



Universidad de Sevilla.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

Trabajo fin de grado.

Grado en Educación Primaria, mención de Educación Física.

Inactividad física en edad escolar.

Autor: Miguel Muñoz Lozano.

Tutor: Francis Ries.

Sevilla, Septiembre de 2018.

Resumen.

El sedentarismo es un problema que hoy día está bastante generalizado, con el aumento de los servicios a domicilio, trabajos por Internet y una normalización de la inactividad física. Esta situación creará un aumento en las enfermedades de carácter cardiovascular, respiratorio, esquelético, etc.

La intención de este Trabajo Fin de Grado (TFG) es visualizar los problemas que la inactividad física crea en nuestros alumnos de primaria a nivel tanto físico como psicológico, se habla del sedentarismo como problema de la sociedad actual y posibles soluciones que contrarrestan sus efectos. Se realiza una revisión bibliográfica y se ha llevado a cabo una intervención en Primaria.

Palabras clave.

Sedentarismo, inactividad física, obesidad, actividad física, educación física, deporte, etapa escolar.

Abstract.

The sedentary lifestyle is a problem that is now quite widespread, with the increase of home services, jobs on the Internet and a normalization of physical inactivity. This situation will create an increase in diseases of cardiovascular, respiratory, skeletal, etc.

The intention of this Final Degree Project (TFG) is to visualize the problems that physical inactivity creates in our elementary students at a physical and psychological level, sedentarism is spoken of as a problem of current society and possible solutions that counteract its effects. A bibliographic review is carried out and an intervention in Primary has been implemented.

Key words.

Sedentary, physical inactivity, obesity, physical activity, physical education, sport, school stage.

Índice.

1. Introducción.	4.
2. Justificación.	5.
3. Objetivos.	6.
4. Marco teórico	7.
4.1. Actividad física, ejercicio físico, salud y hábitos saludable.	7.
4.2. Beneficios de la práctica de actividad física.	9.
4.3. Condicionantes de la práctica de actividad física.	11.
4.4. Práctica saludable de actividad física.	13.
4.5. Problemas relacionados con la inactividad física.	14.
4.6. Plan de acción y prevención de la inactividad física.	15.
4.7. Estudios contra la inactividad física.	17.
5. Metodología.	19.
5.1. Introducción	19.
5.2. Unidad didáctica.	19.
5.2.1. Definición.	19.
5.2.2. Objetivos.	19.
5.2.3. Contenidos.	20.
5.2.4. Temas transversales.	21.
5.2.5. Organización.	21.
5.2.6. Secuencia de actividades.	22.
6. Conclusiones.	71.
7. Bibliografía.	73.

1. Introducción.

Este trabajo fin de grado (TFG) va a tratar sobre el sedentarismo y en concreto, cómo afecta este en los niños de nuestras escuelas. Estudiaremos diversos artículos que exponen las carencias tanto físicas como psíquicas que muestran los niños con vidas sedentarias y realizaremos una intervención didáctica con el objetivo de promover un estilo de vida más activo y saludable.

Según la OMS (2010) un 60% de la población mundial no dedica el tiempo suficiente a la práctica de actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

Teniendo en cuenta estos datos, debemos pararnos a pensar si nuestros alumnos realizan la actividad física suficiente, como para poder definirlos como no sedentarios.

Según el periódico *El País*, en 2015 un 70% de los niños españoles realizaban menos de una hora de actividad física al día y un 88% en el caso de las niñas.

Esto puede deberse a varios factores, pero uno de ellos podría ser la evolución de los videojuegos y la introducción de estos en la vida de cualquier niño que se encuentre en etapa escolar. Para esto estudiaremos la evolución porcentual de niños sedentarios a lo largo de los años en nuestro país.

Debemos tener en cuenta que el sedentarismo es un problema que puede acarrear graves enfermedades, articulares, cardiovasculares, sin tener en cuenta los problemas psicológicos que puede traer una vida sedentaria, etc... Por lo tanto no es un término que podamos ignorar en nuestras aulas, ya que es en este momento cuando se está formando a nuestros alumnos, deben entender y comprender los problemas que puede conllevar el

sedentarismo y promover hábitos de vida activos, que empujen a nuestros alumnos a realizar actividad y ejercicio físico para de esta manera evitar problemas de salud futuros.

2. Justificación.

La elección de este tema se debe al considerable aumento de la inactividad física en la sociedad actual. Esto me ha hecho replantear cómo afecta este problema a la salud de las personas y en concreto, a los niños de nuestras escuelas.

La sociedad actual no tiende a una vida menos sedentaria, sino al contrario, la sociedad avanza hacia una vida cada vez más acomodada, en la que la falta de actividad física en muchos casos no se suple con el ejercicio físico suficiente. Pongamos como ejemplo un caso extremo, una persona que trabaja desde casa y pide la compra a domicilio. Esto provocaría una falta de actividad física, la cual es necesaria para mantener un estilo de vida saludable.

Tras ver este ejemplo podemos pensar que hay un gran número de personas que viven esta situación, el número de personas que llevan este estilo de vida puede aumentar en el futuro. Desde el nacimiento de Internet el número de trabajos que se pueden realizar por y para internet no ha parado de aumentar. También podemos añadir, como en el ejemplo anterior, las empresas que ofrecen un servicio a domicilio completo como podría ser el caso de Amazon y muchas más, lo que permite que las personas que realizan la compra de esta manera, no se tengan que movilizar para ir a hacer la compra, lo que baja aún más su actividad física diaria.

La responsabilidad que tenemos como docentes en la especialidad de educación física para prevenir las consecuencias que este estilo de vida puede provocar en la salud, es de vital importancia. De esta manera debemos promover estilos de vida involucrados con el ejercicio físico y aconsejar a nuestros alumnos en el seguimiento de una vida físicamente activa.

La elección de este tema se debe a la observación de multitud de niños, en parques, colegios, pistas, etc., con una forma y capacidad física bastante mala para la edad en la

que se encuentran y esto es un tema que nos aflige a todos, pues pagaremos el precio de llevar años de vida sedentaria.

3. Objetivos.

Los objetivos del presente TFG son:

1. Revisión bibliográfica sobre el sedentarismo y su evolución en nuestra sociedad.
2. Analizar las causas y consecuencias del aumento de la inactividad física.
3. Promover un estilo de vida físicamente activo y fomentar hábitos de vida saludables
4. Buscar soluciones o alternativas que prevengan los problemas de salud que conlleva una vida sedentaria.
5. Intervención educativa.

Nos centraremos en concreto en los niños de primaria, ya que, es ahí donde podremos concienciar, promover y actuar previamente al problema. Es en las escuelas donde encontramos una vía bastante viable para poder tratar e intentar solucionar este problema.

4. Marco teórico.

4.1. Actividad física, ejercicio físico, salud y hábitos saludables.

La OMS (2018) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Esto incluye las actividades realizadas al jugar, viajar y trabajar, las actividades de ocio y las tareas del hogar.

Según la definición anterior aportada por la OMS podemos decir que la actividad física son todos esos movimientos que realizamos en el día a día sin el fin de mejorar nuestra capacidad física, aunque de manera involuntaria esta la mejore.

La actividad física es uno de los factores que mejoran nuestra capacidad física y salud, llevar una vida físicamente activa es crucial para evitar cierto tipo de enfermedades como pueden ser la obesidad o enfermedades de tipo cardiovasculares.

Según el Instituto Nacional de Estadística (2015) las enfermedades del sistema circulatorio se mantienen como la primera causa de muerte en nuestro país y también es la principal causa de mortalidad en todo el mundo. Esto nos lleva a plantearnos si el estilo de vida que llevamos es el correcto y va en el camino para evitar este tipo de situaciones.

La salud es la condición humana con dimensiones físicas, sociales y psicológicas, la cual consta de un polo positivo y otro negativo. El polo positivo se refiere a la capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está relacionado con la ausencia de enfermedades. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura o temprana.

Podemos decir que la salud es un factor que contiene todos los aspectos físicos, sociales, intelectuales, emocionales y que construyen nuestra personalidad. Por lo que podemos afirmar que la actividad física y el ejercicio físico no solo condicionan nuestra salud física, sino, que también modifica nuestras capacidades psicológicas, mentales y cognitivas.

La influencia de la actividad física en la salud es bastante alta, la salud viene condicionada por tres factores principalmente, el estilo de vida puede llegar a condicionar en un 50% nuestra salud, el medio externo entre un 20% y un 25%, la genética entre un 15-20% y el sistema de atención sanitaria hasta un 10%.

Tras ver estos datos nos damos cuenta de la importancia que tiene la actividad y el ejercicio físico en nuestra salud, así como el estilo de vida que llevemos, una dieta variada y equilibrada sumado a la realización de ejercicio físico, nos aportará una calidad de vida superior.

Para entender esto debemos mirar atrás y observar las diferentes corrientes relacionadas con la salud y la actividad física, que poco a poco se han introducido en las escuelas.

A lo largo de los dos últimos siglos podemos destacar las siguientes corrientes o movimientos que relacionan la salud con la actividad física (Delgado y Tercedor, 2002):

- **Movimiento higienista:** Dado a finales del siglo XIX y principios del XX. La poca higiene y salubridad de la época, sumado a las enfermedades que esto podía generar, preocupó a la población, llegando esta preocupación hasta las escuelas, donde se empezaría a inculcar unos criterios en higiene.
- **Movimiento fitness:** Entorno a los años 70, su principal objetivo es mejorar y aumentar la condición física de los alumnos.
- **Movimiento social hacia la salud:** Durante la década de los 80, el principal objetivo de este movimiento es mejorar la salud de los escolares.
- **Movimiento educativo hacia la salud:** década de los 90. La escuela, ante este auge en la sociedad, incluye la salud como contenido curricular significativo.

4.2. Beneficios de la práctica de actividad física.

Muchos son los autores que han escrito sobre los beneficios de la actividad física en nuestra salud. Pero debemos saber que para que esta práctica sea saludable y beneficiosa se debe realizar de manera regular y continua, para de esta manera evitar los posibles riesgos que su mal uso conlleva.

Según Ruiz Varela (2017) estos son algunos de los beneficios que la actividad física puede provocar en nuestro organismo:

- 1. Reducir el estrés.** La práctica de actividad física nos ayuda a centrar nuestra atención en actividades alejadas del trabajo o de situaciones que pueden llegar a crearnos cierto estrés.
- 2. Mejorar el sueño.** Realizar ejercicio eleva la temperatura del tronco, éste al enfriarse crea un estado de relajación en el cuerpo, lo que mejora la calidad del sueño.
- 3. Conocer nuevas personas.** El relacionarnos con personas fuera de nuestro entorno cotidiano nos ayuda a romper con la rutina.
- 4. Aumento de energía en el cerebro.** Muchos estudios han mostrado que los ejercicios cardiovasculares pueden crear nuevas células en el cerebro (neurogénesis) y mejorar el rendimiento cerebral.
- 5. Mejoras en el peso.** La obesidad es una de las enfermedades que más preocupa a la sociedad actual, la práctica de ejercicio nos ayuda a mantener un peso más saludable que nos ayudará en nuestra vida diaria.
- 6. Mejorar la composición corporal.** Notar los cambios que el ejercicio provoca en nuestro cuerpo es un aspecto motivador, que nos ayudará a seguir y mejorar nuestro entrenamiento.
- 7. Disminución de dolores.** Los dolores musculares o articulaciones rígidas pueden ir reduciéndose a medida que el ejercicio se hace constante.
- 8. Mejorar la postura.** Al realizar ejercicios tomamos conciencia de nuestra postura, entre más actividad realizamos corregimos considerablemente nuestra postura.
- 9. Salud Cardiovascular.** Los conocidos ejercicios aeróbicos, además de mejorar nuestro peso, fortalecen y mejoran el funcionamiento del corazón.

10. Piel radiante. Cuando se realiza ejercicio, la sangre circula por nuestro cuerpo haciendo que se mantenga un brillo especial.

11. Sentirse feliz. Al realizar actividad física y sentirnos activos, nos sentimos más útiles, lo que nos ayudará a retornar un poco más día a día. Podremos realizar nuestras tareas diarias con más facilidad.

La práctica regular de actividad física reduce el riesgo a la hora de sufrir cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes tipo II, cancer de mama, cancer de colón. Además la actividad física aumenta el consumo energético, lo que es vital para mantener el equilibrio energético y ayuda a el control de peso.

Si nos fijamos en el grupo de edades que comprenden la etapa de Educación Primaria, podemos argumentar que:

“La participación regular en actividades físicas proporciona a la población adolescente múltiples beneficios para su salud, entre los que destacan una mejora de la condición física cardiovascular, una mejor salud ósea y un mayor bienestar psicológico, convirtiéndose en un aspecto clave para la prevención de la obesidad” (Camacho, 2013, p.10).

Según Aznar y Webster (2006), la práctica de actividad física durante la infancia cuenta con numerosos beneficios para la salud, los principales son:

- Durante la infancia:
 - Mantiene el equilibrio de energía y previene el sobrepeso y la obesidad.
 - Promoción del crecimiento y el desarrollo saludable de los sistemas cardiovascular y músculo-esquelético.
 - Mejora del bienestar psicológico y de la salud mental.
- Durante la edad adulta:

- Reduce la probabilidad de convertirse en una persona obesa.
 - Reduce la morbilidad y mortalidad derivadas de enfermedades crónicas.
 - Mejora la masa ósea, lo que reduce la probabilidad de padecer osteoporosis.
- Durante toda la vida:
- Establecimiento de modelos de actividad física.
 - Incrementa la posibilidad de convertirse en una persona adulta más activa.

4.3. Condicionantes de la práctica de actividad física.

Si hablamos de actividad física, nos encontramos con un concepto bastante amplio y que a su vez contiene gran cantidad de apartados, dentro de estos apartados, nos encontramos con los condicionantes, estos son los factores que de alguna manera condicionan nuestra relación con la actividad física. Dichos factores pueden clasificarse en, individuales, psicológicos y emocionales, demográficos y económicos y culturales e ideológicos. Estos factores en su conjunto condicionan nuestra manera de practicar actividad física.

Respecto al factor individual son aquellos aspectos que rodean al individuo y que de alguna manera condicionan la vida de esta persona a la hora de practicar actividad física, como pueden ser sus circunstancias y características personales.

Los aspectos ideológico, la manera de comercializar la actividad física hoy día, hemos transformado la actividad física en un objeto para conseguir un buen aspecto físico, lucir un cuerpo bonito y una figura esbelta. En los últimos años se ha comercializado de una manera masiva la actividad física con un fin meramente estético, esto ha creado cierta distancia entre la práctica de actividad física y la salud. Como ejemplo voy a dar algunos nombres, M. Matarazzo, murió a los 47 años de edad, D. Seccareci, murió a los 33 años, G. M. Kovacs, murió a los 44 años. Todos ellos comparten profesión, son fisicoculturistas, también comparten una muerte prematura por insuficiencia cardiaca a causa del abuso de esteroides y

entrenamientos muy poco saludables. Con este ejemplo podemos ver que la actividad física mal empleada puede causarnos graves problemas de salud.

Dentro de los factores demográficos y económicos podemos hablar de la edad, el nivel económico, acceso a instalaciones, lugar de residencia y género, tratando los factores psicológicos podemos hablar de la motivación que tenga el individuo, la predisposición que este tenga hacia la práctica deportiva y de actividad física, esto se ve marcado por las experiencias positivas que haya tenido la persona referente a la práctica de actividad física, iniciativa hacia la práctica deportiva con familia y amigos, intención de socializar en un ambiente deportivo, etc. Según Pieron, García y Ruíz (2007, p.17) estos últimos aspectos “son de importancia fundamental porque son factores modificables y figuran en la esfera de responsabilidades y posibilidades de intervención”.

Redundante, la práctica de actividad física es una práctica con un alto grado de socialización, esto permite la interacción positiva entre las personas lo que nos ayuda a mantener y llevar una vida mejor. Según Serra (2006), la principal razón por la que los niños realizan actividad física es la diversión, combatir el aburrimiento y socializar con el grupo, por otro lado mejora la autoconfianza, sentimiento de bienestar tras la práctica deportiva. Aunque he de añadir que los niños están optando por otras maneras de divertirse menos activas, como pueden ser los videojuegos, por lo que nuestro deber como docentes es promover la práctica de actividad física.

Idem, podemos distinguir entre aquellos factores que motivan o desmotivan a practicar actividad física en edad infantil (Aznar y Webster, 2006). Entre los factores motivacionales podemos encontrar el respaldo del entorno familiar, la diversión, cercanía a instalaciones deportivas, provisión de algún referente por parte de la familia, las buenas condiciones climáticas, acceso a equipamiento deportivo y contacto con círculos de personas que practiquen actividad física a menudo. Dentro de los factores desmotivacionales podemos nombrar falta de diversión, falta de apoyo por parte del entorno familiar, no contar con un referente cercano, poca posibilidad de acceso a instalaciones y equipamiento, mal clima y falta de compañeros con los que poder practicar.

4.4. Práctica saludable de actividad física.

Según las recomendaciones dadas por la OMS (2018) para la práctica saludable de actividad física, todos los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años deben realizar, al menos, 1 hora de actividad física diaria, para de esta manera obtener beneficios notorios para la salud, como recomendación, se propone a todos estos jóvenes que no realizan la actividad física necesaria que comiencen con unos 30 minutos diarios de actividad moderada.

La actividad física realizada de manera saludable y diaria, debería ser principalmente aeróbica, la actividad aeróbica es aquella práctica cuyo principal combustible es el oxígeno y aumenta el consumo de este, aunque también es recomendable introducir unas tres veces por semana, actividad de intensidad vigorosa para de esta manera fortalecer los músculos y la estructura ósea.

En este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias (OMS, 2010). La duración de la actividad puede acumularse durante el transcurso de un día (Pieron, 2007), dividiéndose en varias sesiones a lo largo del día. Para obtener beneficios generalizados por todo el cuerpo, deberíamos practicar, al menos 3 veces por semana cada uno de los siguientes tipos de ejercicio:

- Ejercicios de resistencia, los cuales mejoran la fuerza, el tono y la estructura de los músculos situados en extremidades y tronco.
- Ejercicios aeróbicos vigorosos, este tipo de ejercicios favorecen el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio de esta manera se reduce el factor de riesgo ante fallos en las funciones cardiorrespiratorias y enfermedades metabólicas. Actividades que conllevan un esfuerzo óseo para así fortalecer la estructura ósea.

Podemos combinar este tipo de actividades y ejercicios hasta completar la hora diaria recomendada por la OMS para el beneficio de la salud y la forma física.

Es aconsejable, que los niños y adolescentes limiten el tiempo que dedican a actividades sedentarias en su tiempo de ocio (televisión, videojuegos, ordenador...). Dedicar más de dos horas a este tipo de actividades puede incidir de manera negativa en su salud, fomentando enfermedades como la obesidad y otros trastornos metabólicos (Veiga y Martínez, 2008).

4.5. Problemas relacionados con la inactividad física.

Según la OMS, para el año 2010 la inactividad física constituía el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad, causando un 6% de la mortalidad mundial.

La inactividad física es un problema en aumento que cada vez se encuentra más extendido a lo largo del mundo, llegando a considerarse una epidemia, este problema está afectando a la salud global de la población, aumentando de esta manera el número de enfermedades no transmisibles (ENT), como pueden ser la obesidad, el sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer o hipertensión. Para añadir, debemos decir que las ENT constituyen casi la mitad de la carga de morbilidad. Se ha estimado que, al menos, de cada diez defunciones seis son a causa de ENT (OMS, 2010).

Según las estadísticas, la inactividad física es la principal causante de aproximadamente el 21-25% de los cánceres de colon y de mama, el 27% de la diabetes y alrededor de un 30% de cardiopatías isquémicas.

La salud mundial acusa los efectos de tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada, y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres. En consecuencia, la creciente prevalencia de las ENT y de sus factores de riesgo es ya un problema mundial que afecta por igual a los países de ingresos bajos y medios. Cerca de un 5% de la carga de enfermedad en adultos de esos países es hoy imputable a las ENT. Numerosos países de ingresos bajos y medios están empezando

a padecer por partida doble las enfermedades transmisibles y las no transmisibles, y los sistemas de salud de esos países han de afrontar ahora el costo adicional que conlleva su tratamiento (OMS, 2010).

Está más que demostrado que la práctica regular de actividad física y de manera saludable reduce el riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además la actividad física constituye el gasto energético en nuestro cuerpo lo que es fundamental para mantener el equilibrio energético y el control de peso de nuestro cuerpo.

4.6. Plan de acción y prevención de la inactividad física.

En mayo de 2004 se aprobó la resolución WHA57.17: Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, respaldada por la Asamblea Mundial de la Salud, OMS (2004) La estrategia recomienda a los estados miembros la creación de políticas nacionales y planes de acción que promuevan la actividad física y de esta manera contrarrestar los efectos adversos de la inactividad física.

A continuación nombraremos las diferentes estrategias propuestas por el plan de acción para promover la práctica de actividad física:

- Desarrollar y poner en práctica directrices nacionales sobre actividad física para la salud.
- Introducir políticas de transporte que promuevan métodos activos y seguros de transporte escolar y laboral (por ejemplo, a pie o en bicicleta).
- Obligación de adaptar las estructuras urbanas para facilitar la actividad física en los desplazamientos en condiciones de seguridad, y para crear espacios destinados a las actividades recreativas.

El plan de acción insta a la OMS (2004) a prestar a los países apoyo técnico con el fin de emprender o reforzar las iniciativas nacionales encaminadas a reducir los factores de riesgo de ENT.

Las recomendaciones mundiales fundamentadas científicamente acerca de los beneficios, modalidades, asiduidad, frecuencia, intensidad, duración y cantidad total de actividad física necesaria para mejorar la salud constituyen una información esencial para los responsables de políticas que se interesan por la actividad física a nivel de la población y que participan en la elaboración de directrices y políticas de alcance regional y nacional sobre la prevención y control de las ENT (OMS, 2010).

La Junta de Andalucía ha realizado una guía para disminuir el sedentarismo en el año 2017 en la que el Servicio Andaluz de Salud pública conjuntamente con la Asociación de Enfermería Familiar y Comunitaria de Andalucía (ASANEC) para poner a disposición de los profesionales. Sus contenidos se basan en la mejor evidencia y conocimientos disponibles sobre actividad física para ofrecer una atención integral con el fin de fomentar el hábito de realizar ejercicio regular, mediante la prescripción de actividad física por profesionales competentes, entre las personas que acuden a los Centros de Atención Primaria. Las recomendaciones de intervención que se aportan a los profesionales en esta guía van a provocar un impacto altamente beneficioso en términos de salud para la ciudadanía, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades crónicas y mejorando el pronóstico de las mismas a largo plazo y con ello la probabilidad de sufrir una muerte prematura. Los profesionales de Enfermería como expertos en cuidados , a través de esta guía podrán ayudar a la población que atiende a conseguir mejores niveles de salud acompañando durante el proceso de adquisición de hábitos saludables, entre los que está el ejercicio físico, el cual, al mismo tiempo ayudará a la persona a conseguir mayor bienestar emocional, mayor nivel de autoestima y por lo tanto una vida más plena y feliz.

4.7. Estudios contra la inactividad física.

Estudio y análisis realizado por Alfredo Liedo Lorenzo, realizado a alumnos de 3º de la E.S.O.

En el siguiente estudio se expone el porcentaje de jóvenes que se encuentran en situación sedentaria, los antecedentes que llevan a la sociedad hacia la inactividad física. El objetivo del estudio es tratar de dar un porcentaje exacto de alumnos sedentarios en dicho colegio.

Intervención realizada por Elena Flores Martínez y Angélica Ramírez Elías.

Dicho estudio relaciona el sedentarismo con la obesidad y los problemas que esto puede acarrear. Para contrarrestar los efectos de la inactividad física se hace una búsqueda exhaustiva de artículos relacionados con el sedentarismo para así encontrar cuales son las causas de que los jóvenes no practican actividad física. Como conclusión añaden que se debe prestar más atención a los alumnos en sus actividades.

Estudio realizado por Luengo Vaquero, C entre población escolar. El estudio se enfoca a las carencias físico-deportivas de los alumnos en momentos extraescolares. Los resultados muestran como en el caso de las niñas solo un 46,1% realiza actividad físico-deportiva extraescolar, en el caso de los niños el porcentaje es algo más elevado (60,3%). Otro aspecto a resaltar de este estudio es el tiempo de práctica físico-deportiva extraescolar, siendo una o dos veces por semana el 92,1% de los encuestados.

Estudio realizado por Alberto Muñoz Heras sobre hábitos saludables.

El estudio muestra la preocupación sobre la tendencia de la población hacia la adquisición de estilos de vida poco saludables, en especial durante la etapa de la niñez y adolescencia.

Durante la investigación llevada a cabo durante el estudio, en el Centro Público Ramón Piñeiro, a 42 alumnos de edades comprendidas entre 10 y 12 años. Da como resultado que el 16,67% de los niños y niñas sufre sobrepeso.

Estudio realizado por De Hoyo Lora, M y Sañudo Corrales, B.

El estudio muestra los porcentajes de niños y niñas de entre 12 y 16 años que realizan algún tipo de actividad física con asiduidad, en zonas rurales de la provincia de Sevilla. En el caso de las chicas solo un 28% práctica actividad física y un 58% en el caso de los chicos.

Los datos de dichos artículos coinciden en que los niños practican más actividad física que las niñas, por lo que lo ideal sería seguir fomentando la actividad físico en ámbito general y reforzar un poco más en el caso de la chicas para que consigan mostrar más interés por la actividad física y así ir equiparando los porcentajes y así disminuir el nivel de inactividad física en los jóvenes.

5. Metodología de la intervención didáctica.

5.1. Introducción.

La metodología empleada en este TFG será una intervención didáctica con un objetivo principal bien marcado. Con la intervención de la unidad didáctica (UD) en el colegio público Valeriano Bécquer situado en el barrio sevillano Padre Pio, colegio en el cual he realizado las prácticas, intentaremos concienciar y motivar a los alumnos hacia un estilo de vida saludable, daremos herramientas en forma de sesiones para que los alumnos encuentren una manera de divertirse y pasatiempo en la práctica de actividad física. Las diferentes sesiones aplicadas en la UD son de carácter divertido y motivador ante todo, a su vez inculcamos el respeto hacia los demás, respeto por las reglas del juego, hacia el deporte y la actividad física.

5.2. Unidad didáctica.

5.2.1. Definición.

La siguiente UD ha sido creada con el objetivo de motivar a los alumnos con respecto al juego, el movimiento y la actividad física, con la utilización de actividades y dinámicas principalmente divertidas se intenta despertar en el alumno iniciativa con respecto a la práctica de actividad física fuera del aula, de manera que puedan emplear las diferentes actividades realizadas en las sesiones fuera del colegio con sus compañeros y amigos.

5.2.2. Objetivos.

El objetivo principal de esta UD es aumentar la práctica de actividad física de los alumnos fuera del ámbito escolar, para conseguir dicho objetivo hemos diseñado una batería de actividades las cuales invitan a la diversión y a la práctica de actividad física, con los siguientes objetivos.

- Conocernos y respetarnos, a nosotros mismos y a los demás.

- Aprender a ganar y a perder.
- Conocer nuevos juegos tradicionales y de calle.
- Mejorar las capacidades sensoriales.
- Desarrollar y mejorar las habilidades motrices.
- Aprender las normas de convivencia ante el juego.
- Respetar las normas y reglas de los diferentes juegos.
- Respetar el turno de juego de los demás.
- Descubrir las diferentes capacidades expresivas de nuestro cuerpo.
- Desinhibición ante juegos expresivos.
- Conocer las diferentes corrientes deportivas.

5.2.3. Contenidos.

Conceptuales.

- Conocimiento de articulaciones y segmentos corporales.
- Conocimiento de las posibilidades de movimiento de articulaciones y segmentos corporales.
- La nociones topológicas.
- Las relaciones espacio-temporales.

Procedimentales.

- Observación y experimentación de movimientos corporales y posturas básicas.
- Experimentación y utilización de la respiración en distintos momentos de la sesión.
- Realización de juegos variados de agrupaciones y dispersiones.
- Realización de juegos de persecución.
- Adaptación de su movimiento o desplazamiento al de otro compañero.

Actitudinales.

- Respeto y cuidado del propio cuerpo.
- Autonomía y confianza en sus posibilidades de movimiento.
- Progreso en la adquisición de autonomía y confianza en las propias habilidades motoras.
- Interés por aumentar la competencia y la habilidad motora, intentando superarse, partiendo de sus propias posibilidades y limitaciones.
- Valorar la cooperación como forma de comunicación con los compañeros para conseguir un fin.

5.2.4. Temas transversales.

- Educación para la salud.
- Educación en valores.
- Educación no sexista.
- Educación no discriminatoria.
- Educación vial.
- Educación Moral y Cívica
- Educación para la Paz.

La introducción de los temas transversales se hará a través de las explicaciones de los diferentes juegos, con la realización de los equipos, anotaciones e incisos durante el juego etc.

5.2.6. Organización.

La UD ha sido diseñada para primer y segundo ciclo de educación primaria en el ámbito de educación física, pensada para clases compuestas por unos 25 alumnos como máximo, con un tiempo estimado por sesión de 45 minutos. Todas las sesiones dispondrán de una parte de calentamiento, con una duración de 10 minutos, parte principal 30 minutos y vuelta a la calma 5 minutos.

5.2.7. Secuencia de actividades.

A continuación se mostrarán las sesiones realizadas en el CEIP Valeriano Bécquer. Las sesiones están divididas por semanas de trabajo, dentro de cada semana encontraremos tres sesiones, una para cada día de educación física y por ciclo.

Semana uno.

Sesiones en las que practicaremos diferentes juegos cooperativos.

1º Sesión, 1º ciclo.

Organización: Individual, parejas y grupo.

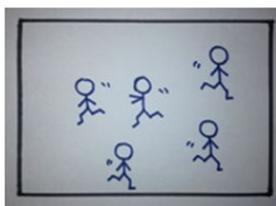
Materiales: Ladrillos, aros, cuerda y balón.

Objetivos:

1. Confiar en uno mismo y en los demás.
2. Mejorar la relación grupal.
3. Promover la convivencia y cooperación.
4. Comunicación de forma positiva con los compañeros.

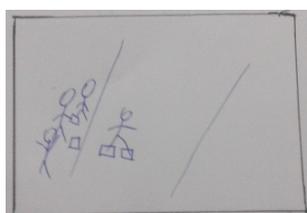
Calentamiento: (10 min)

Tula: Uno de los alumnos intentara pillar a la carrera al resto, estos podrán gritar ¡Tula!, colocando las piernas y brazos abiertos, para de esta manera, evitar ser pillados, los alumnos colocados en posición Tula deberán permanecer en esta posición hasta que un compañero pase por debajo de sus piernas.

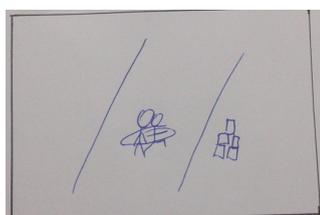


Parte principal: (30 min)

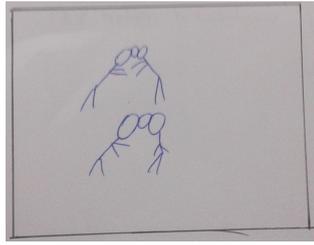
Cruzar el Río: Formamos grupos de cuatro o cinco alumnos y le contamos que se encuentran ante el río más peligroso del Amazonas, a continuación le entregamos cuatro ladrillos con los que deben cruzar el río todos los integrantes del grupo, sin tocar en ningún momento el suelo



Dentro el lago: Dentro de la temática del juego anterior con los grupos ya dispuestos, ahora le decimos que deben cruzar un lago con un flotador (aro) para poder rescatar su comida (ladrillos), para ellos deberán ir por parejas en solo un aro y traer un ladrillo por pareja de vuelta con el grupo.

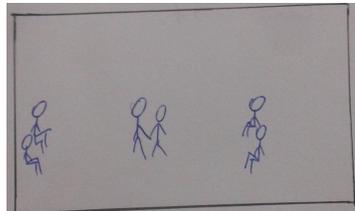


Conduzco el balón: Con mi pareja debo transportar el balón, con la cabeza, con la panza, la cintura, etc...



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



1º Sesión, 2º ciclo.

Organización: Individual, por parejas, tríos y gran grupo.

Materiales: Cuerdas y pañuelo.

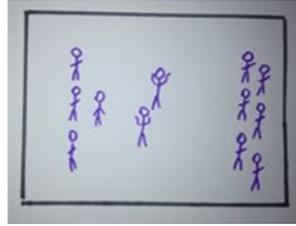
Objetivos:

1. Mostrar juegos tradicionales.
2. Participar en juegos de carrera populares.
3. Mejorar técnicas de desplazamiento..
4. Respetar las normas, saber ganar y perder.

Calentamiento: (10 min)

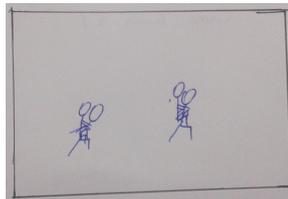
Carrera de Galgos: Uno de los alumnos la queda en el centro de la pista, el resto de los alumnos estará colocado en uno de los extremos de la pista, estos preguntaran al

jugador central, ¿Hay Galgos? este contestara SI o NO, en el caso de que sea si, deberá nombrar a uno de los alumnos para que este cruce al otro extremo sin ser pillado, a continuación saldrán los demás, y en el caso de que sea no cruzaran todos.

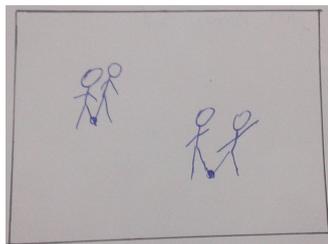


Parte principal: (30 min)

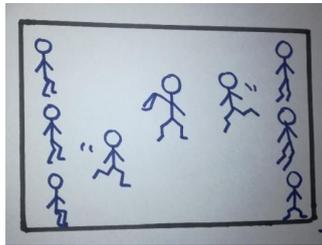
Carrera de Burros: Por parejas de similar peso y estatura, delimitamos el espacio de la carrera, salida, trazado y meta, uno de los alumnos hará de burro y el otro de jinete, el que hace de burro deberá cargar con el que hace de jinete a la espalda. Tras finalizar, cambio de roles.



Carrera a Tres Piernas: Por parejas, delimitamos el espacio de la carrera, salida, trazado y meta, a continuación atamos la pierna derecha de el alumno a la pierna izquierda de su pareja, de esta manera, deben realizar el recorrido de la carrera.

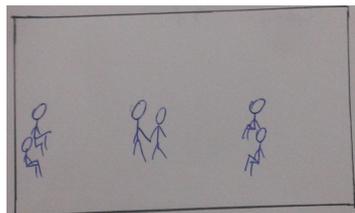


El Pañuelo: Se divide la clase en dos equipos, a continuación damos un número del 1 al 12 o 13 a cada alumno en ambos grupos, en nuestro caso que disponemos de 25 alumnos. El profesor sostiene el pañuelo y dice un número, los alumnos con este número correrán hacia el pañuelo, deteniéndose en la línea y tras cogerlo deberán volver con su equipo sin ser pillado por el contrincante.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



2º Sesión, 1º ciclo.

Organización: Individual, parejas y gran grupo.

Materiales: Pañuelos.

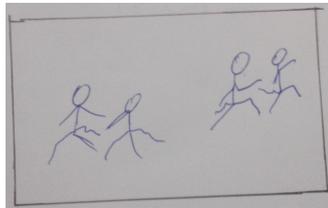
Objetivos:

1. Mejorar la capacidad de visión.
2. Desarrollar la observación y memoria visual.

3. Facilitar la mejora de los sentidos.

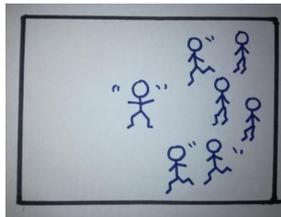
Calentamiento: (10 min)

La Cola del Zorro: Dividimos la clase en dos equipos y colocamos un pañuelo a cada alumno a modo de cola, gana el equipo que más pañuelos consiga.

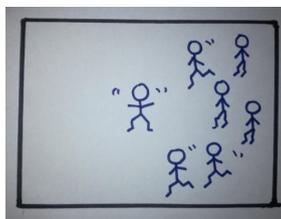


Parte principal: (30 min)

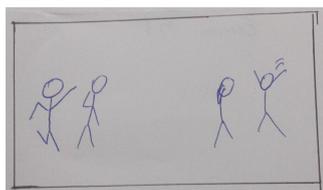
Rojo-Azul: Los alumnos correrán por todo el espacio, si el profesor muestra el pañuelo azul, los niños deben acercarse lo máximo posible a él, si muestra el pañuelo rojo, estos deberán alejarse todo lo que puedan.



Los Colores: Todos los alumnos corren por el espacio, el profesor dirá colores y los niños deberán tocar objetos los cuales dispongan del color nombrado.

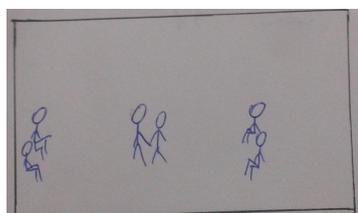


Los Errores: Colocados por parejas uno de los miembros de esta observará a su compañero durante un instante, tras esto se dará la vuelta, momento en el que el compañero cambiará la posición para que el observador detecte los cambios.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



2º Sesión, 2º ciclo.

Organización: Individual, equipos y gran grupo.

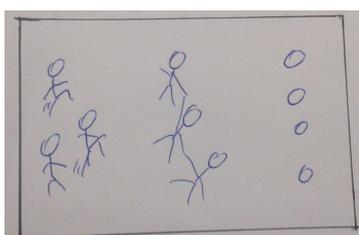
Materiales: Petancas y bolos.

Objetivos:

1. Conocer juegos tradicionales.
2. Calcular distancias y trayectorias.
3. Mejorar lanzamientos de precisión.
4. Respetar reglas del juego, aprender a ganar y perder.

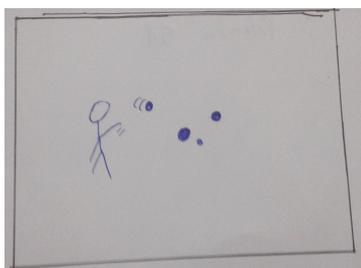
Calentamiento: (10 min)

Palomas y Gavilanes: Colocamos aros en ambos extremos de la pista los cuales serán los palomares, a continuación pedimos a tres de los alumnos que se coloquen en el centro de la pista para hacer de gavilanes, quienes tendrán que pillar a las palomas cuando estas crucen. Quien sea pillado por un gavilán este se queda con ellos para hacer de gavilán.

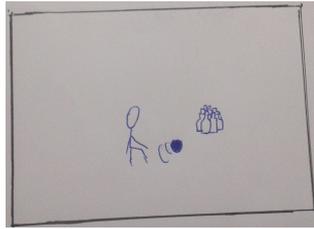


Parte principal: (30 min)

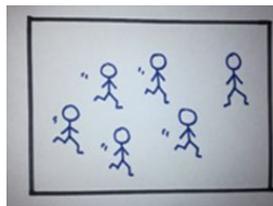
La Petanca: Para comenzar soltamos el boliche y por turnos cada alumno tira tres bolas, el objetivo del juego es quedar nuestras bolas lo mas cerca posible del boliche.



Los bolos: Grupos de tres o cuatro alumnos deben derribar diez bolos a una distancia de diez metros con una pelota. Tiraran todos los miembros del equipo y ganará el equipo que antes llegue a conseguir cincuenta puntos o que más puntos tenga cuando termine el tiempo.

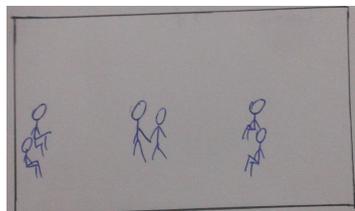


Polis y Cacos: Dividimos la clase en dos grupos, uno hará de polis y el otro de cacos, los polis deben pillar a todos los cacos y llevarlos al calabozo. Los cacos podrán ser liberados del calabozo al ser tocado por un compañero que aún esté libre.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



3º Sesión, 1º ciclo:

Organización: Individual, por parejas y gran grupo.

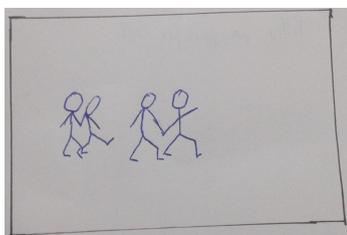
Materiales: Pelotas.

Objetivos:

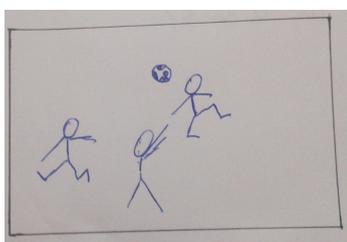
1. Conocer juegos tradicionales.
2. Valora la participación por encima de la competición.
3. Practicar juegos de carácter popular.
4. Respetar reglas del juego aprender a ganar y perder.

Calentamiento: (10 min)

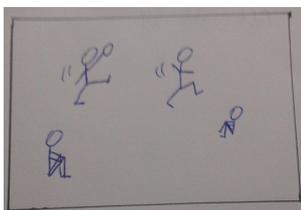
Pillar por Parejas: Juego de Persecución. Juego por parejas, una de las parejas la queda, esta deberá pillar a una de las parejas que corre por la pista libremente, la pareja que sea pillada pasa a quedarla.

**Parte principal:** (30 min)

Pies Quietos: Colocamos a los alumnos en un círculo, uno de ellos pasará al medio, cogerá la pelota y la tirará hacia arriba diciendo el nombre de uno de los compañeros que están en el círculo, los demás deben alejarse lo máximo posible del alumno nombrado hasta que este coja la bola y grite ¡Pies quietos!. Tras esto el jugador con la pelota debe golpear a uno de los compañeros. Todos los jugadores disponen de tres vidas. El juego acaba cuando solo quede uno.

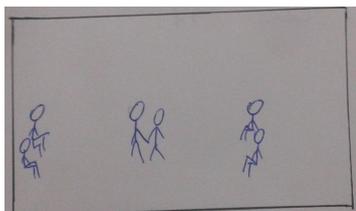


Pelota Sentada: Se juega todos contra todos, soltamos varias pelotas por el campo previamente delimitado, los jugadores que cojan la pelota deben lanzarla contra otros jugadores. Los jugadores golpeados deben sentarse hasta que puedan coger una pelota que pase a su alcance.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



3º Sesión, 2º ciclo.

Organización: Individual y grupos.

Materiales: Un palo de fregona, un balón medicinal de 1 kg y una cuerda.

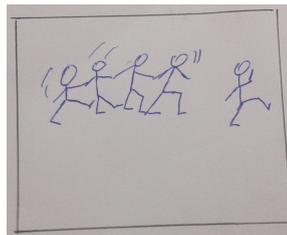
Objetivos:

1. Conocer nuevos juegos de carácter tradicional.
2. Desarrollar lanzamientos de distancia y precisión.
3. Trabajar de forma cooperativa.

4. Saltar de forma rítmica a la comba.
5. Respetar las reglas y aprender a ganar y perder.

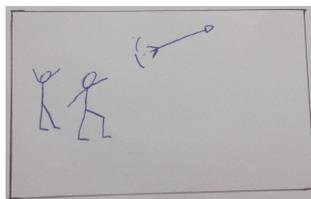
Calentamiento: (10 min).

La Cadena: Juego de Persecución. Comienza quedándola uno de los alumnos pero a medida que vaya pillando a compañeros estos se irán uniendo de la mano hasta formar una cadena humana.

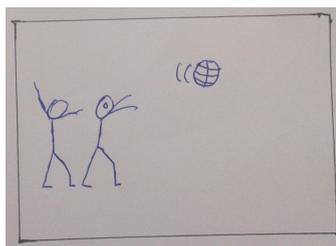


Parte principal: (30 min).

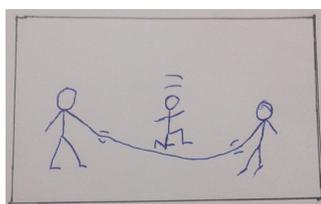
Tiro de torpedo: Hacemos grupos de tres o cuatro alumnos, a continuación le entregamos un torpedo a cada grupo, el cual deberán lanzar lo mas lejos posible. El objetivo es conseguir la mayor suma de metros antes de que el tiempo.



Tiro de balón: Variante del juego anterior pero con un balón medicinal de 1Kg.

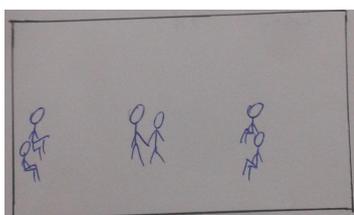


La Comba: Pedimos a dos alumnos que agarren los extremos de la cuerda. A continuación le pedimos que mueven la cuerda a modo de comba. Cuando la cuerda esté en movimiento deberán ir entrando los alumnos de uno en uno, cuando un alumno pare el movimiento de la cuerda pasará a agarrar uno de los extremos.



Vuelta a la calma: (5 min).

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



Semana dos.

Esta semana trabajaremos sesiones referentes a la expresión corporal.

1º Sesión, 1º ciclo.

Organización: Individual y gran grupo.

Materiales: Pinza de la ropa.

Objetivos:

1. Descubrir los recursos expresivos del cuerpo por medio del movimiento.
2. Desinhibición del cuerpo hacia actividades de expresión corporal.
3. Representar situaciones sencillas por imitación.
4. Mejorar creatividad y espontaneidad.
5. Imitar animales con sonidos y movimientos.

Calentamiento: (10 min)

¡A Bailar!: Bailar libremente por todo el espacio al son de la música.

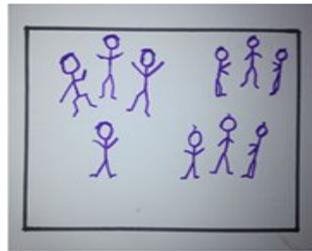


Parte principal: (30 min)

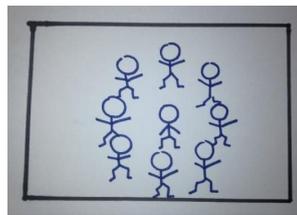
La Pinza: Con música de fondo los alumnos imitarán al alumno que lleve la pinza.



El zoológico: Se reparten tarjetas con diferentes animales que repartiremos entre todos los alumnos. A continuación los alumnos deben agruparse con los compañeros que tengan el mismo animal ayudándose de los gestos y sonidos representativos de dicho animal.

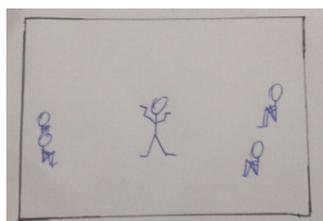


La Orquesta: Sentamos a toda la clase en un gran círculo, el siguiente paso será elegir un director de orquesta, quien dirigirá los movimientos de todos los alumnos, y un detective quien deberá adivinar quién es el alumno que está dirigiendo la orquesta.



Vuelta a la calma: (5 min)

Mímica: Damos un número a cada alumno, el alumno debe salir, cuando escuche su número, y realizar figuras mímicas para subir a la clase.



1º Sesión, 2º ciclo.

Organización: Individual, parejas y gran grupo.

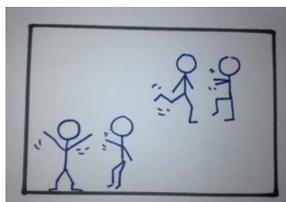
Materiales: No es necesario.

Objetivos:

1. Descubrir los recursos expresivos del cuerpo por medio del movimiento.
2. Desinhibición del cuerpo hacia actividades de expresión corporal.
3. Representar situaciones sencillas por imitación.
4. Mejorar creatividad y espontaneidad.
5. Imitar oficios mediante sonidos y movimientos.

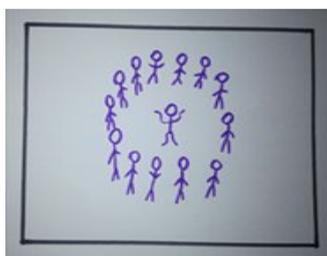
Calentamiento: (10 min).

¡A Bailar!: Bailar libremente por todo el espacio al son de la música.

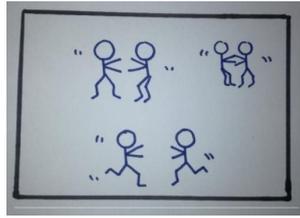


Parte principal: (30 min).

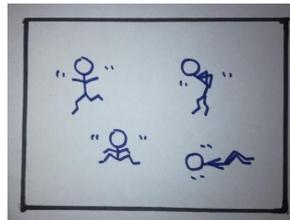
Al Medio a Bailar: Formaremos un gran círculo y al son de la música los alumnos del círculo deberán imitar el baile que realiza el compañero que se encuentra en el centro.



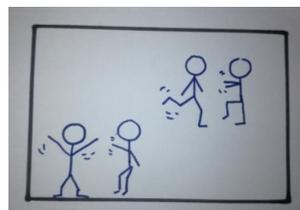
El espejo: Por parejas debemos imitar los movimientos que hace nuestro compañero. Tras un momento cambiamos de rol.



¡Qué Risa!: Por parejas, uno de los miembros intentará hacer reír a su compañero y este debe evitarlo para no perder.

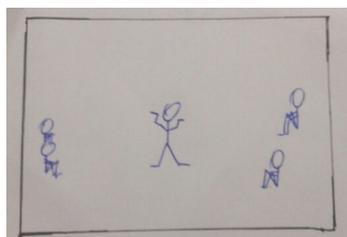


Los Oficios: De uno en uno los alumnos sacarán un papelito con el nombre de un oficio, el cual deben representar antes sus compañeros para que estos lo adivinen.



Vuelta a la calma: (5 min).

Mímica: Damos un número a cada alumno, el alumno debe salir, cuando escuche su número, y realizar figuras mímicas para subir a la clase.



2º Sesión, 1º ciclo.

Organización: Individual y gran grupo.

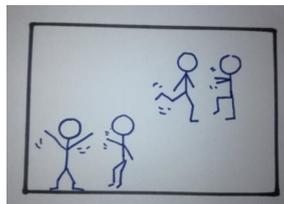
Materiales: Escoba.

Objetivos:

1. Descubrir los recursos expresivos del cuerpo por medio del movimiento.
2. Desinhibición del cuerpo hacia actividades de expresión corporal.
3. Representar situaciones sencillas por imitación.
4. Mejorar creatividad y espontaneidad.

Calentamiento: (10 min)

¡A Bailar!: Bailar libremente por todo el espacio al son de la música.

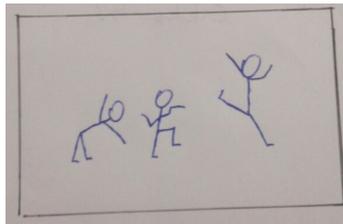


Parte principal: (30 min)

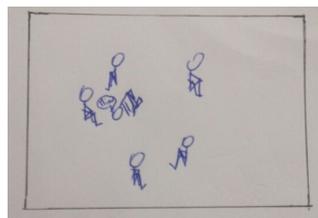
La Escoba: Por parejas y al son de la música los alumnos deberán pasarse el palo de escoba de una pareja a otra. La pareja que tenga la escoba cuando pare la música será eliminada.



Las Estatuas: Al son de la música los alumnos bailarán por todo el espacio, cuando la música se pare los alumnos deberán quedarse inmóviles en la posición que les haya cogido.

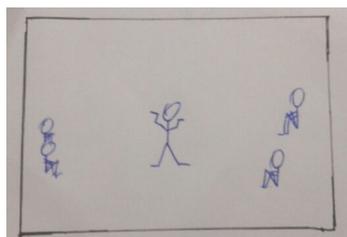


Pobre Gatito: Con todos los alumnos sentados en círculo, elegiremos a uno de ellos para que sea el gatito, quien irá a gatas parándose en frente de diferentes compañeros, quienes deberán decir “pobre gatito” y acariciarlo. Quien se ría pasará a ser el gatito.



Vuelta a la calma: (5 min)

Mímica: Damos un número a cada alumno, el alumno debe salir, cuando escuche su número, y realizar figuras mímicas para subir a la clase.



2º Sesión, 2º ciclo.

Organización: Individual, parejas y gran grupo.

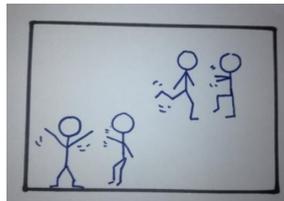
Materiales: Mano roja.

Objetivos:

1. Descubrir los recursos expresivos del cuerpo por medio del movimiento.
2. Desinhibición del cuerpo hacia actividades de expresión corporal.
3. Representar situaciones sencillas por imitación.
4. Mejorar creatividad y espontaneidad.
5. Desinhibición ante el contacto físico.

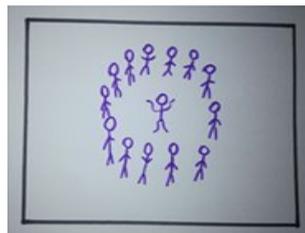
Calentamiento: (10 min)

¡A Bailar!: Bailar libremente por todo el espacio al son de la música.

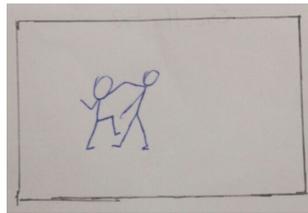


Parte principal: (30 min)

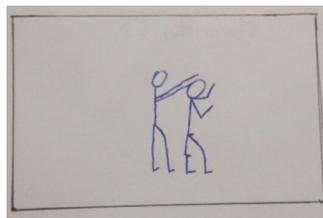
El Hombre de Madera: Colocamos a los alumnos en círculo, mientras que uno de ellos se situará en el centro. Los alumnos del círculo, de uno en uno, modificaron la postura del compañero central.



El escultor: Por parejas, un miembro de la pareja será el escultor mientras que el otro hará de escultura. El escultor modificará la postura del compañero basándose en objetos cercanos.

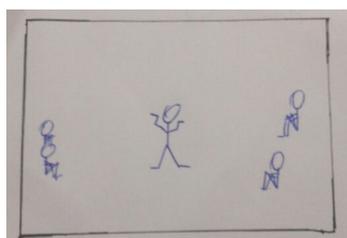


Las Marionetas: Por parejas, un alumno hará de marioneta mientras que el compañero tirará de los hilos para guiar los movimientos de este. Variante: Carrera de marionetas.



Vuelta a la calma: (5 min)

Mímica: Damos un número a cada alumno, el alumno debe salir, cuando escuche su número, y realizar figuras mímicas para subir a la clase.



3º Sesión, 1º ciclo:

Organización: Parejas y gran grupo.

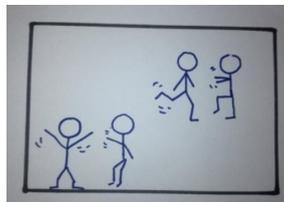
Materiales: Tizas.

Objetivos:

1. Conocer los movimientos del cuerpo.
2. Identificar las partes del cuerpo en un dibujo.
3. Identificar y representar partes de su cuerpo.
4. Identificar y percibir la movilidad articular.

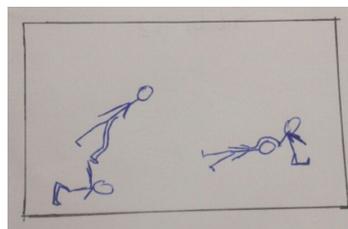
Calentamiento: (10 min)

¡A Bailar!: Bailar libremente por todo el espacio al son de la música.

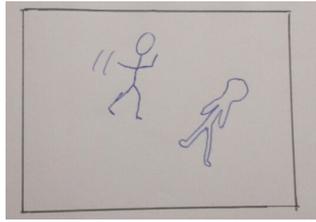


Parte principal: (30 min)

Las Siluetas de tiza: Por parejas, uno de los compañeros se tumbara en el suelo y el otro alumno dibujara su silueta en el suelo de la pista con una tiza.



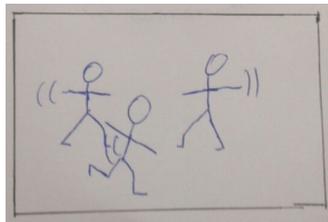
Aterrizar: Los alumnos corren libremente por toda la pista, a la señal deben buscar su silueta y “aterrizar” en ella.



Pilla Pilla con siluetas: Juego de persecución, uno de los alumnos la queda, mientras que los demás para evitar ser pillados podrán “aterrizar” en su silueta.

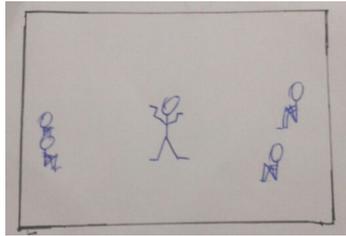


Aviones de Bombardeo: Todos corren con los brazos abiertos, si chocan pierden una de las alas, si pierden las dos alas deben sentarse en el suelo hasta que otro compañero con las dos alas bien le de tres vueltas.



Vuelta a la calma: (5 min)

Mímica: Damos un número a cada alumno, el alumno debe salir, cuando escuche su número, y realizar figuras mímicas para subir a la clase.



3º Sesión, 2º ciclo.

Organización: Individual y por parejas.

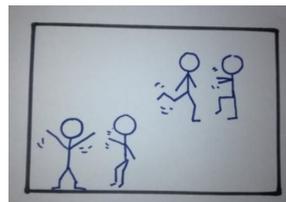
Materiales: No son necesarios.

Objetivos:

1. Perder el miedo al contacto físico.
2. Conocer distintas modalidades de bailes.
3. Concienciar del baile como disciplina expresiva y deportiva.

Calentamiento: (10 min)

¡A Bailar!: Bailar libremente por todo el espacio al son de la música.



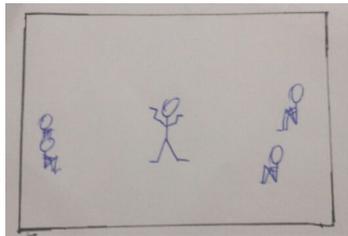
Parte principal: (30 min)

Para finalizar la semana con el segundo ciclo de educación primaria realizaremos una sesión de bachata, donde aprenderemos los movimientos básicos de forma individual para a posteriori pasar a la modalidad por parejas mixtas compuestas por una chica y un chico.



Vuelta a la calma: (5 min)

Mímica: Damos un número a cada alumno, el alumno debe salir, cuando escuche su número, y realizar figuras mímicas para subir a la clase.



Semana tres.

Sesiones de juegos populares.

1º Sesión, 1º ciclo.

Organización: Gran grupo, individual y tríos.

Materiales: Aros, pelotas y ladrillos.

Objetivos:

1. Desarrollar el salto a la comba.
3. Mejorar la coordinación de desplazamientos y saltos.
4. Practicar juegos de calle.

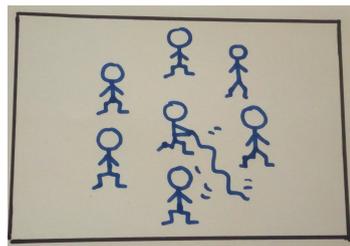
Calentamiento: (10 min)

La Cadena: Juego de Persecución. Comienza quedándola uno de los alumnos pero a medida que vaya pillando a compañeros estos se irán uniendo de la mano hasta formar una cadena humana.

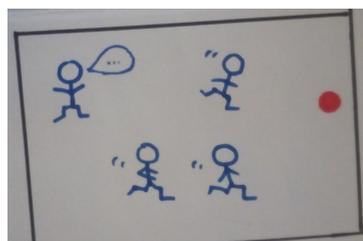


Parte principal: (30 min)

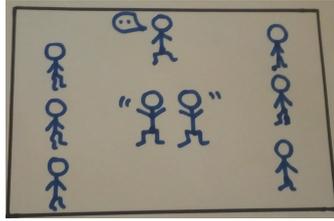
La Culebra: En círculo, el profesor oscilará una cuerda y los alumnos irán saltándola.



Los Colores: Los alumnos corren libremente por la pista, el profesor dirá un color para que los alumnos corran a tocar un objeto de este color.



Sigue al Número: Dividimos la clase en tríos y le damos un número a cada alumno. A continuación el profesor dará un número, el alumno con dicho número saldrá corriendo para evitar ser pillado por los otros dos compañeros.

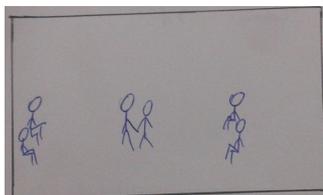


Bomba: Colocamos a los alumnos en círculo con una pelota que se deberán ir pasando. Uno de los alumnos, colocado en el centro, irá contando hasta 10, saca un brazo, hasta 20, saca el otro, hasta 30, levanta un brazo, hasta 40 levanta el otro, hasta 50, levanta el otro y da una palmada. El jugador con la pelota deberá sentarse con las piernas extendidas para que el compañero de su derecha lo salte. Así hasta que solo quede uno que pasará a ser el jugador central.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



1º Sesión, 2º Ciclo.

Organización: Parejas, grupo y gran grupo.

Materiales: Cuerda.

Objetivos:

1. Saltar de forma rítmica a la comba.
2. Desarrollar diferentes formas y tipos de saltos.
3. Reproducir ritmos con el cuerpo y la voz.

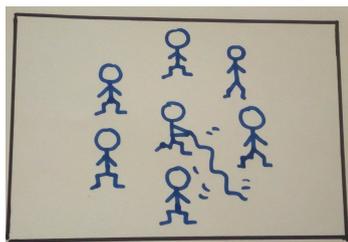
Calentamiento: (10 min)

La Cadena: Juego de Persecución. Comienza quedándola uno de los alumnos pero a medida que vaya pillando a compañeros estos se irán uniendo de la mano hasta formar una cadena humana.

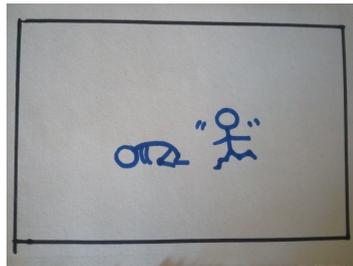


Parte principal: (30 min)

La culebra: En círculo, el profesor oscilará una cuerda y los alumnos irán saltándola.



Salto a Pídola: Por parejas, uno de los compañeros se coloca agachado, con la espalda encorvada, los codos en las rodillas y las manos en los tobillos. El otro miembro de la pareja debe saltarlo.



Relevos: Dividimos la clase en grupos para que realicen relevos de la siguiente manera.

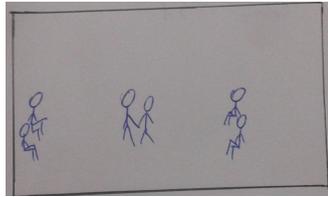
- Corriendo para el frente.
- Corriendo marcha atrás.
- Corriendo hacia los lados.
- Pata coja.
- Pata coja derecha, pata coja izquierda.
- Con los pies juntos.
- Con los tobillos agarrados.
- Saltando como canguros.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de

los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



2º Sesión, 1º ciclo.

Organización: Individual y por parejas.

Materiales: Tiza y una piedra.

Objetivos:

1. Saltar de forma rítmica a la comba.
2. Desarrollar el equilibrio.
3. Mejorar la orientación espacial..
4. Practicar juegos de calle.

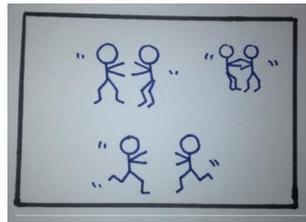
Calentamiento: (10 min)

La Cadena: Juego de Persecución. Comienza quedándola uno de los alumnos pero a medida que vaya pillando a compañeros estos se irán uniendo de la mano hasta formar una cadena humana.

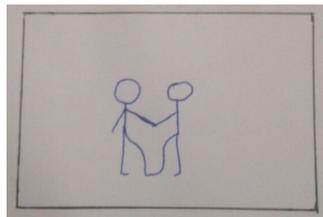


Parte principal: (30 min)

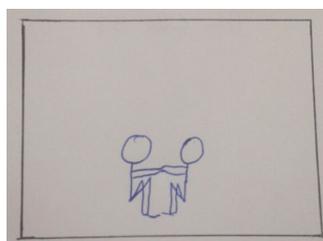
Pulso a la Pata Coja: Por parejas, colocados uno enfrente del otro a una distancia de un metro y medio, con una pierna levantada y agarrados de una mano. Intentarán desequilibrar al compañero.



Pulso Gitano: Por parejas con los pies derechos juntos y cogidos de la mano derecha, intentarán conseguir que el compañero mueva su pie derecho. El pie izquierdo puede moverse libremente para mantenerse en equilibrio.



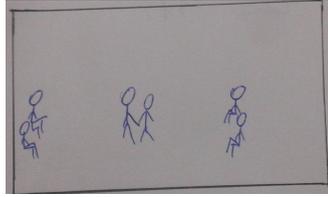
Pelea de Gallos: Por parejas, colocados en cuclillas y agarrados de las manos, intentarán desequilibrar al compañero.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de

los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



2º Sesión, 2º ciclo.

Organización: Individual.

Materiales: Aros, ladrillos, picas, bancos, colchonetas, engarces, cuerdas.

Objetivos:

1. Coordinar desplazamientos, giros y saltos.
2. Conocer las habilidades de cada uno.
3. Reproducir ritmos con el cuerpo y la voz.

Calentamiento: (10 min)

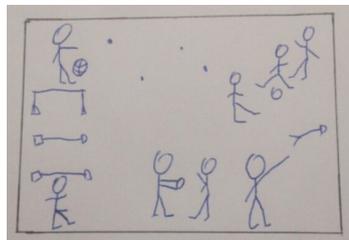
La Cadena: Juego de Persecución. Comienza quedándola uno de los alumnos pero a medida que vaya pillando a compañeros estos se irán uniendo de la mano hasta formar una cadena humana.



Parte principal: (30 min)

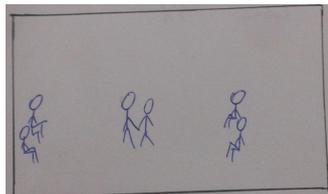
Circuito de juegos: Realizaremos un circuito dividido en cinco etapas con diferentes juegos o pruebas en cada una de ellas. Dividiremos la clase en cinco grupos, uno por etapa. Los grupos irán rotando con las indicaciones del profesor. Las etapas son las siguientes.

1. Lanzamiento de torpedo.
2. Los diez pases: El grupo será dividido en dos para intentar dar diez pases sin botar el balón de baloncesto.
3. Salto de obstáculos: Los alumnos saltarán obstáculos colocados a diferentes alturas.
4. Zig Zag con balón de baloncesto.
5. El ratón y el gato con balón de fútbol.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



3º Sesión, 1º ciclo.

Organización: Individual y gran grupo.

Materiales: Combas.

Objetivos:

1. Saltar de forma rítmica a la comba.
2. Mejorar la percepción de distancias entre uno mismo, un objeto y los demás.
3. Practicar juegos de calle.

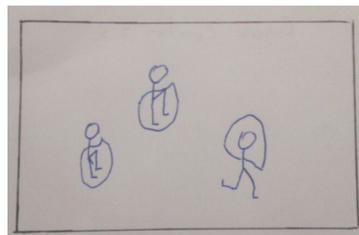
Calentamiento: (10 min)

La Cadena: Juego de Persecución. Comienza quedándola uno de los alumnos pero a medida que vaya pillando a compañeros estos se irán uniendo de la mano hasta formar una cadena humana.



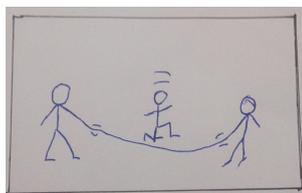
Parte principal: (30 min)

Carrera de Combas: Cada alumno con su comba, debe realizar la carrera saltando a la comba.



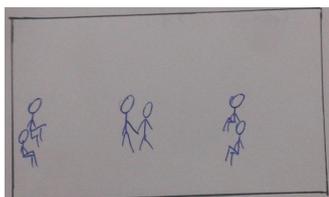
La Comba: Pedimos a dos alumnos que agarren los extremos de la cuerda. A continuación le pedimos que mueven la cuerda a modo de comba. Cuando la cuerda

esté en movimiento deberán ir entrando los alumnos de uno en uno, cuando un alumno pare el movimiento de la cuerda pasará a agarrar uno de los extremos.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



3º Sesión, 2º ciclo.

Organización: Individual, parejas y gran grupo.

Materiales: Combas y colchonetas.

Objetivos:

1. Mejorar el salto a la comba.
2. Mejorar la voltereta hacia adelante y el pino.
3. Desarrollar la velocidad de reacción.
4. Practicar juegos de calle.

Calentamiento: (10 min)

La Cadena: Juego de Persecución. Comienza quedándola uno de los alumnos pero a medida que vaya pillando a compañeros estos se irán uniendo de la mano hasta formar una cadena humana.



Parte principal: (30 min)

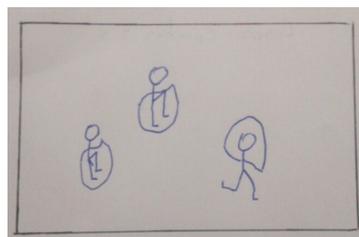
Circuito a la Comba: Cada alumno con su comba deberán hacer una carrera saltando a la comba por un circuito marcado por el profesor.

Voltereta hacia delante.

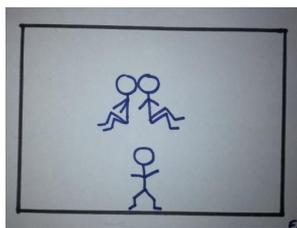
Voltereta hacia atrás.

Pino con apoyo en la pared.

Vuelta de campana.

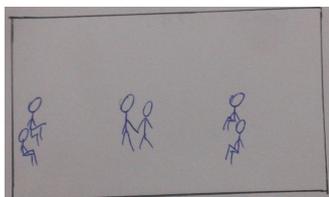


Cara o Cruz. Por parejas sentados espalda con espalda, una fila será cara y la otra cruz. El profesor dirá una de las dos, tras esto los de la fila nombrada deberán perseguir a su pareja. Variante: De rodillas, en cuclillas, a la pata coja, etc....



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



Semana cuatro.

Sesiones en las que practicaremos juegos de grupo- equipo.

1º Sesión, 1º ciclo.

Organización: Individual y gran grupo.

Materiales: Un balón para cada alumno y aros.

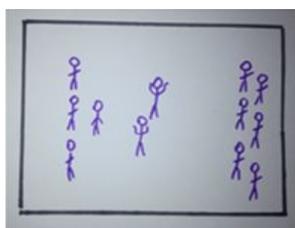
Objetivos:

1. Mantener el balón solo.
2. Desarrollar la progresión con el balón frente a los adversarios.

3. Afirmary la lateralidad de las extremidades superiores.
4. Utilizar cambios de direcciones para dar respuestas adecuadas.

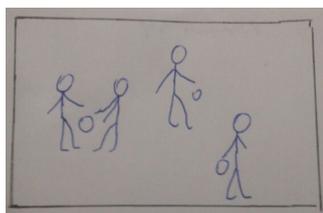
Calentamiento: (10 min)

Carrera de Galgos: Uno de los alumnos la queda en el centro de la pista, el resto de los alumnos estará colocado en uno de los extremos de la pista, estos preguntaran al jugador central, Hay Galgos? este contestara SI o NO, en el caso de que sea si, deberá nombrar a uno de los alumnos para que este cruce al otro extremo sin ser pillado, a continuación saldrán los demás, y en el caso de que sea no cruzaran todos.

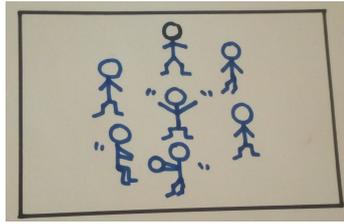


Parte principal: (30 min)

El Robabalones: Todos los alumnos repartidos por la pista, cada uno con su balón excepto cuatro de ellos que no tendrán balón, estos intentaran robarlo a los demás compañeros mientras estos lo estn botando.

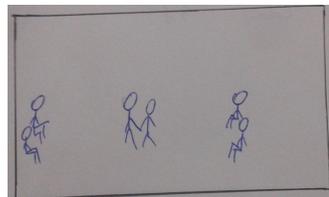


La patata caliente: Colocamos a los alumnos en círculo con una pelota de baloncesto que se deberán ir pasando, tras la cuenta atrás de diez a cero el alumno con la pelota deberá pasar al centro y realizar un pequeño baile.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



1º Sesión, 2º ciclo.

Organización: Individual, parejas, tríos y gran grupo.

Materiales: Un balón para cada alumno pelotas de foam y petos.

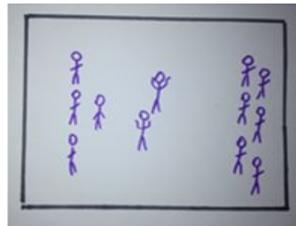
Objetivos:

1. Desarrollar la coordinación óculo-pédica.
2. Mantener el balón solo y con mis compañeros.
3. Mejorar la progresión con el balón frente a los adversarios.
4. Orientarse con el balón frente a los adversarios.

Calentamiento: (10 min)

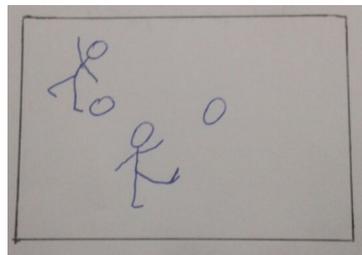
Carrera de Galgos: Uno de los alumnos la queda en el centro de la pista, el resto de los alumnos estará colocado en uno de los extremos de la pista, estos preguntaran al

jugador central, ¿Hay Galgos? este contestara SI o NO, en el caso de que sea si, deberá nombrar a uno de los alumnos para que este cruce al otro extremo sin ser pillado, a continuación saldrán los demás, y en el caso de que sea no cruzaran todos.

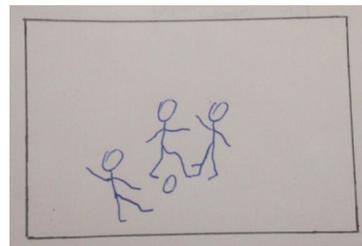


Parte principal: (30 min)

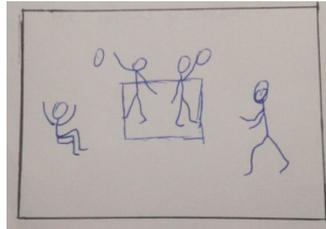
Balón que veo, patada que arreo: Todos los alumnos se mueven con libertad por el espacio, a continuación soltaremos algunos balones por la pista, estos deberán golpearlo con el pie y con cuidado de no dar a otro compañero.



Pato Mareao con el pie: Por grupos y un balón, uno de los integrantes será el jugador central quien intentara interceptar los pases que se den los demás compañeros.

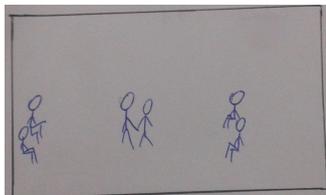


Pelota Sentada: Se juega todos contra todos, soltamos varias pelotas por el campo previamente delimitado, los jugadores que cojan la pelota deben lanzarla contra otros jugadores. Los jugadores golpeados deben sentarse hasta que puedan coger una pelota que pase a su alcance.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



2º Sesión, 1º ciclo.

Organización: Individual, parejas y gran grupo.

Materiales: Un balón para cada alumno y aros.

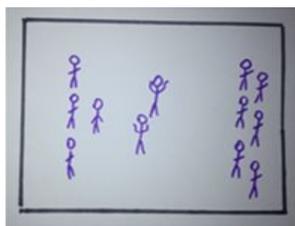
Objetivos:

1. Mantener el balón solo.
2. Mejorar la progresión con el balón frente a los adversarios.
3. Orientarse con el balón frente a los adversarios.
4. Desarrollar la socialización y el trabajo en equipo.

5. Aprender a ganar y perder

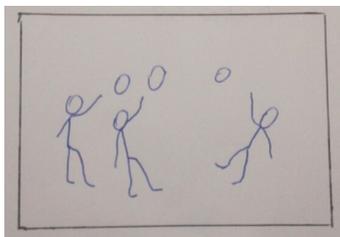
Calentamiento: (10 min)

Carrera de Galgos: Uno de los alumnos la queda en el centro de la pista, el resto de los alumnos estará colocado en uno de los extremos de la pista, estos preguntaran al jugador central, ¿Hay Galgos? este contestara SI o NO, en el caso de que sea si, deberá nombrar a uno de los alumnos para que este cruce al otro extremo sin ser pillado, a continuación saldrán los demás, y en el caso de que sea no cruzaran todos.

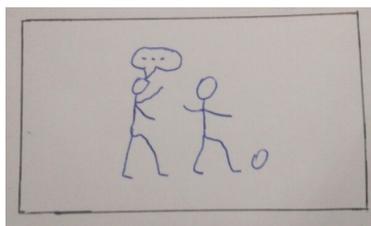


Parte principal: (30 min)

Balón que veo, manotazo que arreo: Todos los alumnos repartidos por la pista botando su balón, deben golpear con la mano los balones de los demás sin que golpeen el suyo.

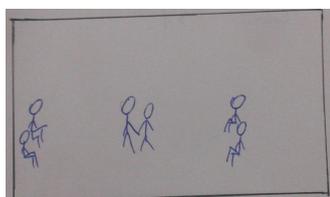


La Sombra con balón: Por parejas, cada jugador con su balón. Se colocarán uno delante y otro detrás, el jugador colocado delante guiará los movimientos del jugador de atrás.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



2º Sesión, 2º ciclo.

Organización: Individual, equipos y gran grupo.

Materiales: Balones, aros, ladrillos y petos.

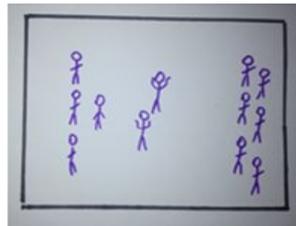
Objetivos:

1. Mantener el balón solo y con mis compañeros.
2. Mejorar la precisión en los pases.
3. Orientarse con el balón frente a los adversarios.
4. Desarrollar la socialización y el trabajo en equipo.

Calentamiento: (10 min)

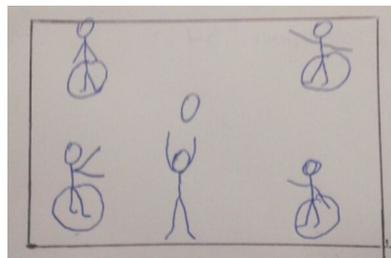
Carrera de Galgos: Uno de los alumnos la queda en el centro de la pista, el resto de los alumnos estará colocado en uno de los extremos de la pista, estos preguntaran al

jugador central, ¿Hay Galgos? este contestara SI o NO, en el caso de que sea si, deberá nombrar a uno de los alumnos para que este cruce al otro extremo sin ser pillado, a continuación saldrán los demás, y en el caso de que sea no cruzaran todos.

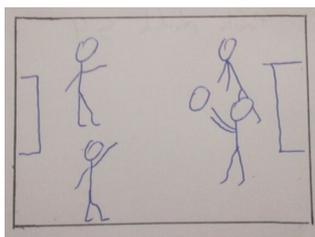


Parte principal: (30 min)

Las 4 Esquinas: Se hacen grupos de seis o siete alumnos, el profesor prepara tres campos de juego los cuales incluyen cuatro aros formando un cuadrado, en cada aro ira un jugador del grupo, los demás se situarán en el centro. El objetivo es que los jugadores de los aros se pasen el balón con las manos sin salirse del aro. Si el aro queda libre uno de los jugadores centrales podrá acceder a él.

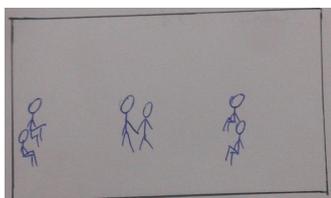


Pelota plantada: Se hacen dos equipos, se jugará en un campo delimitado con dos pequeñas zonas a los extremos, donde se deberá plantar la pelota. Los alumnos deben llegar a la zona pasando el balón con las manos. El jugador en posesión de la pelota, no podrá desplazarse.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



3º Sesión, 1º ciclo:

Organización: Individual, equipos y gran grupo.

Materiales: Pelotas de foam, aros y petos.

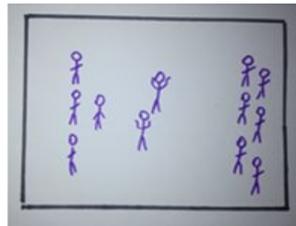
Objetivos:

1. Desarrollar la precisión en los lanzamientos.
2. Orientarse con el balón frente a los adversarios.
3. Desarrollar la socialización y el trabajo en equipo.
4. Practicar juegos de equipo.

Calentamiento: (10 min)

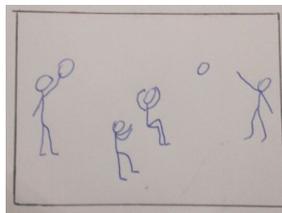
Carrera de Galgos: Uno de los alumnos la queda en el centro de la pista, el resto de los alumnos estará colocado en uno de los extremos de la pista, estos preguntaran al

jugador central, ¿Hay Galgos? este contestara SI o NO, en el caso de que sea si, deberá nombrar a uno de los alumnos para que este cruce al otro extremo sin ser pillado, a continuación saldrán los demás, y en el caso de que sea no cruzaran todos.

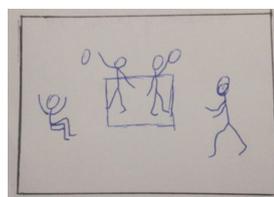


Parte principal: (30 min)

Las Vidas: Todos los jugadores se situarán en el centro de la pista, excepto dos que colocaremos a los extremos con pelotas, las cuales lanzarán al resto de los compañeros para quitarle las vidas. Si un jugador coge un balón al vuelo, ganara una vida.

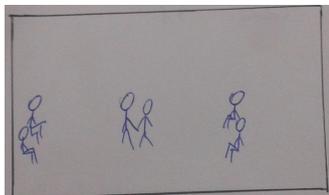


Cazadores y Gacelas: Situaremos a cinco alumnos que serán los cazadores en el centro de la pista con algunas pelotas, el resto de alumnos serán las Gacelas, estos se moverán libremente por la pista esquivando las pelotas lanzadas por los compañeros. El alumno que sea golpeado se sentara.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



3º Sesión, 2º ciclo.

Organización: Individual, equipos y gran grupo.

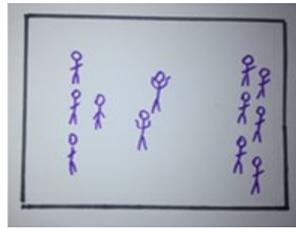
Materiales: Balones de diferentes tipos, aros y petos.

Objetivos:

1. Conocer la lógica interna de ataque y defensa de los juegos predeportivos.
2. Mejorar la precisión en los lanzamientos.
3. Desarrollar la socialización y el trabajo en equipo.
4. Practicar juegos de equipo.
5. Respetar a compañeros, adversarios, árbitro. Aprender a ganar y perder.

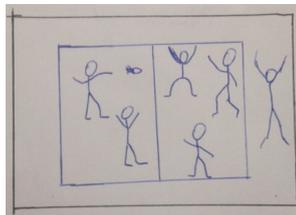
Calentamiento: (10 min)

Carrera de Galgos: Carrera de Galgos: Uno de los alumnos la queda en el centro de la pista, el resto de los alumnos estará colocado en uno de los extremos de la pista, estos preguntaran al jugador central, ¿Hay Galgos? este contestara SI o NO, en el caso de que sea si, deberá nombrar a uno de los alumnos para que este cruce al otro extremo sin ser pillado, a continuación saldrán los demás, y en el caso de que sea no cruzaran todos.



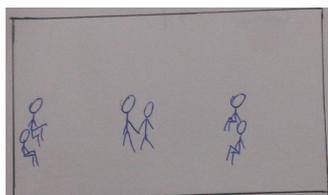
Parte principal: (30 min)

El Cementerio: Se hacen dos equipos en un campo dividido por la mitad, una parte para un equipo y la otra para el otro. Los jugadores deben golpear con una Indiaka a los jugadores del otro equipo. Si un jugador es golpeado pasa a la parte del cementerio, situada en la zona posterior al campo del equipo contrario, hasta que golpee a un jugador del equipo contrario. Si un jugador atrapa la Indiaka al vuelo manda al cementerio al jugador que la había lanzado.



Vuelta a la calma: (5 min)

Vuelta a clase por parejas mixtas: Hacemos dos grupos, uno de niñas y otro de niños, a continuación numeramos el grupo de las chicas y el de los chicos, decimos uno de los números y ambos deben levantarse hacer un saludo referente a la sesión y subir a clase.



Evaluación.

Los ítems evaluables son los siguientes:

- Participar siempre, y por iniciativa propia, en cualquier actividad física.
- Respetar las normas establecidas en los juegos y reglas deportivas, reconociendo su necesidad para una correcta organización y desarrollo de estos.
- Identificar, como valores fundamentales de los juegos y la práctica de actividades de iniciación deportiva, el esfuerzo personal y las relaciones que se establecen con el grupo como lo más importante.
- Ser consciente de las actitudes positivas y negativas en la práctica de actividades físicas y en la realización de juegos, aprobando las positivas y rechazando las negativas.
- Regula su esfuerzo en ejercicios de cierta intensidad.
- Intenta superarse en cualquier tipo de actividad física, siendo consciente de sus posibilidades.
- Conoce el reglamento de diferentes deportes adaptados y los practica habitualmente.
- Se interesa por conocer la diversidad de actividades deportivas, cuidando el material y el espacio donde se practica.
- Emite y comprende satisfactoriamente mensajes a través del movimiento corporal.
- Utiliza siempre la ropa adecuada para la práctica deportiva.
- Utiliza el material y pone las medidas necesarias para prevenir cualquier tipo de accidente.

Practicar habitualmente y correctamente el ejercicio físico, estableciendo la mejora de la salud.

6. Conclusiones.

Conociendo la problemática del sedentarismo en los alumnos y alumnas en edad escolar en la sociedad actual. Tras la revisión bibliográfica de varios artículos he podido comprobar que el problema avanza y no conseguimos resultados frente los problemas que esto acarrea.

Por lo que decidí realizar una intervención didáctica en el CEIP Valeriano Bécquer.

Tras la primera toma de contacto pude darme cuenta que los alumnos del colegio donde ha sido realiza la UD, disponían de poca iniciativa ante la práctica de actividad física en las sesiones de educación física.

El objetivo principal de la UD ha sido captar la atención del alumno hacia la práctica deportiva, guardando en todo momento en el curriculum oculto dinámicas e iniciativas que impregnen al alumno en el saber deportivo. De esta manera conseguiremos que el alumno encuentre la diversión y el entretenimiento en la práctica de actividad física.

Como en cualquier parte puedo decir que he visto de todo, había casos de alumnos con una gran iniciativa hacia la práctica deportiva, aunque podía observarse que el número de estos alumnos o la probabilidad de encontrarte con uno o varios de ellos en la misma clase era baja. Por otro lado tenemos a los chicos y chicas los cuales incluiría en una categoría media, alumnos que muestran interés por la práctica deportiva, pero no demasiado. Por último tendríamos a los alumnos que en plena sesión caminaban hacia la sombra y se sentaban, esta última categoría engloba un 16% de media en el caso de este colegio.

Durante la aplicación de la UD los cambios en la actitud de los alumnos fueron notorios, los alumnos que mostraban mucho interés, comenzaron a mostrar aun más, los niños y niñas con un interés medio pasaron a un nivel de interés alto, y el último grupo de chicos y chicas que llegaban a sentarse en plena sesión, dejaron de hacerlo y comenzaron a mostrar cada vez más interés por las sesiones y los juegos que realizamos en estas.

Al finalizar la intervención puedo afirmar que los objetivos principales se han cumplido con creces, los niños en general mostraban cada vez más interés por las sesiones de educación física y no solo eso, el número de alumnos que me contaban el ejercicio que habían realizado durante el fin de semana con sus familiares crecía por días.

Para finalizar he de decir que esto no es trabajo de un mes, es un trabajo que debemos realizar durante toda la etapa escolar de nuestros alumnos, debemos inculcar un estilo de vida activo, buscando de manera continua los factores que motivan a nuestros alumnos y alumnas para enfocarlos de manera productiva y así poder conseguir nuestros objetivos de manera satisfactoria, que los niños y niñas rompan la monotonía y la rutina con actividad física es de vital importancia para la salud de la población futura.

7. Bibliografía

- Ahrabi-Fard, I. y Matvienko, O. A. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de Educación Física. *Calle Libre*, 3, 163-170.
- Ansede, M. (2016, diciembre 22). *El 86% de las adolescentes españolas no realiza la actividad física recomendada por la OMS*. El País, https://elpais.com/elpais/2016/12/20/ciencia/1482262626_601000.html.
- Aznar, S. y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid, España: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Bejines y colaboradores. (1998). Fichas de educación física para primaria: primer ciclo. Wanceulen editorial deportiva, S.L.
- Bejines y colaboradores. (1998). Fichas de educación física para primaria: segundo ciclo. Wanceulen editorial deportiva, S.L.
- Camacho, M. J. (2013). La Educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista Complutense de Educación*, 1, 926.
- De Hoyo Lora, M. y Sañudo Corrales, B. (2007) Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7 (26) pp. 87-98.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación física*. Barcelona, España: INDE.
- Fiorella Ruiz Varela. (2017). 11 beneficios de realizar actividad física. *Perfil*, 278, 15.
- Flores Martínez, E; Ramírez Elías, A. (2012). Intervenciones dirigidas a disminuir/evitar el sedentarismo en los escolares. 2018, de Scielo Sitio web: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-7063201200040005.
- INE (2017). España en cifras 2017. 2018, de INE Sitio web: http://www.ine.es/prodyser/espa_cifras/2017/index.html#14/z.
- Junta de Andalucía . (2017). Guía para disminuir el sedentarismo. Sevilla: Servicio Andaluz de Salud, Consejería de Salud, JUNTA DE ANDALUCÍA.
- Liedo Lorenzo, A; González Estébanez, V; Alvaro Muñoz, D. (2017). Análisis y medidas para combatir el sedentarismo en la E.S.O. mediante la actividad física.

Estudio en alumnos de 3º e.s.o. en el Colegio Santa Rita de Palencia. 2018, de Publicaciones Didacticas Sitio web: <http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/079021/articulo-pdf>.

- Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (27) pp. 174-184
<Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm>
- Muñoz Heras, A. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar . Sportis, 1, 87-104.
- OMS (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2018, de OMS Consultado en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- OMS (2018). Actividad física. 2018, de OMS. Consultado en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Petelenko, V.P. y Davidenko, D.N. (1998). *Esbozos de valeología: Salud como valor humano*. San Petersburgo: Ciencias de la educación del Báltico.
- Pieron, M., García, M. E. y Ruiz, F. (2007). Algunos correlatos de la actividad físico-deportiva en una perspectiva de salud. *Tándem*, 24, 9-24.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- Serra, L., Román, B. y Aranceta, J. (2006). *Actividad física y salud: Estudio EnKid*. Barcelona, España: MASSON.
- Veiga, O. L. y Martínez, D. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable: Orientación para los centro de Educación Primaria. Programa Perseo*. Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y nutrición y Ministerio de Educación, Política Social y Deporte / centro de investigación y documentación educativa.