

UNIVERSIDAD DE SEVILLA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TRABAJO FIN DE GRADO

2020

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

**PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y SENDENTARISMO A
TRAVÉS DE LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES.**

PROYECTO “TARDES ACTIVAS”.

OPCIÓN A

Realizado por: Jaime Fontán Iglesias

Tutor: Dr. Juan Francisco Oliver Coronado

Sevilla, septiembre de 2020

RESUMEN:

La práctica de la actividad física y deportiva en España se encuentra todavía por debajo de la media europea y presenta valores muy inferiores a la mayoría de los países europeos más desarrollados. La práctica de la actividad física y deportiva en la edad escolar se ha estancado y presenta valores muy por debajo de las recomendaciones de los expertos y de las instituciones europeas. A pesar de los avances y de las iniciativas públicas en la materia, muchos colectivos todavía tienen difícil el acceso a la práctica deportiva cotidiana, con objetivos de salud, cohesión social o recreación.

Este Trabajo quiere ofrecer una revisión documental y bibliografía sobre el sedentarismo, el tiempo destinado a la práctica de la actividad física y programas de hábitos saludables en la población escolar, para poder llevar mi intervención en un Instituto de educación secundaria.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, Obesidad, Sedentarismo, Prevención, Programa.

ABSTRAC:

The practice of physical and sports activity in Spain is still below the European average and presents much lower values than most of the more developed European countries. The practice of physical and sports activity at school age has stagnated and presents values well below the recommendations of experts and European institutions. Despite the progress and public initiatives in this area, many groups still have difficult access to daily sports, with health, social cohesion or recreation objectives.

This work wants to offer a documentary review and bibliography on the sedentary lifestyle, the time allocated to the practice of physical activity and programs of healthy habits in the school population, to be able to carry out and intervention in a secondary education institute.

KEYWORDS: Physical activity, Obesity, Sedentary lifestyle, Prevention, Program.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción y justificación.....	5
2. Marco teórico.....	6
2.1. Concepto de obesidad.....	6
2.2. Incidencia en los últimos años.....	6
2.3. La actividad física como factor preventivo.	9
2.3.1. Estudios relacionados con la actividad física.....	9
2.4. La promoción de la vida saludable en España.....	11
2.4.1. Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad: Estrategia NAOS (Nutrición, actividad Física Prevención, Obesidad).	11
2.5. La promoción de la vida saludable en Andalucía.....	11
2.5.1. La estrategia de la promoción de la vida saludable en Andalucía. El Plan andaluz de salud.....	11
2.5.2. IV Plan provincial de salud en Cádiz.....	14
2.6. Hábitos de vida saludable en la Consejería de Educación.....	15
2.6.1. Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable.....	15
2.7. La práctica de la actividad física y el desarrollo de hábitos saludables en el marco normativo educativo.	18
3. Objetivos del TFG.....	22
3.1. Objetivo General.....	22
3.2. Objetivos específicos:.....	22
4. Metodología del TFG.....	23
4.1. Propuesta de intervención.....	23
4.1.1. Descripción general de la intervención.	23
4.1.2. Objetivos.	24
4.1.3. Contenidos.....	25
4.1.4. Competencias clave.....	26
4.1.5. Metodología.	26
4.1.6. Distribución temporal de la intervención.	28
4.1.7. Sesiones o actuaciones a realizar.	29
4.1.8. Recursos materiales y espaciales.....	30
4.1.9. Evaluación.....	31
4.1.10. Tratamiento a la diversidad.....	32
5. Conclusiones, implicaciones y limitaciones.....	33

6. Referencias bibliográficas.....	35
------------------------------------	----

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1: Tabla de prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en España(OCDE, 2019).</i>	8
<i>Figura 2: Infograma Plan de actuación del Programa para la Innovación educativa, Hábitos de vida saludable. (Consejería de Educación y Deporte)</i>	17
<i>Figura 3: Indicadores Forma Joven en el ámbito educativo. (Consejería de Educación y Deporte)</i>	18
<i>Figura 4: Diagrama de Gantt para la temporalización</i>	28
<i>Figura 5: Diagrama de Gantt para la temporalización</i>	29
<i>Figura 6: Ejemplo ficha sesión.</i>	30
<i>Figura 7: Ejemplo rúbrica sesión. Elaboración propia</i>	31
<i>Figura 8: Escala de estimación. Elaboración propia.</i>	32

ANEXOS: Sesiones.	37
--------------------------------	----

SESIÓN N °1	37
SESIÓN N°2.....	38
SESIÓN N°3.....	40
SESIÓN N°4.....	41
SESIÓN N°5.....	42
SESIÓN N°6.....	44
SESIÓN N°7.....	46
SESIÓN N°8.....	47
SESIÓN N°9.....	48
SESIÓN N°10.....	50
SESIÓN N°11	51
SESIÓN N°12.....	53
SESIÓN N°13.....	55
SESIÓN N°14.....	56
SESIÓN N°15.....	58
SESIÓN N°16.....	59

1. Introducción y justificación.

Mi propuesta para el TFG es el Diseño de una intervención para abordar desde el punto de vista educativo, la prevención de la problemática de la obesidad y del sedentarismo en la población de alumnos/as en edades comprendidas 14-15 años (3 y 4º ESO).

La Organización Mundial de la Salud confirma que el sedentarismo es el 7º factor de riesgo en los países desarrollados, con influencia directa en el resto de los factores. La práctica de la actividad física y deportiva en España se encuentra todavía por debajo de la media europea y presenta valores muy inferiores a la mayoría de los países europeos más desarrollados. La prevalencia de la obesidad y su tendencia ascendente durante las dos últimas décadas ha ocasionado que en Europa y en España llegue a ser considerada una epidemia. (Terrados Cepeda, 2011).

La Encuesta Nacional de Salud de España 2017 (Ministerio de Sanidad, Consumo y Servicios Sociales., 2017), realizada por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social con la colaboración del Instituto Nacional de Estadística, recoge información sanitaria relativa a la población residente en España en 23.860 hogares.

Observando los resultados de: “Sedentarismo en tiempo de ocio”:

- El 14% de la población infantil (5-14 años), ocupa el tiempo de ocio de manera casi totalmente sedentaria, 17,4% de las niñas y 10,8% de los niños.
- El sedentarismo es más frecuente en las clases sociales menos favorecidas: una cuarta parte (24,3%) de la clase I frente a casi la mitad (46,7%) de la clase VI. Esto ocurre tanto en hombres como en mujeres, aunque es más acusado en estas últimas. También existe una relación inversa con el nivel educativo y con el nivel de ingresos en ambos sexos, más marcada en mujeres.

Por todo ello y mi vocación como futuro profesor de Educación Física me ha llevado a la elaboración de este trabajo para conocer los distintos Programas y Proyectos de intervención sobre el problema de la obesidad y el sedentarismo en la población escolar de la etapa de secundaria que actualmente existen en las distintas administraciones y que tienen relación con la salud y la educación. También llevaré a cabo el análisis de estudios, fuentes de información diversa sobre el sedentarismo y el tiempo destinado a la práctica de la actividad física, así como los hábitos nutricionales de la población juvenil.

Mi propuesta de intervención: Proyecto “Tardes Activas” para la prevención del sedentarismo y la obesidad, se llevaría a cabo en el IES. Cornelio Balbo de Cádiz en horario de tarde. Mi proyecto está ubicado dentro del Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable. Forma Joven en el Ámbito Educativo, el cual pone a disposición de los centros educativos una serie de recursos y estrategias para trabajar la promoción de Hábitos de Vida Saludable.

Por un lado, nuestro objetivo será el que el alumnado en su tiempo de ocio pueda realizar actividad física y con ello disminuir el sedentarismo a la vez que se previene la obesidad y, por otra parte, el alumnado que pertenezca a contextos más desfavorecidos tenga la posibilidad de realizar actividad física dirigida.

2. Marco teórico.

2.1. Concepto de obesidad.

El sobrepeso y la obesidad se definen como «una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud». (OMS, 2020).

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2) (OMS, 2020).

En el caso de los niños de 5 a 19 años, el sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera: el sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y la obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS (OMS, 2020).

2.2. Incidencia en los últimos años.

En el informe “The heavy burden of obesity” (AECOSAN, 2019) se presentan los datos de prevalencia de sobrepeso y obesidad de 52 países, ordenados en rankings, de mayor a menor prevalencia:

Mayores de 15 años: En el ranking de países de la OCDE (52 países) ordenados de mayor a menor prevalencia:

➤ Sobrepeso y obesidad:

- España ocupa la 18ª posición, siendo la prevalencia igual al 61,6 %.
- Si solo se consideran los países de la Unión Europea, España pasa a ocupar la 7ª posición.

➤ Obesidad:

- España ocupa la 22ª posición, siendo la prevalencia del 23,8 %.
- Si solo se consideran los países de la Unión Europea, España pasa a ocupar la 9ª posición.

De 5 a 19 años: En el ranking de países de la OCDE (52 países), ordenados mayor a menor prevalencia:

➤ Sobrepeso y obesidad:

- España ocupa la 12ª posición, siendo la prevalencia del 34,1 %.
- Si solo se consideran los países de la Unión Europea, España pasa a ocupar la 4ª posición.

➤ Obesidad:

- España ocupa la 20ª posición, con una prevalencia igual al 10,8 %.
- Si solo se consideran los países de la Unión Europea, España pasa a ocupar la 7ª posición.

Datos de sobrepeso y obesidad en España - Iniciativa COSI:

En las publicaciones de la iniciativa COSI (AECOSAN, 2019) de la Oficina Regional para Europa de la OMS se presentan datos de sobrepeso y obesidad de países de la región europea de la OMS que han participado en las diferentes rondas de COSI (2007/2008 - 2009/2010 - 2012/2013 - 2015/2017), siendo 35 los países participantes en la 4ª ronda (2015/2017). Las categorías de sobrepeso, obesidad y obesidad grave son definidas por la OMS utilizando curvas de crecimiento de referencia.

Los datos de COSI se presentan ajustados, por lo que son comparables entre países, pero son distintos de los datos brutos de España, que se recogen en los Informes del estudio ALADINO (Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España, 2011, 2013 y 2015) de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN, 2019)

Según datos preliminares de COSI (4º ronda 2015/2017), en la que participaron 35 países, en España la prevalencia de:

➤ Sobrepeso y obesidad: es del 42 % en niños y 41% en niñas de 7 años.

* Datos brutos Estudio ALADINO 2015: 42,8 % en niños de 6 a 9 años y 39,7 % en niñas de 6 a 9 años.

➤ Obesidad: es del 18% en niños y 17% en niñas de 7 años.

* Datos brutos Estudio ALADINO 2015: 20,4 % en niños de 6 a 9 años y 15,8 % en niñas de 6 a 9 años.

En el ranking de países participantes en la iniciativa COSI (4ª ronda) España ocupa, junto con Grecia e Italia, la segunda posición en niños en prevalencia de sobrepeso y obesidad y la segunda posición en niñas tal y como podemos observar en la tabla de Prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en España. (AECOSAN, 2019).

Estudio	Año	Edad (años)	Metodología	Resultados (Total)	Niñas	Niños
ALADINO (AESAN) ⁸	2015	6-9	Datos medidos, brutos	41,3 % de exceso de peso • 23,2 % sobrepeso • 18,1 % obesidad	EP: 39,7 % SP: 23,9 % OB: 15,8 %	EP: 42,8 % SP: 22,4 % OB: 20,4 %
		7		42,1 % de exceso de peso • 24,0 % sobrepeso • 18,1 % obesidad	EP: 41,1 % SP: 24,3 % OB: 16,8 %	EP: 43,0 % SP: 23,6 % OB: 19,4 %
COSI (Región Europea OMS) - España ⁷	2015	7	Datos medidos, ajustados	-	EP: 41 % SP: 24 % OB: 17 %	EP: 42 % SP: 23 % OB: 19 %
PASOS (Gasol Foundation) (*) ⁹	2019	8-16	Datos medidos	34,9 % de exceso de peso • 20,7 % sobrepeso • 14,2 % obesidad ICA: 23,8 % obesidad	-	-
Encuesta Nacional Salud en España (MScBS) ⁴	2017	2-17	Datos auto-referidos	28,6 % de exceso de peso • 18,3 % sobrepeso • 10,3 % obesidad	EP: 28,4 % SP: 18,2 % OB: 10,2 %	EP: 28,7 % SP: 18,3 % OB: 10,4 %
Estudio enKid (Serra-Majem) ¹⁰	1998-2000	2-24	Datos medidos	≥ p85: 26,3 % de exceso de peso • 12,4 % sobrepeso (≥ p85-< p97) • 13,9 % obesidad (≥ p97)	EP: 22,4 % SP: 10,4 % OB: 12,0 %	EP: 29,9 % SP: 14,3 % OB: 15,6 %
Estudio Nutricional de la Población Española (Aranceta) ¹¹	2015	3-8	Datos medidos	39,8 % de exceso de peso • 23,9 % sobrepeso • 15,9 % obesidad	EP: 37,7 % SP: 24,4 % OB: 13,3 %	EP: 41,9 % SP: 23,5 % OB: 18,4 %
		9-18		34,0 % de exceso de peso • 22,4 % sobrepeso • 11,6 % obesidad	EP: 25,8 % SP: 17,3 % OB: 8,5 %	EP: 41,6 % SP: 27,0 % OB: 14,6 %
Observatorio OMS ²	2016	5-19	Datos medidos	34,1 % de exceso de peso • 23,3 % sobrepeso • 10,8 % obesidad	EP: 31,0 % SP: 22,6 % OB: 8,4 %	EP: 37,0 % SP: 23,9 % OB: 13,1 %

(Los datos de sobrepeso y obesidad son bajo los criterios internacionales de la OMS); ICA: Índice cintura altura; p: percentil; EP: exceso de peso; SP: sobrepeso; OB: obesidad.

(*) Los datos del estudio PASOS son los que se citan en el informe de UNICEF 2019: MALNUTRICIÓN, OBESIDAD INFANTIL Y DERECHOS DE LA INFANCIA EN ESPAÑA ¹²

Figura 1: Tabla de prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en España (OCDE, 2019).

2.3.La actividad física como factor preventivo.

Según la OMS, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Los niveles recomendados por la OMS son:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

También se nos habla de los aspectos beneficiosos, según la OMS, la realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano.
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano.
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos).
- Mantener un peso corporal saludable.

2.3.1. Estudios relacionados con la actividad física.

Los beneficios de la actividad física para la salud los podemos observar en diversos estudios como, por ejemplo, en las conclusiones del estudio *Composición corporal y actividad física como parámetros de salud en niños de una población rural de Sevilla.*, en el que nos dice: “que los niños de Fuentes de Andalucía que realizan actividad física monitorizada fuera del horario escolar tienen menos grasa corporal e igualmente menor sobrepeso. Si bien es cierto, que los datos relativos al sobrepeso-obesidad obtenidos en ambos grupos deben considerarse muy elevados, en aquellos que no realizan actividad física monitorizada son mucho más alarmantes, especialmente entre las chicas”. (De Hoyo Lora & Sañudo Corrales, 2007).

Este estudio concluye que la actividad física fuera del horario escolar previene la obesidad y el sobrepeso.

La influencia de la alimentación y la actividad física en el estilo de vida de los adolescentes se observa en el estudio de (Lima Serrano, Guerra Martín, & Lima Rodríguez, 2015), *Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes*, cuyo objetivo fue conocer los estilos de vida de los adolescentes del sur de España, en áreas de alimentación y actividad física, y analizar la influencia de variables sociodemográficas en los mismos.

Concluyen que la media de días semanales, en que realizan al menos 60 minutos, ha sido superior a lo indicado por estudios previos para la población andaluza. Sin embargo, menos de la cuarta parte de los entrevistados sigue las recomendaciones de la OMS, observándose que la frecuencia de actividad física fue superior en chicos que en chicas y, tal como se comprobó en el modelo de regresión presentado, el sexo/genero tuvo un efecto medio, controlado por el resto de variable.

Además, el sedentarismo tiene graves consecuencias para la salud de los adolescentes, en el estudio de (Soler Lanagrán & Castañeda Vázquez, 2017), *Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. Journal of Sport and Health Research. 9(2):187-198.*, se demuestra que la actividad física es beneficiosa para la prevención de la obesidad. Entre sus conclusiones se nos dice:

- “El primer problema de salud que ocasiona el sedentarismo y la inactividad física infantil es la obesidad, y de este problema se derivan otros muchos que podemos agrupar en problemas de salud cardiovascular y metabólica y problemas de salud mental.” (Soler Lanagrán & Castañeda Vázquez, 2017).
- “Por todo esto se puede considerar el sedentarismo como un estilo de vida excesivamente extendido en las sociedades desarrolladas y en la etapa infantil. Este fenómeno supone por tanto un gran problema de salud pública ante el que deben tomarse medidas significativas y efectivas, ya que, a pesar de los numerosos programas de promoción de la actividad física, seguimos constatando que la población infantil continúa volviéndose cada vez más sedentaria, con todos los problemas a nivel de salud que ya se ha constatado que dicho estilo de vida conlleva.” (Soler Lanagrán & Castañeda Vázquez, 2017).

2.4.La promoción de la vida saludable en España.

2.4.1. Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad: Estrategia NAOS (Nutrición, actividad Física Prevención, Obesidad).

La Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS), se puso en marcha por el Ministerio de Sanidad y Consumo en el año 2005, y sitúa a España dentro de la Estrategia Mundial de Alimentación, Actividad Física y Salud de la OMS contra la Obesidad.

La Estrategia NAOS contempló la creación “de un Observatorio de la Obesidad que cuantifica y analiza periódicamente la prevalencia de la obesidad en la población española y mide los progresos obtenidos en la prevención de ésta enfermedad.”

El Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad se creó por Acuerdo del Consejo de Ministros, el 18 de enero de 2013, como un órgano colegiado adscrito al Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN, 2020).

Los Objetivos del Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad son los siguientes (AECOSAN, 2020):

- Aglutinar las principales fuentes de información sobre nutrición, actividad física y obesidad existentes.
- Favorecer la difusión de información sobre nutrición, actividad física y obesidad, así como el intercambio de la misma entre las distintas administraciones públicas y otras instituciones y entidades.
- Conocer la tendencia de la prevalencia del sobrepeso y de la obesidad en la población, especialmente en la infancia y adolescencia.
- Mejorar el conocimiento de los determinantes de la obesidad en la población.
- Conocer los patrones nutricionales y de actividad física de la población española.
- Detectar los cambios producidos en la presentación de la obesidad, atendiendo especialmente a las desigualdades sociales.

2.5.La promoción de la vida saludable en Andalucía.

2.5.1. La estrategia de la promoción de la vida saludable en Andalucía. El Plan andaluz de salud.

El Consejo de Gobierno aprobó el 12 de noviembre de 2019 (BOJA nº 222, de 18 de noviembre de 2019) la formulación de la Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía,

que promueve la Consejería de Salud y Familias con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de la población andaluza.

La Estrategia, se encuentra actualmente en fase de diseño, y pretende promover los hábitos saludables en toda la población y edades, mediante intervenciones en el ámbito local, en todos los entornos de vida y en todas las políticas, y actuaciones sobre los determinantes que generan desigualdades en salud. Así mismo, propone potenciar los activos personales y comunitarios que generan salud a lo largo de la vida, para que la ciudadanía pueda afrontar el día a día con mayores cotas de bienestar. (Consejería de Salud y familias, 2020).

La Estrategia se vincula directamente con el Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía (Consejería de Salud y Familias.) y el Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada (Consejería de Salud y Familias), son los dos planes en los que se han abordado las variables que tienen relación con el sobrepeso y la obesidad, con acciones en los entornos de vida y la implicación de las diferentes administraciones. Tanto el PIOBIN como el PAFAE (renombrado como Plan Andaluz de Vida Saludable), continúan con sus actuaciones, de manera paralela al proceso de elaboración de la Estrategia.

- El Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía (PIOBIN), es una herramienta que pretende dar respuesta a un problema de salud que ha cobrado importante protagonismo dentro de la salud pública: la obesidad en edad infantil. Como respuesta al problema este Plan Integral propone las siguientes acciones que pretenden lograr los siguientes objetivos:
 - Crear conciencia en la población general y en las Instituciones Públicas acerca de la magnitud del problema y la necesidad de un abordaje preventivo y multidisciplinar.
 - Sensibilizar a la población sobre la necesidad de mantener un peso adecuado en todas las edades mediante el equilibrio entre una alimentación saludable y la práctica de actividad física regular.
 - Facilitar la información necesaria a las familias andaluzas que les permita adoptar hábitos adecuados para el mantenimiento de un peso saludable.
 - Potenciar el desarrollo de condiciones socio-ambientales que faciliten la adopción y el mantenimiento a largo plazo de los estilos de vida saludables propuestos.
 - Involucrar activamente a diferentes instituciones y agentes sociales para la prevención de la obesidad infantil.

- Avanzar en el diagnóstico precoz y en una atención integral de las personas afectas de obesidad, basada en la mejor evidencia científica disponible y en un mejor aprovechamiento y orientación de los recursos disponibles.
 - Facilitar la formación de los distintos perfiles profesionales implicados y promover proyectos de investigación relacionados.
- El Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada, (PAFAE), tiene como objetivo principal el fomento de la práctica de actividad física y la alimentación equilibrada entre la población andaluza, como medidas para prevenir la enfermedad y la discapacidad, y mejorar la calidad de vida de los andaluces y andaluzas.

Para su logro, se plantean una serie de objetivos operativos en función de la población destinataria y/o ámbito de intervención identificado:

- Población general.
- Servicios sanitarios.
- Ámbito educativo.
- Entorno laboral.
- Industria alimentaria y restauración.

Entre los objetivos dirigidos a la población general destacan:

- El conocimiento por parte de la población andaluza de las ventajas derivadas de la realización de actividad física y de los beneficios de una alimentación equilibrada;
 - El desarrollo de los conocimientos necesarios para poder hacer una lectura correcta del etiquetado y una conservación correcta de los alimentos;
 - El acceso a la información que les permita hacer una valoración correcta de los mensajes publicitarios en los que la alimentación y el ejercicio se tomen como valores,
 - El conocimiento de las prácticas de riesgo más difundidas dentro de la población.
- Para el desarrollo del Plan es fundamental la participación directa de la ciudadanía, de forma que el programa cumplirá sus objetivos si los andaluces y las andaluzas logran no sólo mejorar su alimentación y estado físico, sino disfrutar con ello, en la conciencia de que así se está consiguiendo además reducir los riesgos de padecer graves enfermedades.

2.5.2. IV Plan provincial de salud en Cádiz.

El IV Plan Andaluz de Salud (Consejería de Salud y familias, 2020) se aplica en Cádiz teniendo en cuenta la singularidad de la provincia, es lo que se conoce como la provincialización del IV PAS. Lo que supone que, basado en el IV PAS, se elabore un Plan de Salud Provincial (PSP) de Cádiz.

Entre los elementos claves del Plan se encuentran:

- ❖ Alimentación y nutrición.
- ❖ Actividad física y deporte.

Los compromisos, metas y objetivos del IV Plan Andaluz de salud que están relacionados con mi TFG son los siguientes:

- Compromiso 1: Aumentar la esperanza de vida en buena salud:

Objetivo operativo I:

- Reorientar / Desarrollar el programa Forma Joven. Forma Joven es un programa de Hábitos de Vida Saludable desarrollado en centros educativos públicos de la provincia. El Responsable: Instituto Andaluz de la Juventud en Cádiz.

- Compromiso 2: proteger y promover la salud de las personas ante los efectos del cambio climático, la sostenibilidad, la globalización y los riesgos emergentes de origen ambiental y alimentario:

Objetivo operativo IV:

- Plan de “Centro Educativo Saludable”. Conformar en cada centro de una Comisión con todos los actores que defina y apruebe un Plan de salud propio. El Responsable: Delegación Territorial Educación.

Objetivo operativo VIII:

- A clase con salud, y seguro. Fomentar la movilidad saludable y segura con la delimitación de rutas seguras y accesibles para ir al colegio y al instituto, así como la promoción y concienciación del desplazamiento en bicicleta o a pie del alumnado a los centros educativos, impulsando proyectos de camino seguro en centros escolares comprometidos y/o que tengan planes de movilidad, de forma que creen sinergias con

otros centros docentes del municipio de los colindantes. El Responsable: Diputación Provincial / Delegación Gobierno (Servicio Admón. Local).

- Compromiso 6: fomentar la gestión del conocimiento e incorporación de tecnologías con criterios de sostenibilidad para mejorar la salud de la población.

Objetivo operativo XVIII:

- Investigación sobre la aplicación del Plan de “Centro Educativo Saludable”. Se centra en la Investigación y generación de conclusiones sobre la aplicación de la acción 2.2.3.1 consistente en centros escolares piloto de una Comisión con todos los actores que defina y apruebe un Plan propio.

2.6.Hábitos de vida saludable en la Consejería de Educación.

2.6.1. Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable.

El Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable Modalidad Forma Joven (Consejería de Educación y Deporte) en el Ámbito Educativo está destinado a centros docentes de Andalucía sostenidos con fondos públicos que imparten enseñanzas de educación secundaria.

Este programa de la Junta de Andalucía pone a disposición de los centros educativos una serie de recursos y estrategias para trabajar la promoción de Hábitos de Vida Saludable.

Está dirigido al alumnado de entre 12 y 18 años, en él se ofrecen una serie de líneas de acción con el fin de capacitar para la elección de conductas que favorezcan su bienestar físico, social y mental, mediante la adquisición de conocimientos y habilidades en cuestiones relacionadas con: el bienestar emocional, la alimentación y la actividad física, la prevención de accidentalidad, el tabaquismo y consumo de otras sustancias adictivas, las relaciones sexuales sanas e igualitarias o el uso positivo de las tecnologías.

Los objetivos a destacar de este programa que está relacionados con mi TFG son:

- Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que permitan al alumnado afrontar los riesgos para la salud más frecuentes en estas edades favoreciendo la elección de conductas saludables.
- Sensibilizar sobre la importancia de la actividad física y una alimentación equilibrada y la relación entre estas y el estado de salud y bienestar.

En el apartado “Forma joven” del portal encontramos recursos tanto para la actividad física como para la alimentación saludable en el ámbito educativo, para el profesorado como para las familias. Nosotros nos centraremos en el profesorado.

Se parte de unas líneas de intervención teniendo en cuenta una serie de indicadores.

➤ Actividad física.

1) Recursos para el profesorado:

- ❖ Evaluación de Activos en Salud en el centro educativo.
- ❖ Modelo de Autoevaluación para el alumnado.
- ❖ Unidades didácticas activas.
- ❖ Campaña on-line “Movimiento Actívate, por una generación saludable”.

2) Otros Recursos para la Promoción de la Actividad Física:

- ❖ Programa Escuela Deportivas.
- ❖ Por un millón de pasos.
- ❖ Escaleras es Salud.
- ❖ Rutas para la vida sana.
- ❖ Camino Escolar Seguro.
- ❖ Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física.

3) Recursos complementarios para la promoción de la Actividad Física.

- ❖ Unidades Didácticas Guía “AULAS Saludables...Adolescentes Competentes”.
- ❖ Taller grupal de actividad física.
- ❖ Actividad física saludable.

➤ Alimentación saludable.

1) Recursos para el profesorado:

- ❖ Evaluación de Activos en Salud en el centro educativo.
- ❖ Guía "AULAS Saludables... Adolescentes Competentes".

2) Otros Recursos para la Promoción de la Alimentación Saludable.

- ❖ Comedores Saludables.
- ❖ Profesores y expertos en la dieta mediterránea. Una dieta muy nuestra. Nuestro mejor legado.
- ❖ Actividades gastronómicas en el entorno escolar. Ideas prácticas para el profesorado.
- ❖ Alimentación saludable. Programa PERSEO.
- ❖ Talleres grupales.

En el portal de la Consejería de Educación también encontramos innumerables recursos para el profesorado de Educación física desde unidades didácticas hasta distintos programas y proyectos con sus guías correspondientes.

Los centros educativos de secundaria pueden participar en el Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable (Consejería de Educación y Deporte) . Para ello se constituye el equipo de promoción de la salud, cuya responsabilidad es la investigación inicial, la planificación (elaboración del Plan de Actuación), el seguimiento y la evaluación del mismo.



Figura 2: Infografía Plan de actuación del Programa para la Innovación educativa, Hábitos de vida saludable. (Consejería de Educación y Deporte)

Se analizan en el centro los siguientes indicadores con su correspondiente línea de actuación. Dependiendo de los resultados se escoge una línea de intervención u otra, en nuestro caso nos interesa la línea de Intervención “Estilos de vida saludable”.


							
FORMA JOVEN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO							
LÍNEA DE INTERVENCIÓN	INDICADORES	VALORACIÓN					
		1	2	3	4	5	TOTAL
<i>Valora hasta que punto: 1-Nada, 2-Poco, 3-Regular, 4-Bastante, 5- Mucho</i>							
Estilos de Vida Saludable	Se detecta sobrepeso y obesidad entre el alumnado de tu IES/entorno.						
	La dieta habitual del alumnado se aleja de las recomendaciones basadas en la dieta mediterránea.						
	El desayuno del alumnado difiere de los consejos en relación a un desayuno saludable.						
	El consumo de piezas de frutas y verduras (cinco al día) es deficitario en la dieta del alumnado.						
	La practica de actividades físicas y/o deportivas del alumnado, en su tiempo de ocio, es escasa						
	El tiempo invertido en actividades sedentarias es excesivo						
	Las instalaciones deportivas en la localidad o zona son insuficientes y poco accesibles (pabellones, campos de fútbol, baloncesto, piscina cubierta, pistas de tenis, pistas de pádel, gimnasios, etc.)						
	Ausencia y/o déficits de Clubes deportivos (fútbol, baloncesto, kárate, judo, patinaje, etc.) para jóvenes.						
	Insuficientes instalaciones de ocio al aire libre (parques, zonas habilitadas para patinar, carriles bicis, etc.)						
	El alumnado suele desplazarse en coche en lugar de ir andando.						
	El alumnado, suele visitar locales de comida rápida al menos un par de veces por semana						
Las familias desconocen si la alimentación que realizan es equilibrada.							

Figura 3: Indicadores Forma Joven en el ámbito educativo. (Consejería de Educación y Deporte)

Fuente: Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable (Consejería de Educación y Deporte)

2.7.La práctica de la actividad física y el desarrollo de hábitos saludables en el marco normativo educativo.

Tengo que considerar para mi TFG la siguiente normativa:

- .La Ley Orgánica 8/2013 (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte., 2013,9 de diciembre), de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, la cual modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, concretada en 21 Andalucía mediante la Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2014, 26 de diciembre)
- En la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015, de 21 de enero.), se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Esta normativa de aplicación nacional tiene su concreción en nuestra Comunidad Autónoma en los Decretos 111/2016 de 11 de junio de 2016 (Consejería de Educación de la Junta de Andalucía, 2016) para la ESO y el Decreto 110/2016 de 14 de

junio de 2016 para Bachillerato (Consejería de educación de la Junta de Andalucía., 2016), por el que se establece la ordenación y el currículo de la ESO y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, respectivamente.

- La normativa estatal se concreta en la Orden de 14 de julio de 2016 (Consejería de Educación de la Junta de Andalucía., 2016, 14 de julio) por la que se desarrolla el currículo correspondiente la ESO y al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, en la que se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

En el Real Decreto 1105/2014 (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2014, 26 de diciembre), por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato recoge:

La materia Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora; para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno: de este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

Los objetivos generales de la Educación física vienen recogidos en la Orden de 14 de julio de 2016 (Consejería de Educación de la Junta de Andalucía., 2016, 14 de julio), por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, y se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos según Orden de 14 de julio de 2016 (Consejería de Educación de la Junta de Andalucía., 2016, 14 de julio):

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artísticocreativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Podemos decir que, en el currículo de básico de la Educación Secundaria Obligatoria, esta etapa va a contribuir al desarrollo de capacidades y competencias para conocer y valorar hábitos de cuidado y salud incorporando la educación física y por ende la actividad física para favorecer su desarrollo social y personal.

Como podemos observar en las estrategias metodológicas recogidas en la parte correspondiente del Anexo de la Orden de 14 de julio de 2016 (Consejería de Educación de la Junta de Andalucía., 2016, 14 de julio) se recoge la importancia de la realización de actividades complementarias y extraescolares, que es dónde se va a ubicar nuestro proyecto.: “Para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno, así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.”. es aquí donde cobra sentido la realización de mi proyecto.

3. Objetivos del TFG.

3.1. Objetivo General.

Conocer la intervención y actuaciones de las distintas administraciones en la promoción de la salud y de hábitos saludables para la prevención de la obesidad y el sedentarismo; y, diseñar un proyecto para la prevención de la obesidad y el sedentarismo en un instituto de secundaria, cuyo objeto es el desarrollar capacidades y competencias para que los adolescentes conozcan y practiquen hábitos saludables, a través de la práctica de la actividad física fuera del horario escolar.

3.2. Objetivos específicos:

- Revisar estudios, fuentes de información diversa sobre el sedentarismo, el tiempo destinado a la práctica de la actividad física, así como analizar programas de hábitos saludables que se estén llevando a cabo en la población escolar.
- Mejorar la condición física y motriz de los alumnos y alumnas destinatarios del proyecto.
- Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables en los alumnos y alumnas.

4. Metodología del TFG.

Para llevar a cabo mi TFG en este período excepcional debido al COVID 19, todas mis acciones de investigación para la búsqueda bibliográfica y recopilación de información y mi diseño de intervención ha tenido que ser “online” debido al confinamiento. El proceso seguido ha sido el siguiente:

En la búsqueda de información documental, que ha tenido lugar durante los meses de abril y mayo, he utilizado la herramienta Google para localizar distintas páginas web de las administraciones nacional, autonómica y local donde se están llevando a cabo distintos planes y programas para la promoción de la salud y de hábitos saludables. Se ha llevado una lectura pormenorizada de todos los programas de promoción de la salud en España, llevado a cabo por el Ministerio de Sanidad, y en Andalucía, por las Consejerías de Salud y de Educación.

Para la búsqueda de artículos y fuentes documentales he utilizado bases de datos educativas y multidisciplinares como Fama y Dialnetplus. Para localizar los artículos se han utilizado palabras claves como Actividad física, Obesidad, Sedentarismo, Prevención, Programa. He de destacar que la Universidad de Sevilla a través de su bibliografía electrónica ha facilitado el acceso al material bibliográfico para poder llevar a cabo la búsqueda de información documental, como libros electrónicos y artículos utilizados para la elaboración de mi TFG.

En cuanto a la búsqueda de la normativa educativa me he basado en la legislación por la que se rige la educación en España y en Andalucía. He leído y analizado la Ley Orgánica, Órdenes y Reales decretos por los que se regula La Educación Física para poder relacionarla con mi TFG.

Por último, para la realización de mi propuesta de intervención he utilizado todos los conocimientos y recursos adquiridos en el Grado de ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que estoy cursando en la Universidad de Sevilla.

4.1.Propuesta de intervención.

4.1.1. Descripción general de la intervención.

Mi propuesta de intervención es un proyecto para que se pueda llevar a cabo en el IES Cornelio Balbo de Cádiz cuando la situación sanitaria así lo permita, destinado a la población escolar escolarizada en 3º y 4º de ESO. Mi proyecto está ubicado dentro del Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable. Forma Joven en el Ámbito Educativo (Consejería de Educación y Deporte), el cual pone a disposición de los centros educativos una

serie de recursos y estrategias para trabajar la promoción de Hábitos de Vida Saludable y en el curso escolar 2019-20 el centro no participa en dicho programa, ni nunca ha participado.

La población escolar al que va dirigido mi proyecto es muy diversa con distintas características en función de su edad, sexo, experiencia y sus motivaciones. Cursa los estudios de 3º y 4º de la ESO en un IES de titularidad pública de la Junta de Andalucía.

Con respecto a la procedencia de nuestro alumnado de secundaria, esta viene determinada por la zonificación escolar de la ciudad.

El índice socioeconómico de las familias del alumnado de Enseñanza Secundaria Obligatoria es, principalmente, medio-alto. Existe una minoría de alumnado inmigrante, aunque se va observando un aumento progresivo de alumnos y alumnas que provienen tanto de países comunitarios como extracomunitarios.

Por la situación del centro en la ciudad, se podría decir que las necesidades culturales y deportivas del alumnado están casi cubiertas con la oferta municipal y de otras instituciones locales. Sin embargo, es uno de los objetivos primordiales del centro aumentar esta oferta y despertar la curiosidad del alumnado por las actividades deportivas, fomentando la realización de este tipo de actividades y propiciando el uso de las instalaciones escolares en horario vespertino mediante el Plan de actuación. ubicado dentro del Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable. Forma Joven en el Ámbito Educativo (Consejería de Educación y Deporte).

4.1.2. Objetivos.

El objetivo principal del proyecto es que el alumnado en su tiempo de ocio pueda realizar actividad física y con ello disminuir el sedentarismo a la vez que se previene la obesidad y, por otra parte, el alumnado que pertenezca a contextos más desfavorecidos tenga la posibilidad de realizar actividad física dirigida.

EL segundo objetivo es afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

4.1.3. Contenidos.

Los contenidos se corresponden con el Bloque I, Salud y calidad de vida., Bloque II, Condición física y motriz, y Bloque III, Juegos y deportes, de la Orden de 14 de julio de 2016 (Anexo II) (Consejería de Educación de la Junta de Andalucía., 2016, 14 de julio), de los que podremos desarrollar los siguientes:

BLOQUE I: SALUD Y CALIDAD DE VIDA
<p>Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.</p> <p>Características de las actividades físicas saludables. reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.</p> <p>La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.</p> <p>Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.</p> <p>La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.</p>
BLOQUE II: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ
<p>Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivos.</p> <p>La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</p>
BLOQUE III: JUEGOS Y DEPORTES
<p>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas</p> <p>Juegos populares y tradicionales.</p> <p>Juegos alternativos y predeportivos.</p> <p>Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>

4.1.4. Competencias clave.

- Competencia motriz.
Entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora.
- Competencia asociada a la salud.
Desarrollada a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular.
- Competencia para Aprender a aprender (CAA).
El alumno a través de sus aprendizajes, necesita de sus conocimientos previos, los cuales son necesarios para su asimilación, lo que le va a convertir en el protagonista de su propio aprendizaje, siendo por tanto objeto de la adquisición de la competencia de aprender a aprender. De esta forma se plantean juegos y actividades de forma progresiva.
- Competencias sociales y cívicas (CSC).
Los alumnos respetarán las normas de convivencia del aula y del Centro, a los compañeros y al profesor. Aceptarán y respetarán las opiniones de los demás. Se realizará una práctica correcta del trabajo cooperativo, así como respetarán las reglas de los juegos y deportes.
- Competencia Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).
Los alumnos adquirirán el sentido de la actividad física para para la adquisición de hábitos saludables y el disfrute del ejercicio físico, con lo que lleva que sea el propio alumno el que adquiera la suficiente autonomía e iniciativa personal, a partir de herramientas que se van poniendo a su alcance a través de los contenidos de las sesiones.

4.1.5. Metodología.

Las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Se van a desarrollar y aplicar una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

En relación a la realización de las tareas se partirá de las motivaciones e intereses del alumnado, buscando implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propios objetivos.

Las actividades diseñadas serán variadas y que requieran de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas en el desarrollo de las sesiones, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas.

En las sesiones se llevarán a cabo, al finalizar cada sesión técnica una actividad relacionada con la inteligencia emocional con el motivo del autoconcepto de uno mismo, la gestión y la regulación emocional.

Al alumnado se le proporcionará feedback antes, durante y después de cada sesión, para que pueda conocer su progreso. Este feedback debe ser contingente, es decir, inmediatamente después de la respuesta de los alumnos.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.

Las actividades de las distintas sesiones se enfocan en los siguientes estilos de enseñanza de (Delgado Noguera, 1991)):

- *Resolución de situaciones-problema*: se proporciona al alumnado una serie de informaciones o consignas que deben tener en cuenta y seguir para llevar a cabo las actividades propuestas, buscando soluciones válidas al planteamiento.
- *Descubrimiento guiado*: Se busca conocimientos, procedimientos y actitudes por parte de los alumnos, aportados y planteados de forma verbal por parte del docente en las asambleas y ciclos de reflexión-acción. La respuesta ha de ser concreta y válida para poder continuar la progresión en la práctica de las sesiones.
- *Asignación de tareas*: el docente manda una tarea señalando una serie de pautas al iniciar la actividad y, los alumnos realizan los ejercicios cómo y cuándo ellos creen conveniente en base a los conocimientos desarrollados a lo largo de toda la unidad didáctica.

- *Enseñanza recíproca*: los alumnos, en pequeños grupos, tienen un rol determinado y evaluarán a su compañero o a sus compañeros que estén jugando un torneo o partido, a través de una hoja de coevaluación para anotar y valorar una serie de ítems. El conocimiento de lo evaluado por el observador se dará al grupo, mientras que el profesor sólo se comunica con el observador.

4.1.6. Distribución temporal de la intervención.

Este proyecto se llevará a cabo en el tercer trimestre del curso escolar, es decir durante los meses de mayo y junio. Las actividades se realizarán por la tarde durante una hora dos días a la semana los martes y jueves.

MAYO 2020																			
DÍAS	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
"TARDES ACTIVAS"	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29
SESIÓN 1	X																		
SESIÓN 2			X																
SESIÓN 3						X													
SESIÓN 4								X											
SESIÓN 5										X									
SESIÓN 6													X						
SESIÓN 7															X				
SESIÓN 8																		X	

Figura 4: Diagrama de Gantt para la temporalización.

JUNIO 2020																			
DÍAS	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J
"TARDES ACTIVAS"	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	22	23	24	25	26
SESIÓN 1		X																	
SESIÓN 2				X															
SESIÓN 3							X												
SESIÓN 4									X										
SESIÓN 5												X							
SESIÓN 6														X					
SESIÓN 7																	X		
SESIÓN 8																			X

Figura 5: Diagrama de Gantt para la temporalización.

4.1.7. Sesiones o actuaciones a realizar.

Durante las dos tardes semanales, se realizará una sesión para cada tarde. Las dos primeras sesiones tendrán como objetivo que los alumnos se conozcan, desarrollar la autoconfianza y el trabajo cooperativo.

Las sesiones se adjuntan en el anexo de mi TFG. El total de las sesiones son 16. Ejemplo ficha de la sesión:

Título:		Sesión nº :	
Objetivo/s:	.		
Contenido/s:			
Metodología :			

Criterios de evaluación:				
Material/es:			Espacio	
Etapa:		Nº alumnos:		Duración:
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES			REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
PARTE INICIAL (10 min.)	Calentamiento:			
	a) General:			
	b) Específico			
PARTE PRINCIPAL (35 m.)				
PARTE FINAL (15m.)	Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.			

Figura 6: Ejemplo ficha sesión.

4.1.8. Recursos materiales y espaciales.

Los recursos materiales son los siguientes:

- Conos
- Bancos.
- Picas.

- Balones.
- Aros.
- Colchonetas.
- Ordenador portátil.
- Fitball.
- Combas.
- Balón medicinal.
- Frisbee.
- Fichas explicativas.

Los recursos espaciales son los siguientes:

- Patio escolar del instituto.
- Pista polideportiva.

4.1.9. Evaluación.

Para la evaluación de la sesión utilizaremos la siguiente rúbrica:

ALUMNO/A:	CURSO:	GRUPO:	SESIÓN:
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SI	NO	A VECES
Resuelve situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico- deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas			
Ejecuta y aplica adecuadamente los gestos técnicos básicos aprendidos durante la sesión			
Analiza y reflexiona sobre las situaciones resueltas para su posterior aplicabilidad.			
Conoce y distingue la estructura de la sesión relacionándola con la intensidad de los esfuerzos llevados a cabo.			
Ejecuta adecuadamente los calentamientos y fases finales adecuadamente.			

Figura 7: Ejemplo rúbrica sesión. Elaboración propia.

Para la evaluación de mi proyecto utilizaremos la siguiente escala de estimación :

	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
¿El tiempo previsto ha sido suficiente?				
¿La metodología utilizada fue la adecuada?				
¿Los recursos han sido suficientes?				
¿Ha cubierto las necesidades detectadas?				
¿Los objetivos se han cumplido?				
¿Las sesiones se han realizado satisfactoriamente?				
¿Las actividades se han podido realizarse sin dificultad?				
¿El proyecto ha tenido efectos positivos ?				

Figura 8: Escala de estimación. Elaboración propia.

4.1.10. Tratamiento a la diversidad.

Para el tratamiento a la diversidad se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:

- Las actividades se realizarán con diferentes niveles de solución y de adaptación.
- Se trabajará a través de grupos cooperativos.
- Usaré estrategias para favorecer la motivación y los intereses del alumnado.
- Los ejemplos serán concretos, sin aprendizajes más abstractos, secuenciación de las tareas en diferentes pasos.
- Se realizarán actividades individualizadas con tiempo suficiente para mejorar la competencia del alumnado.

5. Conclusiones, implicaciones y limitaciones.

En cuanto a los objetivos planteados en mi Trabajo de fin de Grado, puedo sacar las siguientes conclusiones:

a) He podido conocer la intervención y actuaciones de las distintas administraciones en la promoción de la salud y de hábitos saludables para la prevención de la obesidad y el sedentarismo. En las páginas consultadas de las distintas administraciones tanto a nivel nacional, autonómico y local existe una información exhaustiva de los distintos programas y proyectos que se llevan a cabo para la promoción de la salud y de hábitos saludables.

Dentro de los Programas de Innovación en los que puede participar el centro se encuentra el Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable. Forma Joven en el Ámbito Educativo (Consejería de Educación y Deporte). Mi propuesta de intervención se encuadra dentro de este Programa y podría llevarse a cabo perfectamente en el centro escolar ya que este centro participa en todos aquellos programas y proyectos cuya finalidad estén en consonancia con las competencias a adquirir por su alumnado.

b) Para el marco teórico de mi trabajo he revisado y analizado artículos, bibliografía y normativa necesaria para poder, en ella se observa la importancia de la actividad física como prevención de la obesidad y del sedentarismo.

c) En cuanto a la propuesta de mi intervención, sabemos que desde el curso escolar 2009-10 el centro escolar IES Cornelio Balbo de Cádiz está participando en el Programa Escuelas Deportivas con alumnado de secundaria, este programa se desarrolla por las tardes y tiene una alta participación por parte del alumnado, según los datos aportados de la memoria del programa aportados por la Jefa de Estudios del centro. Ello quiere decir que este centro se implica en la promoción de hábitos saludables a través de la práctica de la actividad física. El centro a través de la comunidad educativa pone en práctica todos aquellos proyectos que favorecen el desarrollo integral de sus alumnos. Todo ello favorece que mi propuesta se pueda llevar a cabo.

Gracias a la realización de mi Trabajo fin de Grado he adquirido conocimientos y competencias tales como búsqueda y análisis de distintas fuentes de información para poder plantearme mi intervención. Debido a la situación de excepcionalidad por el COVID 19 y a la declaración del Estado de alarma y, por ende, al confinamiento, mi intervención no se ha podido llevar a cabo

debido a ello. Los centros escolares han estado y siguen cerrados, con lo cual ni siquiera se ha podido realizar la propuesta.

Todo ello ha hecho que se favorezca la limitación de mi trabajo, porque mi intervención es ficticia, aunque espero que cuando pueda ser docente la lleve a cabo en algún centro escolar, puesto que mi preocupación por los altos índices de sobrepeso y sedentarismo hace que mi implicación y motivación aumente cada vez más.

Puedo concluir diciendo, que mi futuro profesional como profesor de educación física se ha visto enriquecido a la hora de realizar mi Trabajo de Fin de Grado, puesto que he adquirido conocimientos y competencias fundamentales para poder llevar mi futura labor docente.

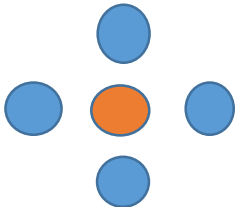
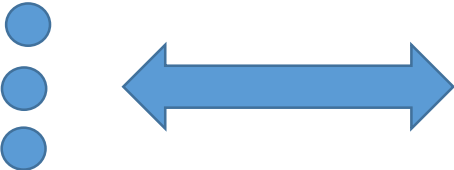
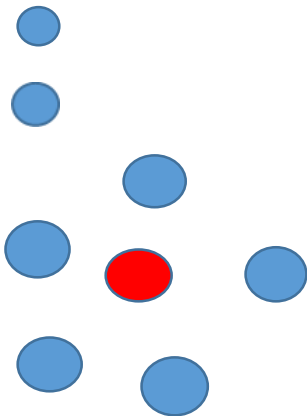
6. Referencias bibliográficas.

- AECOSAN. (2019). *"The heavy burden of obesity"*. Nutrición. Obtenido de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Resumen_resultados_informe_OCD-NAOS.pdf
- AECOSAN. (2019). *Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad*. Obtenido de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/vigilancia_obesidad_infantil.htm
- AECOSAN. (2019). *Vigilancia de la obesidad Infantil*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Servicios sociales, Nutrición. Obtenido de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/vigilancia_obesidad_infantil.htm
- AECOSAN. (2020). *Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Servicios Sociales, Nutrición. Obtenido de <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/observatorio.htm>
- Consejería de Educación de la Junta de Andalucía. (2016). *Decreto 111/2016, de 14 de junio, BOJA, Núm. 122 página 27*. BOJA. Obtenido de https://www.juntadeandalucia.es/eboja/2016/122/BOJA16-122-00019-11633-01_00094130.pdf
- Consejería de educación de la Junta de Andalucía. (2016). *Decreto 110/2016, de 14 de junio, BOJA, Núm. 122 página 11*. BOJA. Obtenido de https://www.juntadeandalucia.es/eboja/2016/122/BOJA16-122-00016-11632-01_00094129.pdf
- Consejería de Educación de la Junta de Andalucía. (2016, 14 de julio). *Orden de 14 de julio de 2016, BOJA, número 145 de 29/07/2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ord.* BOJA. Obtenido de <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2016/145/52>
- Consejería de Educación y Deporte. (s.f.). *Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable*. Obtenido de <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable/forma-joven-en-el-ambito-educativo>
- Consejería de Salud y familias. (2020). *Plan Andaluz de Salud*. Junta de Andalucía. Obtenido de https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/planificacion/plan_andaluz_salud.html
- Consejería de Salud y Familias. (s.f.). *Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada*. Junta de Andalucía. Obtenido de <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/planificacion/plan-integral/paginas/pafae.html>
- Consejería de Salud y Familias. (s.f.). *Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía*. Junta de Andalucía. Obtenido de <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/planificacion/plan-integral/paginas/piobin.html>

- De Hoyo Lora, M., & Sañudo Corrales, B. (2007). Composición corporal y actividad física como parámetros de salud en niños de una población rural de Sevilla. *International Journal of Sport Science*, III(6), 52-62. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ComposicionCorporalYActividadFisicaComoParametrosD-2187019%20(1).pdf
- Delgado Noguera, E. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física: propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: Granada: Universidad de Granada, Instituto de Ciencias de la Educación.
- Lima Serrano, M., Guerra Martín, M., & Lima Rodríguez, J. S. (2015). Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física. (U. d. Sevilla, Ed.) *Nutrición Hospitalaria*, 2038-2847. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n6/64originaldeporteyejercicio03.pdf>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2014, 26 de diciembre). *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, BOE» núm. 3, de 3 de enero de 2015, páginas 169 a 546 (378 págs.)*. BOE. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-37>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2015, de 21 de enero.). *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero. BOE» núm. 25, de 29 de enero de 2015, páginas 6986 a 7003*. BOE. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2015-738>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2013,9 de diciembre). *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. núm.295*. (BOE, Ed.) Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Servicios Sociales. (2017). *Encuesta Nacional de Salud de España 2017*. Obtenido de <https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm>
- OMS. (2020). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*. (2014, 26 de diciembre). BOE. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-37>
- Soler Lanagrán , A., & Castañeda Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. (U. d. Sevilla, Ed.) *Journal of Sport and Health Research*, 187-198. Obtenido de http://www.journalshr.com/papers/Vol%209_N%202/JSHR%20V09_2_1.pdf
- Terrados Cepeda, N. (2011). *Plan Nacional de Deportes y Actividad física y salud*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/actividadfisicasalud2010/plan-nacional-de-deportes-y-actividad-fisica-y-salud>

ANEXOS: Sesiones.

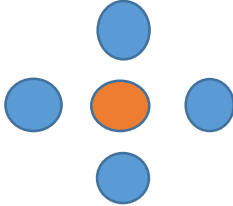
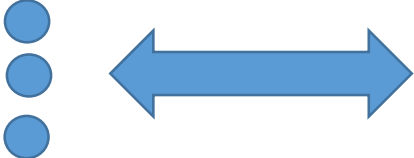

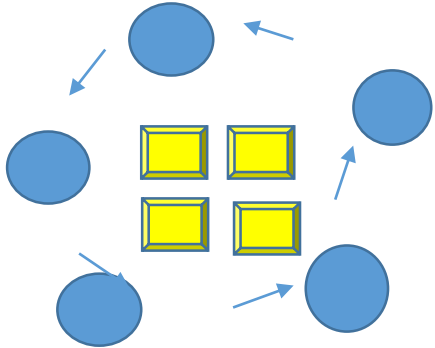
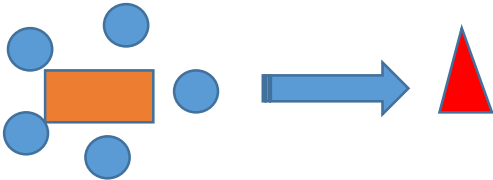

SESIÓN N °1

Título:	“JUEGOS COOPERATIVOS I”		Sesión n° :	1	
Objetivo/s:	Fomentar en las actividades físico-deportivas actitudes de deportividad, aceptando el propio nivel de ejecución y disposición a la mejora y desarrollando habilidades de trabajo en equipo y de cooperación. Desarrollar efectos positivos de la actividad física en el organismo				
Contenido/s:	.Los juegos cooperativos.				
Metodología:	Instrucción directa.				
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas.				
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.				
Material/es:	Pandero, Antifaces, Cascos antiruidos		Espacio	Patio escolar.	
Etapa:	3 y 4 ° ESO	N° alumnos:	25	Duración:	60’
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES			REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.				
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos				
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	“Nos presentamos” El ejercicio consiste en dividir a los alumnos por parejas y estos deben presentarse a sus compañeros dando saltos con los dos pies juntos, según el número de sílabas de su nombre. Una vez que se han presentado todos los alumnos se vuelven a colocar todos en círculo. Un alumno se coloca en el centro y el profesor va tocando el pandero y al ritmo de éste, el alumno debe elegir un movimiento como saltar con un solo pie a la pata coja al ritmo del pandero., los demás alumnos deben repetir el movimiento. El alumno que se equivoque va al centro del círculo y				

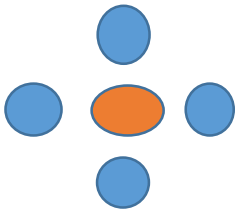
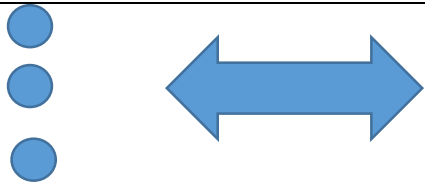
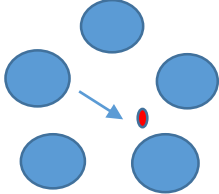
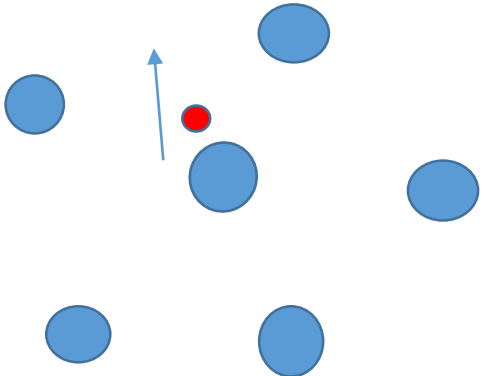
	vuelta a empezar. Se deben realizar distintos movimientos: saltar con los dos pies juntos, saltar hacia la derecha, etc.	
	<p>“Confía en nosotros”</p> <p>Se divide la clase en grupos de 5 alumnos, uno de ellos permanece en el centro del grupo con los ojos vendados y con unos cascos anti ruidos. El alumno que está en el centro permanecerá rígido. Los demás la empujarán suavemente, le hacen ir de un lado para otro, empujándole y recibéndole con las manos. Al final del ejercicio es importante volver a la persona en posición vertical, antes de quitarle la venda y los cascos. La actividad se repite con los distintos miembros de los grupos.</p>	
PARTE FINAL (15m.)	Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.	

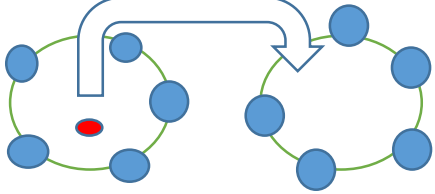

SESIÓN N°2

Título:	“JUEGOS COOPERATIVOS II”		Sesión n° :	2
Objetivo/s:	<p>Generar situaciones motrices en la que es necesario la participación de los alumnos para realizar la actividad.</p> <p>Desarrollar la cooperación en el grupo.</p> <p>Fomentar actitudes de cooperación y deportividad en actividades físico-deportivas.</p>			
Contenido/s:	Juegos cooperativos y carreras cooperativas.			
Metodología:	Instrucción directa.			
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas			
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.			
Material/es:	Sillas, colchonetas, ordenador portátil, conos.	Espacio	Patio escolar.	
Etapas:	3 y 4º ESO	Nº alumnos:	25	Duración: 60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES			REPRESENTACIÓN GRÁFICA	

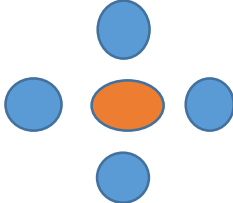
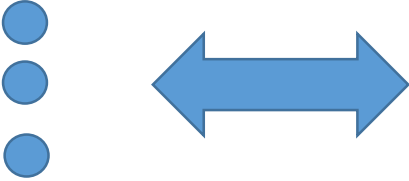
PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.	
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos	
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	Los alumnos se disponen en círculo y deben ordenarse en una fila por edad sin hablar.	
	“La silla cooperativa”. El espacio se dispone con sillas en círculo, menos sillas que alumnos hay. Los alumnos tienen que moverse mientras suena una música, cuando se para la misma se tienen que sentar TODOS EN LAS SILLAS, no puede haber ni uno fuera. Así sucesivamente se van quitando sillas y el grupo debe continuar sentados o subidos en las mismas hasta que queden pocas sillas y no haya peligro para los alumnos. Las características empleadas son cooperación y reto-desafío.	
	“Carrera de colchonetas”. El profesor divide a la clase en cinco grupos. Cada grupo debe llevar una colchoneta desde el punto de inicio, donde se encuentran las colchonetas hasta la meta, lo más rápido posible..	
PARTE FINAL (15m.)	Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.	

SESIÓN N°3

Título:	“RETOS FÍSICOS I”		Sesión n° :	3
Objetivo/s:	Realizar retos y desafíos en grupo por medio de las habilidades motrices. Fomentar beneficios de las actividades físicas saludables.			
Contenido/s:	Retos y desafíos grupales. Lanzamientos y pases.			
Metodología:	Instrucción directa.			
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas			
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.			
Material/es:	Pelotas y paracaídas.		Espacio	Patio escolar.
Etapa:	3 y 4° ESO	N° alumnos:	25	Duración: 60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES			REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.			
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos			
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	“Lanzamiento y nombre” Los alumnos se disponen en círculo y se lanzan una pelota de uno a otro diciendo su nombre			
	“Sin tocar el suelo el balón” Los alumnos se dividen en cinco grupos de cinco alumnos, se disponen en círculo y a cada alumno se le asigna un número, del 1 al 5. Uno de los alumnos se coloca en el centro con un balón en las manos, dice un número al azar y lo lanza hacia arriba. Los alumnos cuyo número se ha dicho, debe recoger el balón antes de que caiga al suelo.			

	<p>“El paracaídas”</p> <p>Los alumnos distribuidos en dos grupos deben agarrar un paracaídas entre todos, en el centro del paracaídas se coloca una pelota. El objetivo del juego es lanzar lo más alto posible la pelota y el otro grupo debe recogerla en su paracaídas y volverla a lanzar sin que esta caiga del paracaídas.</p>	
<p>PARTE FINAL (15m.)</p>	<p>Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.</p>	

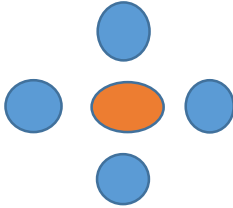

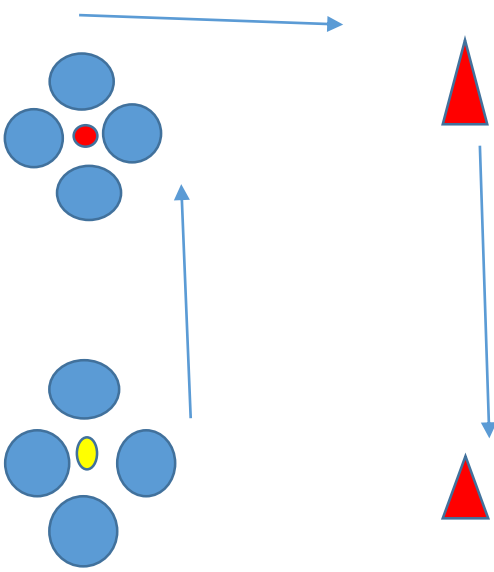
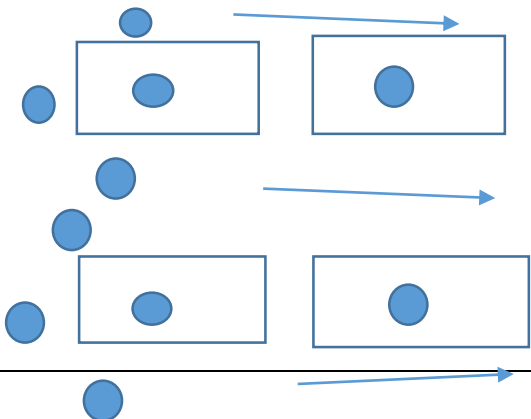
SESIÓN N°4


<p>Título:</p>	<p>“RETOS FÍSICOS II”</p>		<p>Sesión n° :</p>	<p>4</p>	
<p>Objetivo/s:</p>	<p>Realizar retos y desafíos en grupo por medio de las habilidades motrices. Fomentar beneficios de las actividades físicas saludables</p>				
<p>Contenido/s:</p>	<p>Lanzamientos y carreras.</p>				
<p>Metodología:</p>	<p>Instrucción directa.</p>				
<p>Estilo de enseñanza:</p>	<p>Asignación de tareas.</p>				
<p>Criterios de evaluación:</p>	<p>Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.</p>				
<p>Material/es:</p>	<p>Aros y conos.</p>	<p>Espacio</p>	<p>Patio escolar.</p>		
<p>Etapas:</p>	<p>3 y 4 ° ESO</p>	<p>N° alumnos:</p>	<p>25</p>	<p>Duración:</p>	<p>60'</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES</p>			<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</p>		
<p>PARTE INICIAL (10 min.)</p>	<p>Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.</p>				
	<p>General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos</p>				

PARTE PRINCIPAL (35 m.)	<p>“Lanzamiento de aros”</p> <p>Los alumnos se disponen en dos filas, a cinco metros se disponen aros grandes, cada equipo de meter el mayor número de aros pequeños en los aros grandes.</p>	
	<p>“Relevos rodados”</p> <p>Los alumnos se disponen en dos filas y el primero de la fila debe ir rodando el aro por el suelo con la mano y rodear un cono, y volver a la fila para entregárselo a su compañero y así sucesivamente hasta que todos lo hayan realizado..</p>	
	<p>“Relevos con aros”</p> <p>Se divide la clase en cinco grupos de cinco alumnos, se disponen en fila. Cada grupo tiene 6 aros. El juego consiste en una carrera en la que tienen que avanzar colocando los aros en el suelo y pasando al aro siguiente. El último aro, debe pasar al primer alumno de la fila para que sigan avanzando y así sucesivamente.</p>	
PARTE FINAL (15m.)	<p>Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.</p>	

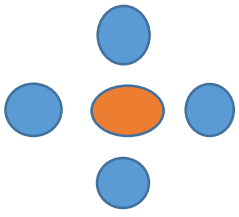

SESIÓN N°5

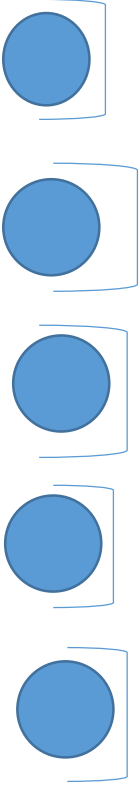
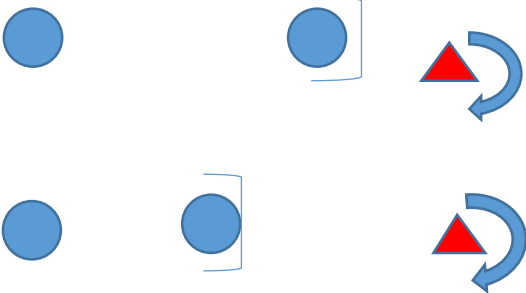
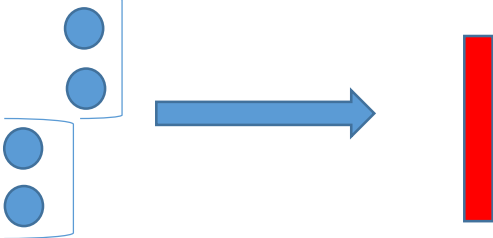

Título:	“RETOS y CARRERAS I”	Sesión n° :	5
Objetivo/s:	<p>Implementar actividades para el desarrollo de fuerza y resistencia aeróbica asociada a la salud a través de formas jugadas cooperativas.</p> <p>Practicar actividades que requieren de un gran componente coordinativo como medio de superación de retos colectivos</p>		
Contenido/s:	<p>Carreras.</p> <p>Cargar y transportar.</p>		
Metodología:	<p>Instrucción directa.</p>		

Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas.				
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.				
Material/es:	Fitball o similares, colchonetas.		Espacio	Patio escolar.	
Etapa:	3 y 4 ° ESO	Nº alumnos:	25	Duración:	60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES			REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.				
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos				
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	“Fitball cooperativo (20’).” En grupos de 3 o 4 los alumnos tendrán que llevar lo más rápido posible el fitball de un lugar indicado a otro. El fitball no puede tocarse con los brazos ni con las manos. Elegiremos un recorrido medio, por ejemplo, dar la vuelta completa al patio. En el primer intento los alumnos correrán despacio ya que no tienen la seguridad para llevar el fitball sin utilizar las manos ni los brazos. Por eso será importante que el profesor les permita realizar el recorrido varias veces animándoles a mejorar sus marcas. Se puede pedir también que solo puedan tocarlo con la espalda, etc. Si no se dispone de fitball se pueden utilizar otro tipo de balones.				
	“Evacuación del barco (15’).” El profesor organiza grupos de 5-6 alumnos donde 2 o 3 alumnos adoptan el rol de enfermos que deberán ser transportados por sus compañeros. Cada equipo contará con dos colchonetas o aislantes que utilizarán para poder avanzar ya que solo se puede pisar sobre los mismos. A modo de carrera, los equipos habrán de ir de un punto a otro señalado (una vez allí				

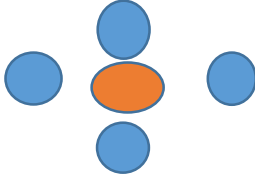


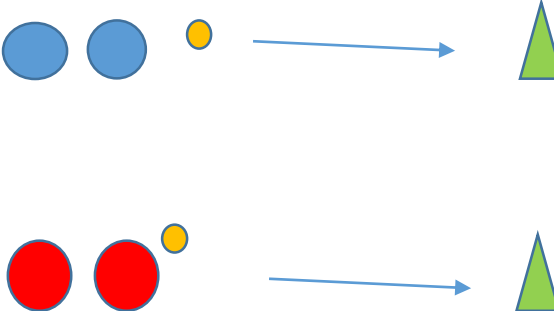
	cambiarán el rol con los compañeros enfermos) y volverán lo más rápidamente posible pero solo pisando sobre los aislantes.	
PARTE FINAL (15m.)	Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.	

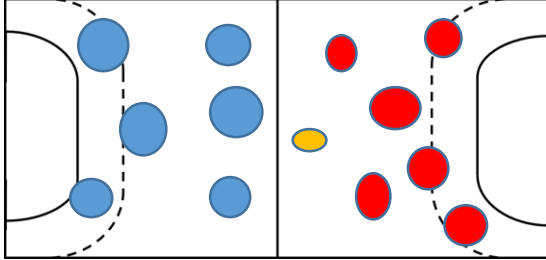

SESIÓN N°6

Título:	“RETOS y CARRERAS II”		Sesión n° :	6
Objetivo/s:	Implementar actividades para el desarrollo de fuerza y resistencia aeróbica asociada a la salud a través de formas jugadas cooperativas. Practicar actividades que requieren de un gran componente coordinativo como medio de superación de retos colectivos			
Contenido/s:	Saltos y carreras.			
Metodología:	Instrucción directa.			
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas			
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.			
Material/es:	Combas.	Espacio	Patio escolar.	
Etapa:	3 y 4 ° ESO	N° alumnos:	25	Duración: 60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.			
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos			

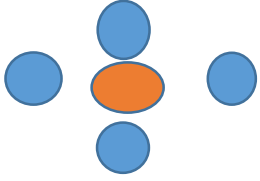
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	“Saltemos a la comba” El objetivo del reto es que los alumnos sean capaces de saltar a la comba sin fallar el tiempo establecido. Se establecen 3 niveles de consecución del reto. Nivel básico: 45'' con salto básico sin fallar. Nivel medio: 45'' haciendo al menos 4 repeticiones consecutivas de 2 trucos escogidos libremente. Nivel alto: 45'' haciendo al menos 4 repeticiones consecutivas de 3 trucos escogidos libremente . -SALTO BÁSICO O A PIES JUNTOS: con los pies juntos saltaremos la comba sin movernos del sitio -SLALOM: con los pies juntos saltaremos lateralmente hacia un lado y hacia otro de una línea imaginaria . -SALTAMONTES: con los pies juntos, saltaremos llevando los pies delante y detrás de una línea imaginaria	
	“Carrera de combas por relevos”. Los alumnos se dividen cinco grupos y dispuestos en filas tienen que realizar el recorrido de uno en uno saltando a la comba. Cuando realiza el recorrido entregará a su compañero la comba y realiza el recorrido, así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo completen el recorrido.	
	“Carrera de combas por parejas”. El profesor organiza parejas de alumnos donde, cada pareja dispone de una cuerda larga o dos cuerdas unidas. Cada pareja debe realizar el recorrido desde el punto de inicio hasta la meta, en el menor tiempo posible.	
PARTE FINAL (15m.)	Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.	

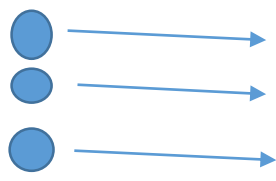

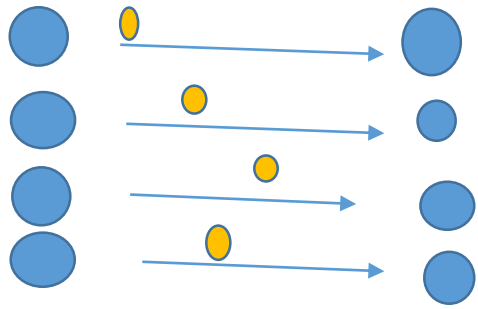
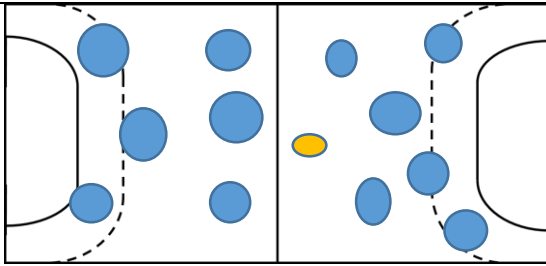

SESIÓN N°7

Título:	“JUGAMOS AL FRISBEE I.”		Sesión n° :	7	
Objetivo/s:	Desarrollar de forma lúdica las capacidades físicas básicas. Conocer la técnica y manejo del Frisbee Iniciación de los alumnos al Ultimate				
Contenido/s:	Lanzamientos, pases y desplazamientos.				
Metodología:	Instrucción directa.				
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas.				
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.				
Material/es:	Frisbee.		Espacio	Patio escolar.	
Etapa:	3 y 4° ESO	N° alumnos:	25	Duración:	60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES			REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.				
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos				
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	Por parejas, un disco, situados a 10m, empiezan con 5-10 lanzamientos básicos y recepción a dos manos				
	“Juego: “Tiro al cono”. Dos equipos dispuestos en fila, cada equipo tiene un Frisbee. Los alumnos deben intentar acertar al cono tienen enfrente. El equipo que consiga 20 aciertos gana..				

	<p>“Ultimate”.</p> <p>Se enfrentan dos equipos de seis o siete jugadores, con un disco, cuyo objetivo es, mediante pases, recibir el disco en la zona de gol del campo contrario; el equipo contrario tratará de interceptar un pase y convertirse en equipo atacante. Si el disco cae o se comete falta la posesión es para el contrario.</p>	
<p>PARTE FINAL (15m.)</p>	<p>Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.</p>	

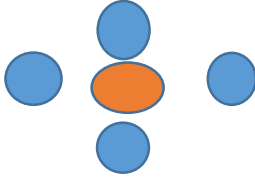


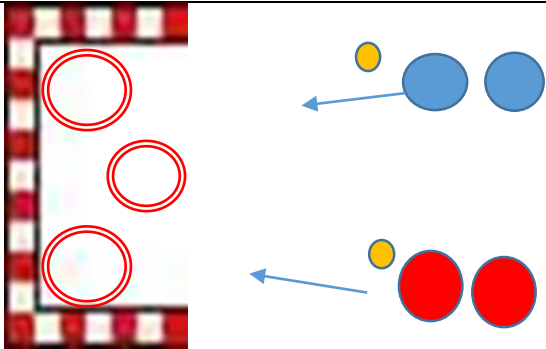
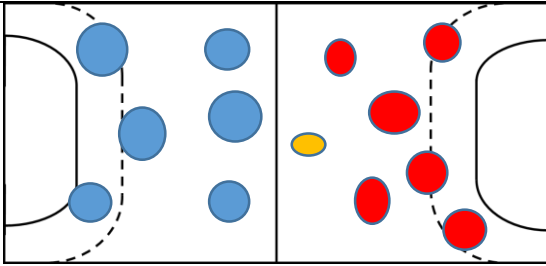
SESIÓN N°8


<p>Título:</p>	<p>“JUGAMOS AL FRISBEE II.”</p>		<p>Sesión n° :</p>	<p>8</p>	
<p>Objetivo/s:</p>	<p>Desarrollar de forma lúdica las capacidades físicas básicas.</p> <p>Iniciar a los alumnos en la comprensión de los conceptos de actividad física y de adaptación del organismo al ejercicio físico.</p> <p>Conocer la técnica y manejo del Frisbee</p>				
<p>Contenido/s:</p>	<p>Lanzamientos, pases y desplazamientos.</p>				
<p>Metodología:</p>	<p>Instrucción directa.</p>				
<p>Estilo de enseñanza:</p>	<p>Resolución de situaciones motrices.</p>				
<p>Criterios de evaluación:</p>	<p>Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.</p>				
<p>Material/es:</p>	<p>Combas.</p>	<p>Espacio</p>	<p>Patio escolar.</p>		
<p>Etapa:</p>	<p>3 y 4º ESO</p>	<p>Nº alumnos:</p>	<p>25</p>	<p>Duración:</p>	<p>60'</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES</p>			<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</p>		
<p>PARTE INICIAL (10 min.)</p>	<p>Acogida:</p> <p>Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.</p>				

	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos	
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	“Lanzamiento del frisbee”. Por parejas, un disco, situados a 10m, empiezan con 5-10 lanzamientos básicos y recepción a dos manos	
	“Juego: Los diez pases”. Dos equipos, se pasan el disco tratando de efectuar diez pases seguidos entre los miembros del mismo equipo, mientras que los contrarios intentan evitarlo. Los diez pases han de ser seguidos; no se puede quitar el disco de las manos de un jugador. No se puede correr con el disco en la mano. Si se comete falta, obtendrá la posesión del disco el otro equipo y comenzará la cuenta nuevamente.	
	“Ultimate”. Se enfrentan dos equipos de seis o siete jugadores, con un disco, cuyo objetivo es, mediante pases, recibir el disco en la zona de gol del campo contrario; el equipo contrario tratará de interceptar un pase y convertirse en equipo atacante. Si el disco cae o se comete falta la posesión es para el contrario.	
PARTE FINAL (15m.)	Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.	

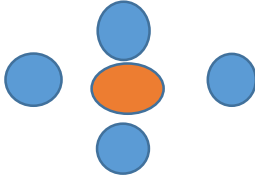

SESIÓN N°9

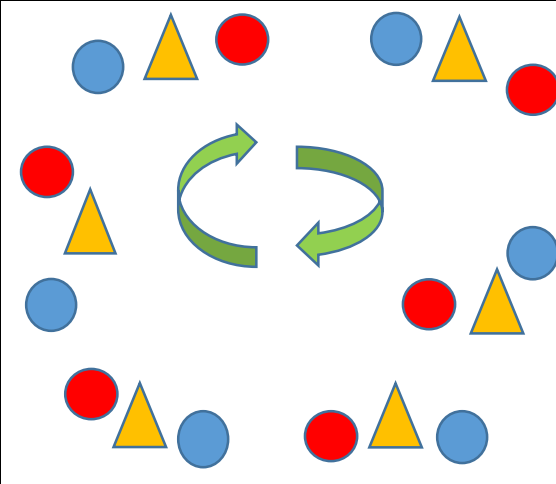
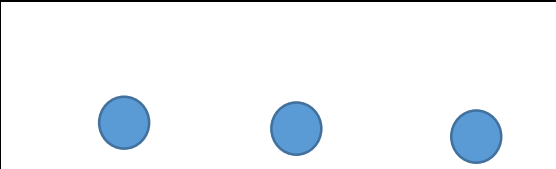
Título:	“JUGAMOS AL FRISBEE III.”	Sesión n° :	9
Objetivo/s:	Desarrollar de forma lúdica las capacidades físicas básicas. Conocer la técnica y manejo del Frisbee Perfeccionar la técnica del juego Ultimate		

Contenido/s:	Lanzamientos, pases y desplazamientos.				
Metodología:	Instrucción directa.				
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas.				
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.				
Material/es:	Frisbee.		Espacio	Patio escolar.	
Etapa:	3 y 4 ° ESO	Nº alumnos:	25	Duración:	60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES			REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.				
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos				
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	“Lanzamiento del frisbee”. Por parejas, un disco, situados a 10m, empiezan con 5-10 lanzamientos básicos y recepción a dos manos y una vez realizado a una mano.				
	“Tiro al aro”. Dos equipos dispuestos en fila, cada equipo tiene un Frisbee. Los alumnos deben intentar acertar a los aros colocados en la portería. El equipo que consiga 20 aciertos gana. Meterlo en la portería vale 1 punto y meterlo por el aro 2 puntos.				
	“Ultimate”. Se enfrentan dos equipos de seis o siete jugadores, con un disco, cuyo objetivo es, mediante pases, recibir el disco en la zona de gol del campo contrario; el equipo contrario tratará de interceptar un pase y convertirse en equipo atacante. Si el disco cae o se				

	comete falta la posesión es para el contrario.	
PARTE FINAL (15m.)	Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.	

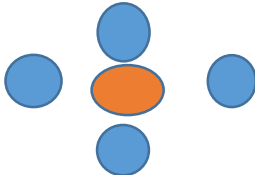

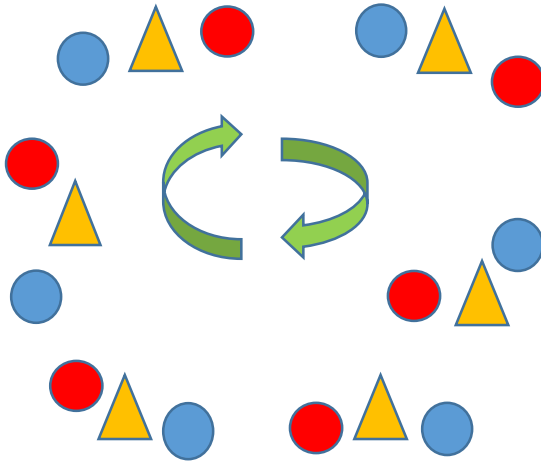
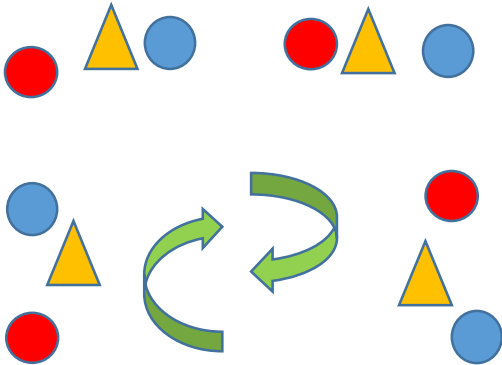
SESIÓN N°10

Título:	“NOS INCIAMOS EN LOS CIRCUITOS DE MEJORA DE NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA”		Sesión n° :	10	
Objetivo/s:	Mejorar los niveles de condición física general. Ejercitarse en circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica.				
Contenido/s:	Saltos, lanzamientos, equilibrio, desplazamiento y empujes.				
Metodología:	Instrucción directa.				
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas.				
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.				
Material/es:	Aros, Fitball, cuerdas, balón medicinal, conos, fichas explicativas.		Espacio	Patio escolar.	
Etapas:	3 y 4 ° ESO	N° alumnos:	25	Duración:	60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES			REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.				
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos				

PARTE PRINCIPAL (35 m.)	<p>“Circuito en parejas”.</p> <p>Dividimos la clase por parejas y situadas en cada cono. Se realizará una breve explicación y demostración de cada ejercicio por cono o estación. Una vez realizada la demostración y resueltas las dudas los alumnos pasarán a realizar el circuito, en el que ejecutarán los ejercicios durante 45'' y una vez terminado su pareja iniciará el ejercicio durante 45''. Finalizado el ejercicio pasarán a siguiente cono o estación hasta completar el circuito.</p> <p>Lista de ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Salto vertical. 2.Rodillas arriba en el sitio. 3. Lanzamiento al suelo de balón medicinal. 4. Salto horizontal. 5.Plancha abdominal. 6.Sentadillas 7.Salto pies juntos con comba. 8.Equilibrio sentado en fitball. 9.Saltos laterales en aros. 10.Jumping Jack 11.Puente de glúteos. 12.Zancadas en el sitio. 	
	<p>Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.</p>	

SESIÓN N°11


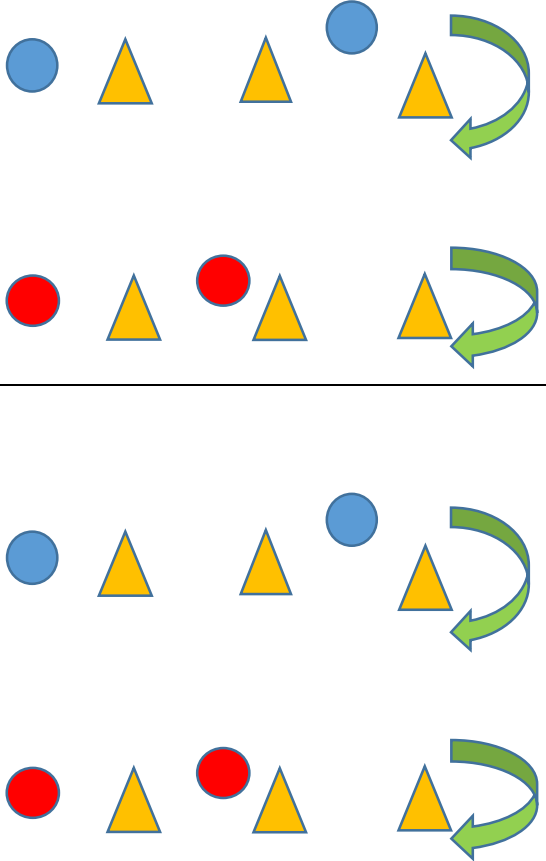

Título:	AVANZAMOS EN EL CIRCUITO	Sesión n° :	11
Objetivo/s:	<p>Mejorar y progresar en los niveles de condición física general.</p> <p>Ejercitarse en circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica.</p>		
Contenido/s:	Saltos, lanzamientos, equilibrio, desplazamiento, empujes y cargar peso.		

Metodología:	Instrucción directa.				
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas.				
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.				
Material/es:	Aros, Fitball, cuerdas, balón medicinal, conos, fichas explicativas.		Espacio	Patio escolar.	
Etapa:	3 y 4 ° ESO	Nº alumnos:	25	Duración:	60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES			REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.				
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos				
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	“Circuito en parejas”. Dividimos la clase por parejas y situadas en cada cono. Se realizará una breve explicación y demostración de cada ejercicio por cono o estación. Una vez realizada la demostración y resueltas las dudas los alumnos pasarán a realizar el circuito, en el que ejecutarán los ejercicios durante 45'' y una vez terminado su pareja iniciará el ejercicio durante 45''. Finalizado el ejercicio pasarán a siguiente cono o estación hasta completar el circuito. Lista de ejercicios: 1.Salto vertical con balón medicinal. 2.Rodillas arriba con desplazamiento. 3. Lanzamiento hacia arriba de balón medicinal. 4. Salto horizontal con balón medicinal. 5.Plancha abdominal lateral. 6.Sentadillas con balón medicinal.				
					

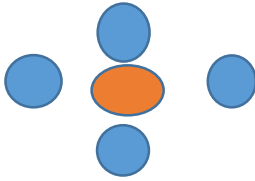

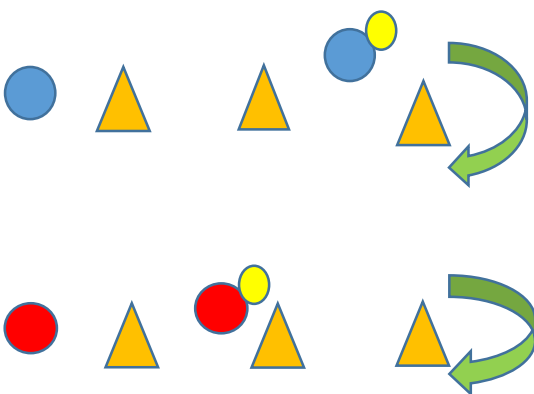
	<p>7.Salto a un pie con comba.</p> <p>8.Equilibrio de rodillas en fitball.</p> <p>9.Saltos a un pie laterales en aros.</p> <p>10.Jumping Jack más sentadillas.</p> <p>11.Puente de glúteos sobre fitball.</p> <p>12.Zancadasc con desplazamiento.</p>	
PARTE FINAL (15m.)	<p>Estiramientos y Recogida de material.</p> <p>Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.</p>	

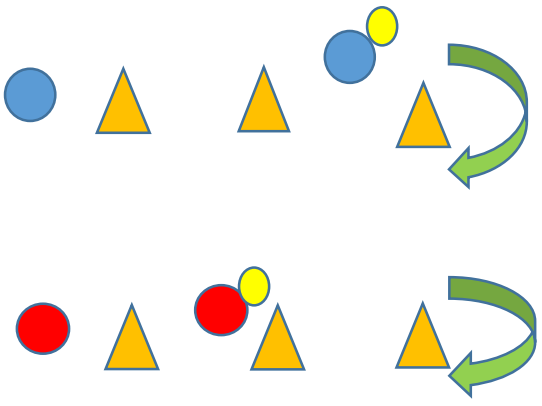

SESIÓN Nº12

Título:	COMPETIMOS EN EL CIRCUITO		Sesión nº :	12
Objetivo/s:	<p>Mejorar los niveles de condición física general.</p> <p>Ejercitarse y competir en un circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica.</p>			
Contenido/s:	Saltos, lanzamientos, carreras, desplazamiento, empujes y cargar peso.			
Metodología:	Instrucción directa.			
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas.			
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.			
Material/es:	Aros, Fitball, cuerdas, balón medicinal, conos, fichas explicativas.	Espacio	Patio escolar.	
Etapas:	3 y 4º ESO	Nº alumnos:	25	Duración: 60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES			REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
PARTE INICIAL (10 min.)	<p>Acogida:</p> <p>Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.</p>			

	<p>General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos</p>	
<p>PARTE PRINCIPAL (35 m.)</p>	<p>“Pista americana en relevos”.</p> <p>Dividimos la clase en cinco filas de cinco alumnos. Cada equipo debe conseguir realizar el circuito propuesto en el menor tiempo posible y bien ejecutado técnicamente. Se realizará una breve explicación y demostración de cada ejercicio por cono o estación. Una vez realizada la demostración y resueltas las dudas los alumnos pasarán a realizar los ejercicios de la pista. Tendrán que realizar 10 repeticiones por ejercicio. Entre ejercicio y ejercicio tienen que realizar una carrera de 5 metros y una vez terminada la pista, volver a la fila corriendo para dar el relevo.</p> <p>La pista se compone de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Salto vertical. 2. Lanzamiento al suelo de balón medicinal. 3.Sentadillas con balón medicinal. 4.Salto a un pie con comba. 5.Jumping Jack. 6.Puente de glúteos. 	
<p>PARTE FINAL (15m.)</p>	<p>Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.</p>	

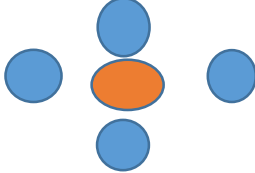

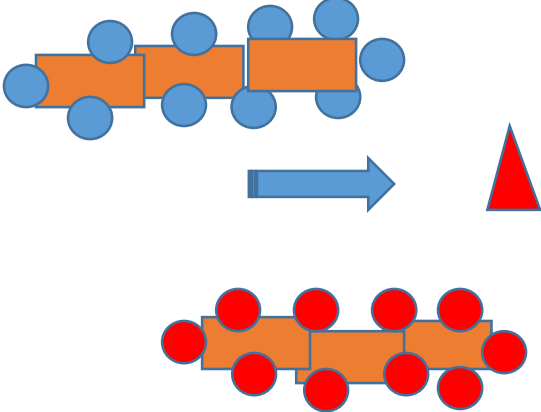
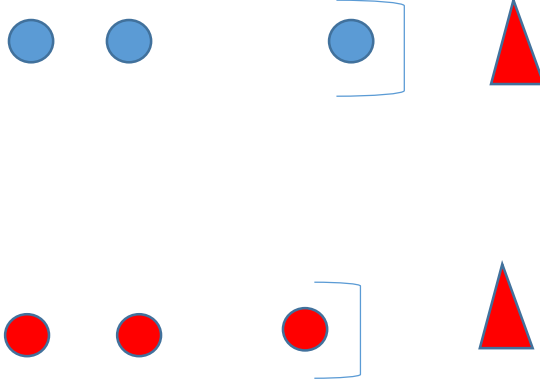

SESIÓN N°13

Título:	COMPETIMOS EN EL CIRCUITO II		Sesión n° :	13
Objetivo/s:	Mejorar los niveles de condición física general. Ejercitarse y competir en un circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica.			
Contenido/s:	Saltos, lanzamientos, carreras, desplazamiento , empujes y transporte de peso.			
Metodología:	Instrucción directa.			
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas.			
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.			
Material/es:	Aros, Fitball, cuerdas, balón medicinal, conos, fichas explicativas.	Espacio	Patio escolar.	
Etapa:	3 y 4 ° ESO	N° alumnos:	25	Duración: 60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.			
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos			
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	“Pista americana por relevos.” Dividimos la clase en cinco filas de cinco alumnos. Cada equipo debe conseguir realizar el circuito propuesto en el menor tiempo posible y bien ejecutado técnicamente. Se realizará una breve explicación y demostración de cada ejercicio por cono o estación. Una vez realizada la demostración y resueltas las dudas los alumnos pasarán a realizar los ejercicios de la pista. Tendrán que realizar 10 repeticiones por ejercicio. Entre ejercicio y ejercicio tienen que realizar una carrera de 5			

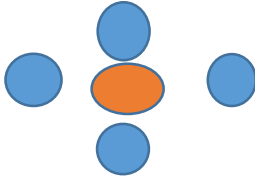

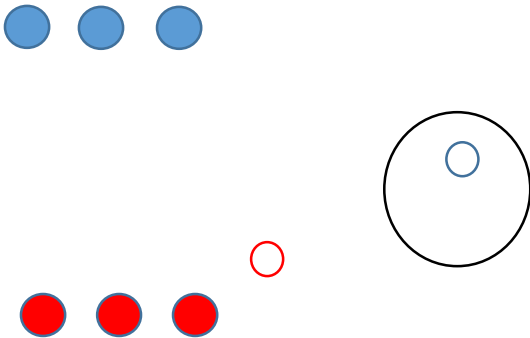
	<p>metros y una vez terminada la pista, volver a la fila corriendo para dar el relevo. La dificultad en esta pista consiste en tener que llevar consigo un balón medicinal que será el testigo.</p> <p>La pista se compone de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Salto vertical. 2. Lanzamiento al suelo de balón medicinal. 3.Sentadillas con balón medicinal. 4.Salto a un pie con comba. 5.Jumping Jack. 6.Puente de glúteos. 	
<p>PARTE FINAL (15m.)</p>	<p>Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.</p>	

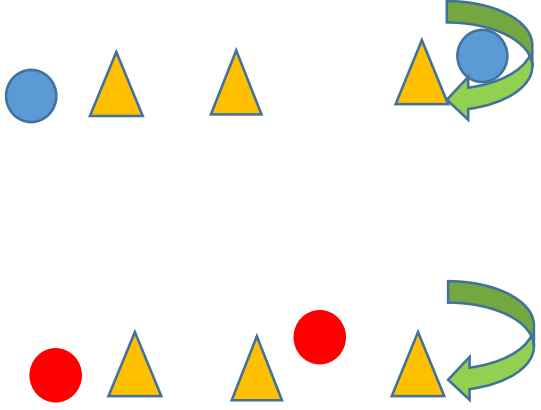

SESIÓN N°14

Título:	“OLIMPIADAS ACTIVAS I”		Sesión n° :	14
Objetivo/s:	<p>Mejorar los niveles de condición física general.</p> <p>Implementar actividades para el desarrollo de fuerza y resistencia aeróbica asociada a la salud a través de formas jugadas cooperativas.</p> <p>Practicar actividades que requieren de un gran componente coordinativo como medio de superación de retos colectivos.</p>			
Contenido/s:	Juegos, retos, transporte de peso ,saltos, carreras y desplazamientos..			
Metodología:	Instrucción directa.			
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas.			
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.			
Material/es:	Aros, Fitball, cuerdas, balón medicinal, conos, fichas explicativas.	Espacio	Patio escolar.	
Etapas:	3 y 4 ° ESO	Nº alumnos:	25	Duración: 60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA		

PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.	
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos	
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	“Regata de colchonetas”. Adaptación para las olimpiadas. El profesor divide a la clase en dos grupos. Cada grupo debe llevar tres colchonetas desde el punto de inicio, donde se encuentran las colchonetas hasta la meta, lo más rápido posible. Se disputan tres regatas y suman dos puntos por cada victoria.	
	“Relevos saltarines”. Adaptación para las olimpiadas. Los alumnos se dividen en los mismos grupos y dispuestos en filas tienen que realizar el recorrido de uno en uno saltando a la comba. Cuando realiza el recorrido entregará a su compañero la comba y realiza el recorrido, así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo completen el recorrido. Se disputan tres carreras y suman dos puntos por cada victoria	
PARTE FINAL (15m.)	Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.	

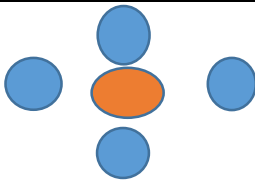

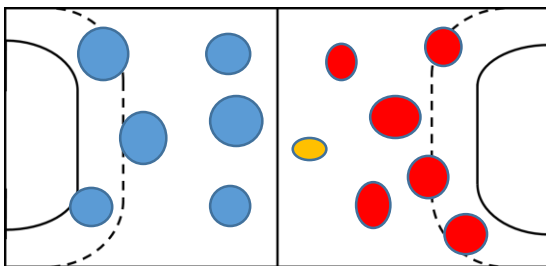
SESIÓN N°15

Título:	“OLIMPIADAS ACTIVAS II”		Sesión n° :	15	
Objetivo/s:	<p>Mejorar los niveles de condición física general.</p> <p>Implementar actividades para el desarrollo de fuerza y resistencia aeróbica asociada a la salud a través de formas jugadas cooperativas.</p> <p>Practicar actividades que requieren de un gran componente coordinativo como medio de superación de retos colectivos.</p>				
Contenido/s:	Juegos, retos, transporte y carga de peso ,saltos, lanzamientos, empujes, carreras y desplazamientos.				
Metodología:	Instrucción directa.				
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas.				
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.				
Material/es:	Aros, Fitball, cuerdas, balón medicinal, conos, fichas explicativas.		Espacio	Patio escolar.	
Etapa:	3 y 4 ° ESO	N° alumnos:	25	Duración:	60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES			REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.				
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos				
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	<p>“Lanzamiento de aros”</p> <p>Los alumnos se disponen en dos filas, a cinco metros se disponen aros grandes, cada equipo de meter el mayor número de aros pequeños en los aros grandes.</p> <p>Adaptación para las olimpiadas.</p> <p>Se disputan tres tandas y gana la tanda el equipo que logre meter mayor número de aros, consiguiendo dos puntos.</p>				

	<p>“Pista americana en relevos.”</p> <p>Dividimos la clase en los mismos equipos. Cada equipo debe conseguir realizar el circuito propuesto en el menor tiempo posible y bien ejecutado técnicamente. Se realizará una breve explicación y demostración de cada ejercicio por cono o estación. Una vez realizada la demostración y resueltas las dudas los alumnos pasarán a realizar los ejercicios de la pista. Tendrán que realizar 10 repeticiones por ejercicio. Entre ejercicio y ejercicio tienen que realizar una carrera de 5 metros y una vez terminada la pista, volver a la fila corriendo para dar el relevo. La dificultad en esta pista consiste en tener que llevar consigo un balón medicinal que será el testigo.</p> <p>La pista se compone de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Salto vertical. 2. Lanzamiento al suelo de balón medicinal. 3.Sentadillas con balón medicinal. 4.Salto a un pie con comba. 5.Jumping Jack. 6.Puente de glúteos. <p>Adaptación para las olimpiadas.</p> <p>Se realizan tres tandas y se obtienen dos puntos por cada victoria</p>	
<p>PARTE FINAL (15m.)</p>	<p>Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que pensar cómo se han sentido.</p>	

SESIÓN N°16

Título:	“JORNADA FINAL”	Sesión n° :	16
Objetivo/s:	<p>Desarrollar de forma lúdica las capacidades físicas básicas.</p> <p>Iniciación de los alumnos al Ultimate</p>		
Contenido/s:	Lanzamientos, pases, desplazamientos.		

Metodología:	Instrucción directa.				
Estilo de enseñanza:	Asignación de tareas.				
Criterios de evaluación:	Los alumnos y alumnas son capaces de resolver las situaciones motrices planteadas.				
Material/es:	Frisbee.		Espacio	Patio escolar.	
Etapa:	3 y 4 ° ESO	Nº alumnos:	25	Duración:	60'
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES			REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
PARTE INICIAL (10 min.)	Acogida: Se explica a los alumnos en qué va a consistir la sesión y la manera de funcionar.				
	General: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos				
PARTE PRINCIPAL (35 m.)	<p>“Ultimate”</p> <p>Se enfrentan dos equipos de seis o siete jugadores, con un disco, cuyo objetivo es, mediante pases, recibir el disco en la zona de gol del campo contrario; el equipo contrario tratará de interceptar un pase y convertirse en equipo atacante. Si el disco cae o se comete falta la posesión es para el contrario.</p> <p>Adaptación para las olimpiadas.</p> <p>Se realizan tres minipartidos de 12 minutos cada uno, por cada victoria de partido se reciben 2 puntos.</p>				
PARTE FINAL (15m.)	Estiramientos y Recogida de material. Los alumnos se sientan en el suelo y tienen que valorar las olimpiadas y las jornadas.		