos tensiones</u></b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.</p>		5 minutos		
Observaciones:					

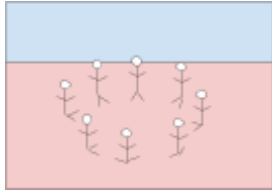
<b>SESIÓN N°10</b>					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	02/05/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		

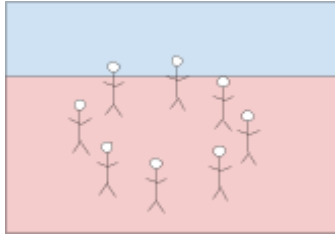
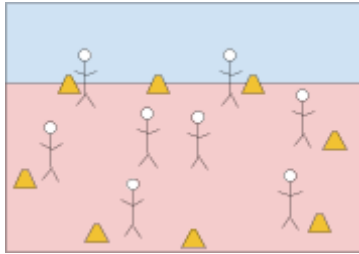
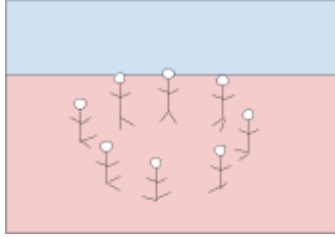
Parte inicial	<p><b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.</p>		5 minutos
Parte principal	<p><b><u>Atrapaconos</u></b> Se distribuyen por el espacio una cantidad de conos superior al alumnado que participe (1 cono por alumno/a más la mitad del total de alumnado). La llevan 2 personas, estas dos personas deben de tocar el mayor número de conos posible sin que el resto de compañeros tengan la mano puesta encima del cono. Cuando toquen un cono libre obtendrán un punto. Se irán rotando las parejas para que pasen todos por cada rol.</p>		10 minutos
Parte final	<p><b><u>Soltemos tensiones</u></b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.</p>		5 minutos
Observaciones:			

SESIÓN N°11					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	03/05/2023
Curso/edad	3º Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica		Duración (minutos)	
Parte inicial	<p><b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.</p>			5 minutos	

Parte principal	<p><b>Línea de fuerza</b> El alumnado se divide por parejas y se colocan en ambos lados de la línea, las parejas deben agruparse por fuerza aproximada. El objetivo del juego es realizar un agarre a la altura de la muñeca y tirar con todas las fuerzas que cada uno/a pueda para llevar a tu pareja a tu lado de la línea. Tras ello, cambiaremos de brazo.</p>		10 minutos
Parte final	<p><b>Soltemos tensiones</b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.</p>		5 minutos
Observaciones:			

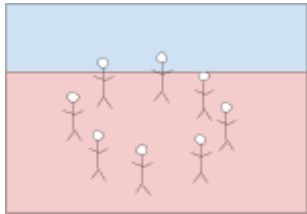
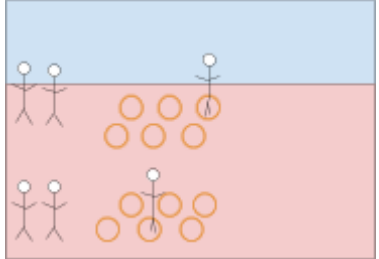
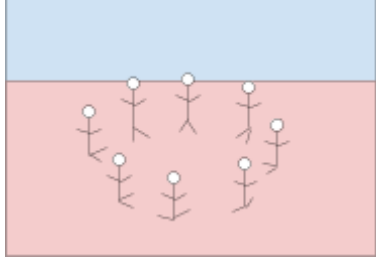
SESIÓN N°12					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	05/05/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		
Parte inicial	<p><b>Estiramientos activos</b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.</p>		5 minutos		
Parte principal	<p><b>La carrera del muelle</b> El grupo se divide en 4 grupos. El alumnado se coloca en fila, preparados para salir. El objetivo es que todos los integrantes del grupo salten con ambos pies juntos por el camino de aros y regresen rápido para que salga un nuevo compañero</p>		10 minutos		

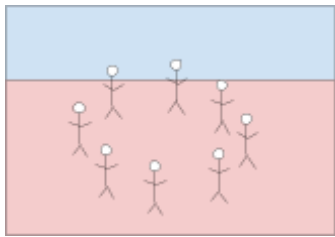
Parte final	<b><u>Soltemos tensiones</u></b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.		5 minutos
Observaciones:			

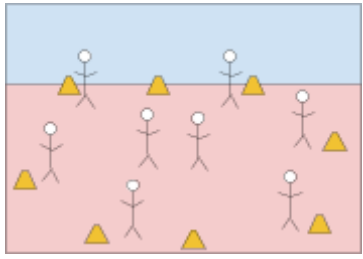
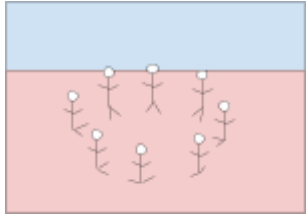
SESIÓN N°13					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	08/05/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		
Parte inicial	<b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.		5 minutos		
Parte principal	<b><u>Atrapaconos</u></b> Se distribuyen por el espacio una cantidad de conos superior al alumnado que participe (1 cono por alumno/a más la mitad del total de alumnado). La llevan 2 personas, estas dos personas deben de tocar el mayor número de conos posible sin que el resto de compañeros tengan la mano puesta encima del cono. Cuando toquen un cono libre obtendrán un punto. Se irán rotando las parejas para que pasen todos por cada rol.		10 minutos		
Parte final	<b><u>Soltemos tensiones</u></b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.		5 minutos		
Observaciones:					

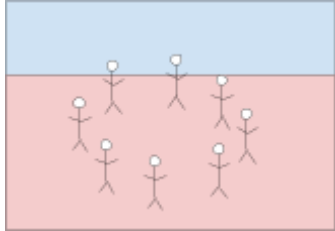
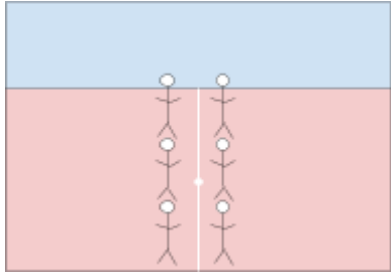
SESIÓN N°14					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	10/05/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		
Parte inicial	<p><b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.</p>		5 minutos		
Parte principal	<p><b><u>Línea de fuerza</u></b> El grupo se divide por parejas y se colocan en ambos lados de la línea, las parejas deben agruparse por fuerza aproximada. El objetivo del juego es realizar un agarre a la altura de la muñeca y tirar con todas las fuerzas que cada uno/a pueda para llevar a tu pareja a tu lado de la línea. Tras ello, cambiaremos de brazo.</p>		10 minutos		
Parte final	<p><b><u>Soltemos tensiones</u></b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.</p>		5 minutos		
Observaciones:					

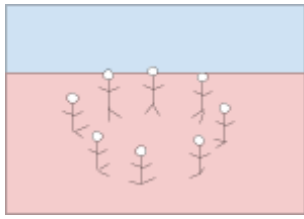
SESIÓN N°15					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	12/05/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		

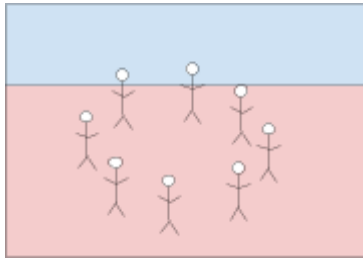
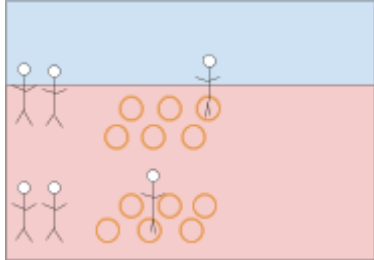
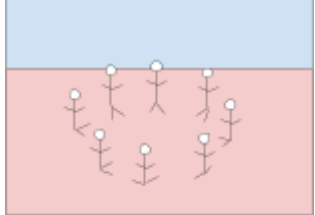
Parte inicial	<b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.		5 minutos
Parte principal	<b><u>La carrera del muelle</u></b> El grupo se divide en 4 grupos. El alumnado se coloca en fila, preparados para salir. El objetivo es que todos los integrantes del grupo salten con ambos pies juntos por el camino de aros y regresen rápido para que salga un nuevo compañero		10 minutos
Parte final	<b><u>Soltemos tensiones</u></b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.		5 minutos
Observaciones:			

SESIÓN N°16					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	15/05/2023
Curso/edad	3º Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica		Duración (minutos)	
Parte inicial	<b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.			5 minutos	

Parte principal	<p><b><u>Atrapaconos</u></b>          Se distribuyen por el espacio una cantidad de conos superior al alumnado que participe (1 cono por alumno/a más la mitad del total de alumnado).          La llevan 2 personas, estas dos personas deben de tocar el mayor número de conos posible sin que el resto de compañeros tengan la mano puesta encima del cono.          Cuando toquen un cono libre obtendrán un punto.          Se irán rotando las parejas para que pasen todos por cada rol.</p>		10 minutos
Parte final	<p><b><u>Soltemos tensiones</u></b>          Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.</p>		5 minutos
Observaciones:			

SESIÓN N°17					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	17/05/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		
Parte inicial	<p><b><u>Estiramientos activos</u></b>          El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.</p>		5 minutos		
Parte principal	<p><b><u>Línea de fuerza</u></b>          El grupo se divide por parejas y se colocan en ambos lados de la línea, las parejas deben agruparse por fuerza aproximada. El objetivo del juego es realizar un agarre a la altura de la muñeca y tirar con todas las fuerzas que cada uno/a pueda para llevar a tu</p>		10 minutos		

	pareja a tu lado de la línea. Tras ello, cambiaremos de brazo.		
Parte final	<b><u>Soltemos tensiones</u></b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.		5 minutos
Observaciones:			

SESIÓN N°18					
Lugar		Duración (minutos)	20	Fecha	19/05/2023
Curso/edad	3° Ciclo. De 10 a 12 años.				
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Duración (minutos)		
Parte inicial	<b><u>Estiramientos activos</u></b> El alumnado se coloca en círculo y se realizarán estiramientos activos para calentar los músculos previos al entrenamiento a través de abducciones y aducciones, rotaciones, flexiones y extensiones.		5 minutos		
Parte principal	<b><u>La carrera del muelle</u></b> El grupo se divide en 4 grupos. El alumnado se coloca en fila, preparados para salir. El objetivo es que todos los integrantes del grupo salten con ambos pies juntos por el camino de aros y regresen rápido para que salga un nuevo compañero		10 minutos		
Parte final	<b><u>Soltemos tensiones</u></b> Vamos a realizar estiramientos, debido a que hemos realizado ejercicios que precisan de estiramientos específicos.		5 minutos		
Observaciones:					



#### Anexo 4. Encuesta inicial para el alumnado.

##### Intervención sobre Recreos Activos con Calistenia

Responded con la mayor sinceridad posible, no tenéis que ser mejores que nadie, solo intentar superaros a vosotros/as mismos/as.

Los datos serán recogidos para su posterior análisis y estudio en el Trabajo de Fin de Grado del alumno Pablo Vázquez Milla en el curso 2022/23.

La información que se introduzca es privada y no será publicada así como los nombres y apellidos del alumnado. Solo será analizada por el autor de la intervención y tutor profesional.

¡Muchas gracias por su participación!

NOMBRE Y APELLIDOS

---

1. Cuando tienes que desplazarte a algún sitio, ¿cómo lo haces?

Marca una sola respuesta.

- Voy andando.
- Voy en bicicleta.
- Me llevan en coche, aunque esté dentro del municipio.

2. Cuánto tiempo pasas sentado/a o acostado/a con dispositivos electrónicos(móviles, tablets, ordenadores, videoconsolas, etc.).

Marca solo una respuesta.

Menos de 30 minutos al día.

- 1
- 2

3

4

5

Más de 3 horas.

3. ¿Practicas algún deporte?

No practico ningún deporte.

Practico al menos 1 deporte.

Practico 2 o más deportes.

4. Participo en actividad física que no es deporte...

Menos de 30 minutos al día.

1

2

3

4

5

Más de 2 horas al día.

5. ¿Practicas actividad física de alta intensidad?

Muy poco (1 día o menos a la semana)

1

2

3

4

5

Mucho (5 o más días a la semana).

6. ¿En casa se promueve la actividad física?

- Sí
- No

7. ¿Tus padres o tutores legales practican actividad física?

- Sí
- No

8. ¿Practicas actividad física en familia?

Nunca.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Todas las semanas.

9. Opino que la actividad física es...

Aburrida.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Divertida.

Anexo 5: Encuesta final para el alumnado.

Intervención sobre Recreos Activos con Calistenia

Responded con la mayor sinceridad posible, no tenéis que ser mejores que nadie, solo intentar superaros a vosotros/as mismos/as.

Los datos serán recogidos para su posterior análisis y estudio en el Trabajo de Fin de Grado del alumno Pablo Vázquez Milla en el curso 2022/23.

La información que se introduzca es privada y no será publicada así como los nombres y apellidos del alumnado. Solo será analizada por el autor de la intervención y tutor profesional.

¡Muchas gracias por su participación!

NOMBRE Y APELLIDOS

---

1. Cuando tienes que desplazarte a algún sitio, ¿cómo lo haces?

Marca una sola respuesta.

- Voy andando.
- Voy en bicicleta.
- Me llevan en coche, aunque esté dentro del municipio.

2. Cuánto tiempo pasas sentado/a o acostado/a con dispositivos electrónicos(móviles, tablets, ordenadores, videoconsolas, etc.).

Marca solo una respuesta.

Menos de 30 minutos al día.

- 1
- 2

3

4

5

Más de 3 horas.

3. ¿Practicas algún deporte?

No practico ningún deporte.

Practico al menos 1 deporte.

Practico 2 o más deportes.

4. Participo en actividad física que no es deporte...

Menos de 30 minutos al día.

1

2

3

4

5

Más de 2 horas al día.

5. ¿Practicas actividad física de alta intensidad?

Muy poco (1 día o menos a la semana)

1

2

3

4

5

Mucho (5 o más días a la semana)

6. Opino que la actividad física es...

Aburrida.

1

2

3

4

5

Divertida.

7. Busco mejorar en actividad física porque me interesa ponerme en forma

1. Poco

5. Mucho

1

2

3

4

5

8. Me interesaría tener clubes deportivos cerca de mi localidad

1. Poco

5. Mucho

1

2

3

4

□ 5

Anexo 6: Registro anecdótico.

Nº	Actividad desarrollada	Descripción de los hechos

Anexo 7: Diploma para el alumnado.



# DIPLOMA DE RECONOCIMIENTO

A

---

Por su gran participación en los recreos activos con calistenia, su mejora diaria en la actividad física y compromiso por mejorar.

---

**Pablo Vázquez**  
Profesor