

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Facultad de Ciencias de la Educación

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA Y ORGANIZACIÓN ESCOLAR



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA


INFLUENCIA DEL PROGRAMA HOY JUGAMOS EN CLASE
SOBRE LA ACTIVIDAD RECREATIVA DEL ALUMNADO DEL
CEIP. TARTESSOS

FRANCISCO VERA ESTRADA



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

AUTOR: Francisco Vera Estrada

 <http://orcid.org/0000-0003-4758-494X>

EDITA: Publicaciones y Divulgación Científica. Universidad de Málaga



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

Cualquier parte de esta obra se puede reproducir sin autorización pero con el reconocimiento y atribución de los autores.

No se puede hacer uso comercial de la obra y no se puede alterar, transformar o hacer obras derivadas.

Esta Tesis Doctoral está depositada en el Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga (RIUMA): riuma.uma.es



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA Y ORGANIZACIÓN ESCOLAR

TESIS DE INVESTIGACIÓN

**“INFLUENCIA DEL PROGRAMA HOY JUGAMOS EN CLASE SOBRE
LA ACTIVIDAD RECREATIVA DEL ALUMNADO DEL CEIP.
TARTESSOS”**

Francisco Vera Estrada

Dirigida por

José Sánchez Rodríguez y Enrique Sánchez Rivas

Málaga, 2017



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Dr. D. José Sánchez Rodríguez profesor del Departamento de Didáctica y Organización Escolar y Dr. D. Enrique Sánchez Rivas profesor del Departamento de Teoría e Historia de la Educación y MIDE, directores de la presente investigación para aspirar al grado de Doctor por Francisco Vera Estrada.

Hacen constar:

Que la Tesis: Influencia del programa “*Hoy jugamos en clase*” sobre la actividad física recreativa del alumnado del CEIP. Tartessos reúne las condiciones científicas y académicas para su presentación.

Málaga a ____ de _____ de 2017.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Quiero darle el más sentido agradecimiento a mi mujer por haber sido mi sostén emocional en los momentos que más lo he necesitado, dedicándome su paciencia y apoyo incondicional.

Gracias a mis hijas porque habéis estado siempre en mi pensamiento, siendo mis baluartes y el verdadero motor que me ha ayudado a conseguir mis metas.

Mi reconocimiento y gratitud a todos los que formáis mi querida familia por contribuir con vuestro tiempo y sacrificio a la realización de mis proyectos.

Con el más profundo de los respetos y admiración dedico mis más sinceros agradecimientos a Enrique Sánchez y José Sánchez, mis directores de tesis, por sus orientaciones y por el tenaz acompañamiento en este arduo camino que han permitido mi desarrollo personal y profesional.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Índice de contenido

PARTE I. DIMENSIONES DEL ESTUDIO.....	1
CAPÍTULO 1. ASPECTOS INTRODUCTORIOS	3
1.1. Introducción	3
1.2. Justificación	6
1.3. Formulación del problema de investigación.....	10
1.4. Objetivos de la investigación.....	12
1.5. Limitaciones.....	13
1.6. Aspectos éticos.....	14
PARTE II. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE REFERENCIA.....	19
CAPÍTULO 2. EL JUEGO COMO PRINCIPAL MANIFESTACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR.....	21
2.1. El juego	22
<i>2.1.1. Un repaso por la historia del juego.</i>	<i>23</i>
<i>2.1.2. Aclaración conceptual del Juego.</i>	<i>24</i>
<i>2.1.3. Definición del juego.</i>	<i>26</i>

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

2.1.4. Características del juego.....	30
2.1.5. Clasificación del juego.....	33
2.1.6. Teorías del Juego.....	38
2.1.7. Elementos estructurales del juego.....	42
2.1.8. Dimensiones del juego.....	46
2.1.9. Diferencias entre juego y deporte.....	48
2.2. El juego en la escuela.....	61
2.2.1. La cultura lúdica en el ámbito escolar.....	61
2.2.2. Evolución de la actividad lúdica en la edad escolar.....	66
2.2.3. Marco legislativo.....	70
2.2.4. El juego como actividad educativa.....	87
2.2.5. Beneficios de la práctica lúdica motriz en la edad escolar.....	91
2.2.6. El juego como actividad de enseñanza y aprendizaje.....	93
2.2.7. Aprendizaje de actividades lúdico motrices.....	97
2.2.8. El juego en el área de Educación Física.....	114
2.2.9. El juego en el recreo.....	149

**CAPÍTULO 3. ACTIVIDAD FÍSICA COMO ALTERNATIVA SALUDABLE DE
OCIO EN EDAD ESCOLAR.....155**

3.1. Actividad física de Ocio.....	155
3.1.1. <i>Concepto y características del ocio, tiempo libre.....</i>	155
3.1.2. <i>La práctica de actividad física en el tiempo de ocio.....</i>	175
3.2. Actividad física como hábito saludable.....	184
3.2.1. <i>Estilos de vida saludables.....</i>	184
3.2.2. <i>Salud y calidad de vida.....</i>	189
3.2.3. <i>Actividad Física saludable.....</i>	195
3.2.4. <i>Directrices y recomendaciones de organismos e instituciones para la realización de actividad física saludable.....</i>	202
3.2.5. <i>Beneficios que reporta la práctica de actividad física saludable.....</i>	210
3.2.6. <i>Interés y motivos de práctica.....</i>	212
3.2.7. <i>Sedentarismo y Motivos de abandono de la práctica física.....</i>	220
3.2.8. <i>Obesidad infantil.....</i>	229
3.3. Actividad física en la escuela.....	249
3.3.1. <i>Influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física.....</i>	249
3.3.2. <i>La práctica de actividad física escolar.....</i>	260
3.3.3. <i>Actividades extraescolares.....</i>	279

3.3.4. *El recreo escolar* 284

PARTE III. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS301

CAPÍTULO 4. PROBLEMA E HIPÓTESIS.....303

4.1. **Antecedentes del problema** 303

4.2. **Hipótesis de trabajo** 309

4.3. **Identificación de las variables** 310

CAPÍTULO 5. POBLACIÓN Y MUESTRA.....313

5.1. **Contexto del centro** 313

5.2. **Desarrollo psicoevolutivo del alumnado de sexto curso (10 - 12 años)** 314

5.3. **Composición de la muestra** 318

5.3.1. *Reclutamiento* 318

5.3.2. *Motivos de inclusión y de exclusión de la investigación* 319

5.3.3. *Población y muestra de estudio* 320

CAPÍTULO 6. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN323

6.1. **Diseño de estudio** 323

6.2. **La Validez interna y externa de la investigación** 328

CAPÍTULO 7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	331
7.1. Instrumentos de recolección de datos	332
7.2. Protocolo de intervención para el programa específico “Hoy Jugamos en clase” para el fomento de la actividad física recreativa en los recreos escolares del CEIP Tartessos	337
CAPÍTULO 8. TÉCNICA DE ANÁLISIS	343
8.1. Tratamiento estadístico	344
8.2. Tareas desarrolladas en el análisis de datos	345
8.3. Técnicas de análisis de datos	346
8.4. Justificación de las pruebas estadísticas	348
PARTE IV. RESULTADOS	355
CAPÍTULO 9. PRESENTACIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	357
9.1. Análisis descriptivo de los datos generales relativos a la muestra	357
9.2. Resultados correspondientes a la hipótesis 1	361
9.3. Resultados correspondientes a la hipótesis 2	371

PARTE V. CONCLUSIONES	383
CAPÍTULO 10. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y NUEVAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	385
10.1. Aspectos previos a las conclusiones	386
10.2. Conclusiones generales de la investigación	388
10.3. Conclusiones en relación con cada hipótesis	389
10.4. Recomendaciones	394
10.5. Nuevas líneas de investigación	394
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	397
ANEXOS	425
CAPÍTULO 11. PROGRAMACIÓN HOY JUGAMOS EN CLASE	427
11.1. Justificación pedagógica	427
11.2. Justificación normativa y curricular	428
11.3. Programación de unidades didácticas	431

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Características del juego según Huizinga (1972) y Cagigal (1957)</i>	30
Tabla 2. <i>Requisitos que presenta el Juego según Craig (1989)</i>	31
Tabla 3. <i>Características del juego según Garaigordobil (1992)</i>	31
Tabla 4. <i>Características del juego según Paredes (2002)</i>	32
Tabla 5. <i>Características del juego según Lavega (2000)</i>	32
Tabla 6. <i>Clasificación del juego según Bühler (1934)</i>	33
Tabla 7. <i>Clasificación del juego según Piaget (1956)</i>	33
Tabla 8. <i>Clasificación del juego según Caillois (1986)</i>	34
Tabla 9. <i>Clasificación del juego según Blázquez (1986)</i>	34
Tabla 10. <i>Clasificación del juego según Moreno Palos (1992)</i>	35
Tabla 11. <i>Clasificación del juego según Torres (1996)</i>	36
Tabla 12. <i>Clasificación del juego según Parlebas (1988)</i>	36
Tabla 13. <i>Clasificación del juego según interacción con los demás. Parlebas (1981)</i>	37
Tabla 14. <i>Clasificación del juego según el criterio de incertidumbre con el entorno físico. Parlebas (1981)</i>	38
Tabla 15. <i>Teorías clásicas del juego según Navarro (2002)</i>	39
Tabla 16. <i>Teorías modernas del juego según Navarro (2002)</i>	40
Tabla 17. <i>Relación del juego con los estadios evolutivos (Piaget, 1986)</i>	66
Tabla 18. <i>El juego en función de la edad Chateau (cit. Llamas, 2007)</i>	69
Tabla 19. <i>Competencias Básicas.</i>	74
Tabla 20. <i>Objetivos de Educación Física (Orden 17 de Marzo de 2015)</i>	84

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

Tabla 21. <i>Desarrollo psicomotor (Garaigordobil, 1990)</i>	91
Tabla 22. <i>Desarrollo social (Garaigordobil, 1990)</i>	91
Tabla 23. <i>Desarrollo emocional (Garaigordobil, 1990)</i>	92
Tabla 24. <i>Ventajas e inconvenientes del juego espontáneo y juego dirigido (Murcia y García, 1996)</i>	97
Tabla 25. <i>Orden de 17 de marzo de 2015. Bloque de contenidos 4. El juego y el deporte escolar. Primer ciclo</i>	119
Tabla 26. <i>Orden de 17 de marzo de 2015. Bloque de contenidos 4. El juego y el deporte escolar. Segundo ciclo</i>	120
Tabla 27. <i>Orden de 17 de marzo de 2015. Bloque de contenidos 4. El juego y el deporte escolar. Tercer ciclo</i>	120
Tabla 28. <i>Contenidos de primer ciclo de educación primaria</i>	122
Tabla 29. <i>Contenidos de segundo ciclo de educación primaria</i>	122
Tabla 30. <i>Contenidos de tercer ciclo de educación primaria</i>	122
Tabla 31. <i>Preparación de la clase de juegos por el docente (Torres, 1999)</i>	147
Tabla 32. <i>Definición de tiempo libre. (Trilla, 1993)</i>	157
Tabla 33: <i>Las dimensiones del fenómeno del ocio. San Salvador del Valle (2000)</i>	167
Tabla 34. <i>Cuantificación de pasos diarios necesarios para la mejora de la salud en niños y niñas entre 6 y 12 años (Tudor-Locke, 2008)</i>	305
Tabla 35. <i>Distribución de la muestra por niveles educativos</i>	321
Tabla 36. <i>Técnicas y estrategias de verificación de supuestos paramétricos</i>	351
Tabla 37. <i>Resumen de procesamiento de casos. En pre-test, test y post-test</i>	357
Tabla 38. <i>Puntuaciones de las medias obtenidas. Pre-test, test y post-test. Resúmenes de</i>	

<i>casos</i>	358
Tabla 39. <i>Descriptivos del pre-test</i>	360
Tabla 40. <i>Puntuaciones de las medias obtenidas. Pre-test y test. Resúmenes de casos</i>	361
Tabla 41. <i>Descriptivos del test</i>	366
Tabla 42. <i>Prueba de Shapiro-Wilk</i>	370
Tabla 43. <i>Prueba de muestras independientes. Pre-test y Test</i>	371
Tabla 44. <i>Puntuaciones de las medias obtenidas. Test y post-test. Resúmenes de casos</i>	372
Tabla 45. <i>Descriptivos del test y pos-test</i>	376
Tabla 46. <i>Prueba de muestras independientes. Pre-test, test y post-test</i>	380

Índice de ilustraciones

<i>Ilustración 1.</i> Aspectos fundamentales del Juego en la edad escolar.	21
<i>Ilustración 2.</i> Ficha de datos antropométricos y actividades físicas extraescolares.	332
<i>Ilustración 3.</i> Ficha para recoger datos de los pasos diarios durante el pre-test.	333
<i>Ilustración 4.</i> Ficha para datos de pasos diarios durante el test. Carácter mensual.	334
<i>Ilustración 5.</i> Ficha para recoger datos de los pasos diarios durante el post-test.....	334
<i>Ilustración 6.</i> Histograma. Pre-test.....	364
<i>Ilustración 7.</i> Histograma del test en el grupo control.....	365
<i>Ilustración 8.</i> Histograma del test en el grupo experimental.	366
<i>Ilustración 9.</i> Diagrama de cajas. Pre-test y test.	368
<i>Ilustración 10.</i> Histograma del post-test en el grupo control.....	374
<i>Ilustración 11.</i> Histograma del post-test en el grupo experimental.....	375
<i>Ilustración 12.</i> Diagrama de cajas del pre-test, test y post-test.	378



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

PARTE I. DIMENSIONES DEL ESTUDIO



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

CAPÍTULO 1. ASPECTOS INTRODUCTORIOS

1.1. Introducción

“La salud Humana es un reflejo sobre la salud de la tierra”. (Hecráclito de Efeso, s.f.).

Este filósofo griego del siglo IV a. C. nos dejó esta frase celebré que aún hoy día tiene vigencia. En pleno siglo XXI donde ya nadie pone en duda que estamos ante la sociedad del conocimiento, y ese conocimiento también se ha traducido en un creciente interés en torno a la salud por la sociedad actual.

Es habitual encontrar estudios y recomendaciones, como los realizados por la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2010) que nos advierten de los peligros de llevar una vida sedentaria. La realidad actual muestra como el sedentarismo y la inactividad física, cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo se han convertido en una de las patologías sociales que más influye sobre la calidad de vida de las personas. En los estudios realizados por Teixeira, Sardinha, Going y Lohman (2001, citado en Mota et al., 2005) señalan que cada vez es más frecuente la aparición de factores de riesgo y enfermedades

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

asociadas a ella debido a los cambios que han producido en nuestros hábitos de vida los avances tecnológicos, provocando como valor añadido una menor realización de actividad física. Todo ello, según los informes, estudios e investigaciones realizadas por la OMS (2002; 2007 y 2010) en la última década unido a los malos hábitos alimenticios (comidas rápidas, ingesta excesiva de glucosa y grasas...) de la población, tanto adulta como infantil, intervienen en el aumento considerable del peso corporal a niveles no deseados de sobrepeso y obesidad y esto guarda una estrecha relación con la aparición de enfermedades como riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión arterial, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión.

Escalante (2012) en su artículo sobre la actividad física en el ámbito escolar, destaca que la obesidad y el sobrepeso han aumentado en todas las franjas de edad en los países desarrollados, haciendo especial incidencia en que esta recaer sobre niños y jóvenes. Manonelles et al. (2008) indica que los hábitos que se adquieren durante la infancia tienden a mantenerse durante el resto de la vida. Por tanto la infancia se puede considerar como un período de especial interés y relevancia para adquirir y establecer hábitos de actividad física regular que puedan persistir en la edad adulta. Esta práctica regular suele asociarse de forma positiva a la salud de los jóvenes proporcionando gran cantidad de beneficios físicos, psíquicos y sociales y evitando los riesgos del sedentarismo

Los centros escolares como parte primordial de la educación de la sociedad en la actualidad debe ser un instrumento esencial que contribuya a la adquisición de competencias

sociales y de autonomía personal en los discentes. Hoy día, la obesidad (enfermedad del metabolismo energético de carácter crónico) es considerada una “epidemia global” según la OMS (2007), donde España es uno de los países de Europa con mayor índice de obesidad en la población infantil. Es aquí donde la Administración educativa y los centros educativos deben intervenir, previniendo y estableciendo diferentes programas, convirtiéndose de esta manera en una herramienta eficaz para combatir esta lacra, promocionando los estilos de vida saludables, fomentando hábitos de vida activa y el gusto por la realización de activa actividad física saludable y regular.

Este trabajo centra su interés en un problema real ante el que se encuentran las distintas Administraciones Educativas, la falta de realización de actividad física y el aumento de los índices de grasa corporal por parte de los más jóvenes. El estudio que hemos realizado se centra en un sector muy concreto de la población, la edad infantil, especialmente desde los 11 a los 12 años, en un lugar y en un momento muy específico, el recreo escolar. A través de este trabajo se ha buscado indagar en los conocimientos que se tienen sobre la cantidad de actividad física que se realizan durante este período de receso, así como provocar una reflexión y promover una intervención durante estos períodos para favorecer el aumento de práctica física entre el alumnado del centro educativo y con ello disminuir los riesgos que provoca el sedentarismo en estas edades.

Abraldes y Argudo (2008) destacan la importancia del recreo como espacio de interacciones sociales y físicas de los niños, así como la poca atención que se le presta en la

actualidad a este espacio y al tiempo de esparcimiento que tienen los niños y niñas. Por lo que parece interesante establecer un programa de actividades que aumente los niveles de práctica física que tienen lugar durante el recreo.

1.2. Justificación

“Los bajos niveles de actividad física están contribuyendo a que se manifiesten altos índices de obesidad y sus subsiguientes consecuencias” (Basset, Wyatt, Thompson, Peters, y Hill, 2010, p. 1820.)

El ambiente que proporciona la escuela la convierte en un lugar idóneo para la promoción de la actividad física en estas edades. El recreo puede ser un contexto para proporcionar oportunidades de actividad y movimiento. De hecho existen estudios como el realizado por Ridgers, Stratton y Fairclough (2006) donde confirman que la actividad física que se realizan durante estos períodos de recreo escolar puede aportar hasta un máximo de casi la mitad de la actividad física diaria.

El simple proceso de realizar actividad física diariamente produce grandes beneficios para la salud, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la dislipidemia, entre otras, además contribuye a disminuir el riesgo de mortalidad por cualquier causa, asimismo, es un aliado perfecto para disminuir o mantener un peso recomendable. Las personas que cumplen el reto de caminar o realizar actividad física llegando a alcanzar alrededor de 10 mil pasos diarios poseen una mejor salud general y una mejor calidad de vida que aquellas personas con poco movimiento durante el día. (Rodríguez, 2011, p.137).

En otras investigaciones como la que llevó Pavía (2005) al patio escolar centra su atención en las actividades físicas que practicaban los niños y niñas de 6 a 12 años. Este autor llega a la conclusión de que la mayoría de la actividad física que se realiza en el recreo consiste en juegos, deportes, desplazamientos o actividades recreativas. Además recuerda que estos juegos también se pueden plantear en clases de Educación Física con ejercicios programados, en el contexto de la familia o las actividades comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, y la salud ósea.

La OMS (2010) recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. 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. (p.7)

Ridgers, Saint-Maurice, Welk, Siahpush y Huberty (2011) en su estudio sobre las diferencias que existen en la actividad física durante el recreo escolar considera que el recreo escolar representa una oportunidad para los niños de ser físicamente activos durante el día. Durante el juego los niños disfrutan y se divierten, más aún si éstas implican movimiento. Estos autores explican que si se da a elegir a qué quieren hacer en el recreo los niños suelen elegir juegos y actividades deportivas. Por lo que durante el tiempo que el alumnado permanece en el centro escolar puede lograr una mayor cantidad de actividad física diaria y necesaria contribuyendo a la mejora de los parámetros saludables establecidos. Por tanto, el

recreo es el lugar idóneo donde los niños y niñas tienen la principal oportunidad para alcanzar el desarrollo físico durante el día escolar.

No obstante, antes de intervenir en la práctica de actividad física en el patio escolar es necesario hacer una amplia revisión bibliográfica sobre esta cuestión. La mayoría de los estudios se centran en conocer qué y cuánta actividad física se realiza y si ésta varían en función del sexo, la edad, las dimensiones del patio, etc.

Uno de estos estudios, es el efectuado por Tudor-Locke y Bassett (2004) en el que determinaron el número de pasos diarios óptimos para la salud. Establecieron que para que una persona (adulta) se considere activa debe realizar más de 10.000 pasos. Otros estudios como el de Guinhouya et al. (2009) encontró que el recreo aporta hasta el 26% de la actividad física diaria de los jóvenes en edad escolar. En la investigación llevada a cabo por Escalante, Backx, Saavedra, García-Hermoso y Dominguez (2011) se analizaron a través de acelerometría la actividad física libre que realizan los niños de Educación Primaria, entre los nueve y los once años. En primer lugar, detectaron que las niñas se mueven menos en el recreo que los niños y en segundo lugar que los niños y niñas de once años se mueven menos que los de ocho años. Estos mismos autores constataron que los patios de colegios donde la densidad (m^2 /niño) era mayor, los niños realizaban más actividad física. En esta línea, otro estudio elaborado por McKenzie, Crespo, Baquero, y Elder (2010) mostró que en patios con poco equipamiento la actividad física realizada por los niños es menor, aspectos a tener en cuenta a la hora de incentivar la actividad física en los centros educativos.

Otros trabajos como los llevado a cabo por Ridgers, Stratton, Fairclough y Twisk (2007) van más allá y realizan una intervención en el patio escolar, dividiendo el espacio en diferentes zonas o mediante la organización de juegos deportivos, logrando un aumento de la actividad física y sus niveles de intensidad.

En nuestro contexto, el Colegio público de Educación Infantil y Primaria “Tartessos”, el nivel actual de realización de actividad física del este centro educativo es de especial interés, pues tras la recogida de datos al inicio de la investigación determinaron cierto nivel de sobrepeso en el alumnado. Reseñar además que un porcentaje considerable de discentes no realizan otra actividad fuera de las clases de Educación Física y el período de recreo.

La justificación del proyecto de investigación viene dada por su objeto de estudio. En él se pretende determinar si la cantidad de actividad física acumulada durante el recreo escolar por los alumnos de sexto curso de educación primaria incrementa sus niveles de actividad tras la aplicación de un programa de intervención. Contribuyendo con ello a alcanzar las recomendaciones sobre actividad física saludable que propone la OMS, (2010) para los niños de 5 a 17 años.

1.3. Formulación del problema de investigación

“Un proyecto de investigación es el plan definido y concreto de una indagación a realizar, donde se encuentran especificadas todas sus características básicas” (Sabino, 1994,

p. 115).

En palabras de Hurtado y Toro (2007) la formulación del problema “es específicamente el asunto que se va a investigar” (p. 80) por lo que para iniciar un proceso de investigación se debe partir de la identificación y descripción de los síntomas que se observan y son relevantes de la situación, relacionándolos con las causas que lo producen.

En el contexto actual, bajo la perspectiva social de la salud la actividad física se alía de forma positiva con la mejora del bienestar del individuo y consigue disminuir los factores de riesgo que producen enfermedades cardiovasculares provocadas por una actitud sedentaria ante la vida. (Ridgers, Salmon, Parrish, Stanley y Okey, 2012)

Nuestro estudio se ha desarrollado en el *CEIP “Tartessos”*, en Málaga, durante el curso 2013/2014. El problema de investigación surge tras el registro de las medidas antropométricas (peso, altura) y cálculo del índice de masa corporal (IMC) que se realiza al comienzo del curso en clase de Educación Física. Se pudo constatar con datos de cursos anteriores (2010/2011, 2011/2012 y 2012/2013) que se ha producido un incremento del sobrepeso en el alumnado del centro. Teniendo en cuenta estos datos, se decidió observar de forma directa la actividad física que realizaban los alumnos y alumnas de sexto curso de educación primaria durante los recreos. Como se ha dicho en la justificación, existe un número destacable de niños y niñas que no realizan otra actividad física fuera del horario escolar, por lo que las clases de Educación Física y el período de recreo, son dos momentos que cobran una especial importancia para que estos discentes realicen actividad física y adquieran unos hábitos de vida

activa.

Por lo tanto, para el presente estudio se ha tenido en cuenta el contexto del Centro y las peculiaridades que lo caracterizan. Partiendo de esta premisa, el problema de investigación queda delimitado por las siguientes cuestiones: ¿Cómo prevenir desde nuestro centro el sobrepeso y la obesidad?, ¿es suficiente la cantidad de actividad física que realizan el alumnado del centro en concordancia con los parámetros de actividad física saludable?, en relación al género ¿quién realiza más actividad física?, o ¿qué tipo de estrategias podemos llevar a cabo para que tanto los niños como las niñas aumenten la cantidad de práctica física durante el recreo?...

En lo que se refiere al recreo y su relación con la actividad física, este estudio a través de la formulación del problema de investigación se presenta como una oportunidad para promocionar la actividad física entre los escolares. Esta relación queda resumida en la siguiente pregunta:

“¿Qué medidas se podrían tomar para aumentar la cantidad de actividad física realizada durante el tiempo de recreo escolar por el alumnado de sexto de educación primaria?”

1.4. Objetivos de la investigación

Tras la identificación y formulación del problema de investigación, el siguiente paso a seguir consiste en establecer los objetivos de este proyecto de investigación. Con ello se

pretende acotar los logros que queremos alcanzar con la ejecución de una acción planificada. Por lo tanto, van a constituir el punto de referencia de nuestra investigación, porque le van a dar coherencia al plan de acción establecido.

El objetivo principal de este estudio experimental es “**conocer y analizar la eficacia del programa de intervención para aumentar la realización de actividad física realizada durante los recreos en el alumnado de sexto curso de Educación Primaria del CEIP. Tartessos**”.

Además de este propósito, se espera que el conocimiento generado en la investigación contribuya a identificar pautas que permitan modificar y crear nuevos hábitos de actividad física saludable durante el recreo a través de la aplicación de un programa de intervención.

Con esta investigación se pretende:

- Determinar los niveles de realización de actividad física durante los recreos.
- Cuantificar el impacto del programa aplicado sobre la actividad física en los recreos pasadas al mes de su finalización.

1.5. Limitaciones

Cada vez existen más estudios que centran su atención en las conductas que adoptan

los niños y niñas relacionadas con la actividad física en el recreo escolar. En esta línea cabe destacar que las investigaciones sobre las actividades físicas, sus niveles de intensidad, en función del género o el índice de masa corporal (IMC) son las más generalizadas. En cambio apenas existen investigaciones que estudien los efectos de programas de intervención sobre la propia actividad física que se produce durante el tiempo de recreo escolar.

Con respecto a nuestro estudio, debemos reconocer que presenta algunas limitaciones que debemos señalar. La principal limitación viene dada el tamaño de la muestra, alumnado de sexto curso en un centro determinado, en una ubicación geográfica única, lo que dificulta generalizar los resultados obtenidos. Ahora bien, la confianza de este trabajo aumenta pues se centra en un período muy concreto de la actividad física que realizan los niños durante un segmento del día donde son más activos, como así lo demuestran diversos estudios. Controlando su actividad a través de podómetros que confieren fiabilidad a la recogida de datos, siempre teniendo en cuenta como advierte Trost (2004) de que los podómetros no proporcionan información sobre la intensidad, frecuencia y duración de cada actividad física.

Otro de las limitaciones que queremos destacar viene dada por el propio programa de intervención desarrollado. Por lo que la determinación de la eficacia de dicho programa diseñado no será prueba de la eficacia del mismo en otros centros educativos. Sin embargo, es lógico suponer que, previa adaptación a las peculiaridades del entorno, el programa de intervención podría servir de referencia para enfocar el problema de falta de actividad física y aumento del sobrepeso de los escolares. Examinarlo en diferentes entornos socioeconómicos y geográficos, sería un foco de interés de futuras investigaciones, pues la situación peculiar

del *CEIP Tartessos* (ubicación y climatología) favorecen la práctica de actividad física.

Hay autores como Lopes, Vasques y Pereira (2006) que señalan que los estudios que se centran exclusivamente en el recreo escolar pueden ser no representativos de la actividad física general diaria en los niños de educación primaria, pues éste es sólo un contexto que incluye la posibilidad de realizar actividad física. Existen otros momentos que incluyen esta posibilidad como son las clases de educación física, las actividades extraescolares y complementarias, las realizadas en casa, el modo de transporte a la escuela o la iniciación en deportes organizados que ofrecen las diferentes escuelas deportivas. Por lo tanto, los resultados a partir de las observaciones y datos recogidos durante el recreo debemos guardar precaución a la hora de extrapolar y generalizarlos a los comportamientos que realizan durante la actividad física general diaria.

1.6. Aspectos éticos

El planteamiento de una investigación educativa plantea aspectos éticos que hay que tener muy presentes. Esta ética investigadora conlleva una enorme responsabilidad que hay que cuidar de forma minuciosa y más aún cuando en el objeto de estudio que nos hemos planteado vamos a trabajar con niños y niñas menores de edad.

Tras una revisión bibliográfica Buendía y Berrocal (2001) plantean cuatro problemas éticos fundamentales relacionados con los participantes de la investigación educativa.

- a) Ocultar a los participantes la naturaleza de la investigación o hacerles participar sin que lo sepan.
- b) Exponer a los participantes a actos que podrían perjudicarles o disminuir su propia estimación.
- c) Invadir la intimidad de los participantes.
- d) Privar a los participantes de los beneficios. (p.2)

Existen otros problemas éticos a tener en cuenta en toda investigación educativa. El primero de ellos son los que se producen durante el desarrollo del trabajo que se realiza, tanto en el momento de la planificación como en la utilización de los resultados y en segundo lugar, los problemas éticos del propio investigador, es decir, que la investigación cumpla con su intencionalidad educativa y parta de la propia práctica.

Por todo ello, los compromisos que adquirimos son:

- ✓ Respeto a los derechos y dignidad de los participantes en la investigación.
- ✓ Compromiso con la mejora y el cambio educativo, al pretender obtener información que sirva para la reflexión sobre la propia acción educativa.
- ✓ Nace de la observación y detección de problemas reales en el centro educativo, y con la finalidad de servir a la comunidad educativa.
- ✓ Se han planteado los objetivos generales de forma negociada con el equipo directivo y profesorado del centro educativo, el alumnado participante, así como con los padres, madres y tutores legales.
- ✓ Parte de principios de confidencialidad de los datos para con la institución educativa que promueve la innovación, así como, de la voluntad de buscar un acuerdo mutuo que podremos establecer cuando se ultime la investigación entre el grupo de investigación

y la Administración para la publicación de los resultados.

Todos los miembros de la comunidad educativa que forman parte de esta investigación fueron informados con una carta de aceptación, en donde se manifiesta nuestro compromiso de confidencialidad.

En último lugar, podemos manifestar el compromiso del investigador que llevó a cabo este estudio para cumplir con la intencionalidad educativa de contribuir a la mejora de la salud del alumnado a través del fomento de la actividad física, mejorar la eficacia en los recreos para disminuir el sedentarismo y favorecer el movimiento, así como compensar las desigualdades existentes entre niños y niñas en la propia práctica física, Todo ello tendrá la intención de fortalecer y enriquecer el proceso educativo.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

**PARTE II. FUNDAMENTOS
TEÓRICOS DE REFERENCIA**

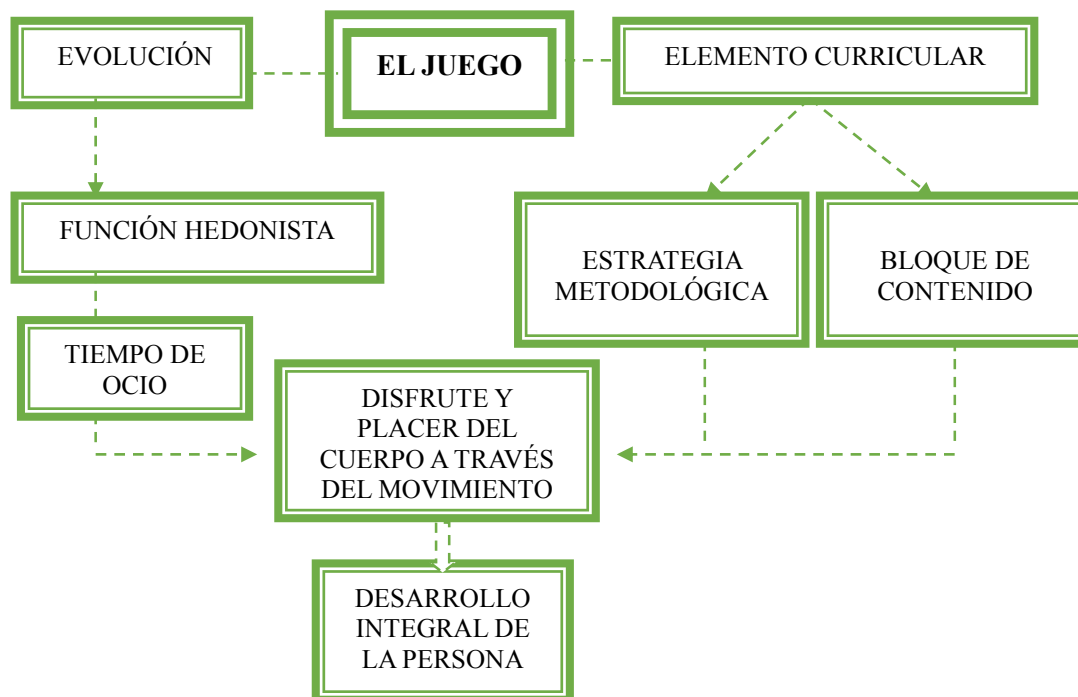


UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

CAPÍTULO 2. EL JUEGO COMO PRINCIPAL MANIFESTACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR

En este capítulo estudiaremos el juego analizando su desarrollo evolutivo y su tratamiento como elemento curricular indispensable para el desarrollo integral del alumnado dentro del marco escolar. El esquema que se presenta a continuación muestra una síntesis de los aspectos fundamentales que convierten al juego en la principal manifestación de la actividad física en la edad escolar.

Ilustración 1. Aspectos fundamentales del Juego en la edad escolar.



2.1. El juego

El juego como actividad lúdica- motriz es una experiencia fundamental en el aprendizaje del niño. Michel de Montaigne, en el siglo XVI, afirmaba que “Los juegos infantiles no son tales juegos, sino sus más serias actividades”. Las palabras de este escritor y filósofo francés destacan la relevancia que adquiere el juego en la edad infantil, convirtiéndose éste en una actividad fundamental para el desarrollo del niño.

Dentro de la propia función catártica y hedonista del movimiento, en la medida en la que el niño juega, hace hincapié en el disfrute del tiempo de ocio, provocando una liberación de las tensiones, disfrutando de su propio movimiento y del placer de la práctica en sí misma.

Casado y Cabeza (2010) destacan que a través del juego, los niños van tomando conciencia de sí mismo, además por el camino van descubriendo sus posibilidades a través del movimiento que les va permitir relacionarse con el mundo. También fomenta la imaginación y la creatividad, por lo que el juego constituye el mejor entretenimiento para la inteligencia, la capacitación de habilidades, las emociones y la actividad física. Además, el juego permite su socialización, potenciando las relaciones entre iguales y con su entorno.

Otro aspecto importante del juego es que es pieza fundamental a la hora de trasladar patrones de comportamiento, reglas, estrategias de colaboración o de competición presentes en la sociedad.

Todo ello llevado al ámbito escolar, convierte al juego en motor indispensable para el desarrollo del niño, favoreciendo la adquisición de hábitos saludables y la práctica de actividad física regular.

2.1.1. Un repaso por la historia del juego.

En las diferentes épocas históricas, las diferentes culturas han desarrollado una actitud lúdica a través de distintas manifestaciones, así en la prehistoria el ser humano limitaba su actividad física a actividades de carácter básico que le permitían la supervivencia: caza y pesca, así como la preparación para la guerra, incluso utilizaban danzas para rituales religiosos. Los egipcios poseían cultura física perfeccionada y una educación gimnástica sistemática. En la antigua Grecia existe una cultura basada en la formación del cuerpo dirigida a la belleza, la fuerza, el valor físico y la disciplina militar, así como también una satisfacción por el juego y la competición que se ponen de manifiesto con la creación de los primeros juegos olímpicos, sin embargo en Roma el componente competitivo, agonístico y recreativo degenera, convirtiéndose los juegos en espectáculos extremadamente violentos. En la edad media, con el triunfo progresivo del cristianismo la actividad física se ve reducida a la formación militar del caballero y no tenía finalidad educativa, aunque a pesar de las dificultades de la época los niños se la ingeniaban para divertirse con juegos como “la gallinita ciega”, “la peonza”, “el churro” o “pares y nones”. En la edad moderna, con los movimientos del Renacimiento y el Naturalismo se produce un período de recuperación, donde autores como Rebelais destacan la importancia del ejercicio higiénico y el juego o Guts Muths, que publicó en 1793 “Gimnasia para jóvenes”, en el que plantea que las actividades se practiquen al aire libre otorgando una

gran importancia al juego.

En la edad contemporánea, Thomas Arnold fundador de la Escuela Inglesa, da un impulso incorporando los juegos y el deporte a la educación física escolar. Desde finales del siglo XIX, el deporte convirtió los viejos juegos tradicionales en una actividad regulada y caracterizada por un nuevo sentido de competición. La clase trabajadora también apreciaría los beneficios que reporta la práctica deportiva. Esta evolución de la práctica de actividad física terminará, durante el siglo XX, dando el nombre general a las múltiples prácticas físicas y atléticas.

Este repaso a lo largo de la historia evidencia la importancia que adquiere para el ser humano la práctica del juego y la actividad física. Constituyéndose hoy día como un hábito cultural donde muchas personas dedican parte de su tiempo de ocio a la actividad física.

2.1.2. Aclaración conceptual del Juego.

Como ha quedado reflejado en el apartado anterior el juego es una manifestación cultural presente en cualquier civilización y época histórica, siendo junto al deporte las principales manifestaciones de la actividad física. A continuación nos adentraremos a realizar una clarificación conceptual del juego que contribuya a conocer sus orígenes y naturaleza.

Paredes (2002) realiza un análisis cultural sobre el juego recogiendo el concepto de

Capítulo 2. El juego como principal manifestación de la actividad física escolar

autores como Corominas (1984), el cual reivindica su procedencia del latín *iocus* (broma, gracia, frivolidad, ligereza, pasatiempo, diversión); *ioci*, juegos, diversiones, pasatiempo, o Huizinga (1972), que aclara que *iocus-iocari* no designa el verdadero sentido del juego. Este autor destaca los términos “*ludus*”, “*ludere*” pues abarca tanto al juego infantil como al recreo, la competición, la representación litúrgica y teatral y los juegos de azar.

El término juego es una palabra polisémica, que tiene varios significados, pero además el concepto de juego posee una gran amplitud metafórica. Paredes (2002) expone una muestra de las diversas alusiones cotidianas que recibe la palabra juego, siendo su uso más común el utilizado para el entretenimiento o la diversión. Pero también puede emplearse en sentido figurado entonces el juego puede entenderse como falta de responsabilidad, tomar algo con ligereza; como obra de honestidad; para aprovecharse o burlarse de alguien; ocupar cierta posición; ser un héroe; para describir un acto fácil o inocente (...).

En la misma línea, Navarro (2002) mantiene que en la actualidad, el significado de juego y jugar ha permanecido estable en el tiempo en su concepto de “acción o efecto de jugar y entretenimiento” desde su evolución de *ludus* (juego infantil, recreo, competición, juegos de azar-) a *iocus* (broma-chanza-burla).

Los términos “juego” y “jugar” tienen muchas acepciones e interpretaciones. Muchas de ellas vienen recogidas en las definiciones que nos aporta la Real Academia Española [R.A.E.] sobre estos vocablos, en las que se destaca su principal uso:

1. **Juego:** (Del lat. iocus). 1. Acción y efecto de jugar. 2. Ejercicio recreativo sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde. Juego de naipes, de ajedrez, de billar, de pelota. 3. Cada uno de los que se juegan con naipes, y se distinguen por nombres especiales; p. ej., la brisca, el solo, el tresillo, etc. 4. Juego de azar. 5. En los juegos de naipes, conjunto de cartas que se reparten a cada jugador. 6. En el juego del mus, cuarto lance de la partida, que solo se lleva a cabo cuando el valor de las cartas de al menos un jugador alcanza 31 o más tantos. 7. Disposición con que están unidas dos cosas, de suerte que sin separarse puedan tener movimiento relativo; como las articulaciones, los goznes, etc. 8. Ese mismo movimiento. 9. Holgura (|| espacio entre dos piezas). 10. Determinado número de cosas relacionadas entre sí y que sirven al mismo fin. Juego de hebillas, de botones, de café. 11. En los carruajes de cuatro ruedas, cada una de las dos armazones, compuestas de un par de aquellas, su eje y demás piezas que le corresponden. 12. Visos y cambiantes que resultan de la mezcla o disposición particular de algunas cosas. Juego de aguas, de colores, de luces. 13. Casa o sitio en donde se juega a lo que se expresa. Se reunieron en el juego de pelota. 14. Habilidad o astucia para conseguir algo. 15. En el tenis y otros deportes, división de un set. 16. Fiestas y espectáculos públicos que se usaban en lo antiguo.

2. **Jugar:** (Del lat. iocāri). 1. Hacer algo con alegría con el fin de entretenerse, divertirse o desarrollar determinadas capacidades. 2. Travesear, retozar. 3. Entretenerse, divertirse tomando parte en uno de los juegos sometidos a reglas, medie o no en él interés. Jugar a la pelota, al dominó. 4. Tomar parte en uno de los juegos sometidos a reglas, no para divertirse, sino por vicio o con el solo fin de ganar dinero. 5. Dicho de un jugador: Llevar a cabo un acto propio del juego cada vez que le toca intervenir en él. 6. En ciertos juegos de naipes, entrar (|| tomar sobre sí el empeño de ganar una apuesta). 7. Tratar algo o a alguien sin la consideración o el respeto que merece. Estás jugando con tu salud. No juegues con Rodrigo. 8. Dicho de una pieza de una máquina: Ponerse en movimiento para el objeto a que está destinada. 9. Hacer de las armas blancas o de fuego el uso a que están destinadas. En tal acción jugó la bayoneta, o jugaron los cañones. 10. Dicho de una cosa: hacer juego (|| convenir o corresponderse con otra). 11. Intervenir o tener parte en un negocio. Antonio juega en este asunto. 12. Terminar su papel o misión. 13. Llevar a cabo una partida de juego. Jugar un tresillo, una partida de ajedrez. 14. Hacer uso de las cartas, fichas o piezas que se emplean en ciertos juegos. Jugar una carta, un alfil. 15. Perder en el juego. Luis ha jugado cuanto tenía. 16. Usar los miembros corporales, dándoles el movimiento que les es natural. 17. Manejar un arma. Jugar la espada, el florete. 18. Arriesgar, aventurar. Jugarse la vida, la carrera. 19. Volver tonto o medio loco a alguien.

2.1.3. Definición del juego.

“El juego aparece con el hombre, aparece con la cultura y con el comportamiento humano. El juego forma parte de la genética del ser humano, se nace, crece, evoluciona y vive con el juego”. (Paredes, 2002)

Partiendo de la propia naturaleza del juego, y considerándose éste inherente al ser humano, el juego está dotado de unas características peculiares que lo hacen singular. Han sido numerosos los autores que han definido y caracterizado el juego. Navarro (1995), resalta que a pesar de que existen muchas definiciones de juego son muy pocas las que abarcan a todo el espectro lúdico.

Navarro (1995) aclara que para configurar una definición completa del juego es necesaria “la construcción de una teoría integradora que acometa el juego como es en toda su extensión, en todas sus facetas, atendiendo a todas las variables capaces de explicar parte de lo que es un comportamiento complejo”.

Paredes (2002) considera que el juego es una constante en la vida diaria de las personas, tanto en la etapa infantil, donde permite formar, nutrir y alimentar el crecimiento integral del niño y en su etapa adulta, siendo un apoyo para su crecimiento biológico, psicológico, emocional y espiritual. Este autor manifiesta que el concepto de juego se resiste a una definición categórica de su término, lo que da pie a un amplio abanico de interpretaciones. A pesar de ello, sostiene que a través de su concepción cultural el juego se acerca y se entiende como realidad específicamente humana, siendo ésta una realidad compleja y abierta.

En la Declaración de los Derechos del Niño, adoptados por la Asamblea de la ONU el 30 de noviembre de 1959 se reconoce el derecho al juego: "El niño deberá disfrutar plenamente de juegos y recreaciones; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho". Este derecho es una evidencia de la importancia que adquiere el componente lúdico en la niñez. Para Ortega (1990) esta capacidad lúdica, se desarrolla articulando las estructuras psicológicas globales, cognitivas, afectivas y emocionales, con las experiencias sociales que el niño tiene.

Muchos autores se han preocupado por conceptualizar, definir y clarificar las diversas características que presenta el juego. Destacamos algunas definiciones relevantes que contribuyen a su interpretación:

El juego según Herbert (1855) dentro de su interpretación fisiológica lo interpreta como la actividad que realizan los seres vivos sin dotar a esta acción con un fin utilitario, es decir el juego se convierte en un medio para eliminar su exceso de energía.

Charlot Bühler (1934) refiere que el juego sirve para el desarrollo de los instintos propios de cada especie animal, es, por tanto, una actividad dotada de placer funcional. Así, la aparición en el niño de toda función nueva, como hablar, caminar, saltar... da siempre lugar a diferentes juegos funcionales con los que el niño experimenta todas sus posibilidades. Bühler los denomina "juegos funcionales".

En cambio, para Piaget (1956), los juegos forman parte del desarrollo evolutivo del

niño e incide en el aprendizaje a través de la interacción con el medio como factor fundamental.

A este respecto Navarro (2002) en su libro *el afán de jugar: teoría y práctica de los juegos motores* hace una recopilación de definiciones sobre el concepto de juego que nos proponen autores de la talla de Arnold Rüssel (1985) que afirman que "el juego es una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma" o de Blanchard y Cheska (1986), que interpretan el juego como "una actividad voluntario y delectable diferenciado temporalmente por otros comportamientos y por su calidad trascendental o ficticia".

Para Wallon (1984), el juego es una actividad generadora de placer que no busca en su desarrollo una finalidad exterior a ella, sino que por sí misma es capaz de conseguirlo.

En esa búsqueda integradora del concepto de juego, Cagigal (1996) define los juegos como "una acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que, saliéndose de la vida habitual, se efectúa en una limitación temporal y espacial conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento formativo es la tensión". (p. 26)

Para Elkonin (1980) la definición de juego viene marcada por su naturaleza social y eliminando sus fines utilitarios, por lo que considera que "el juego es una variedad de práctica social consistente en reconstruir una actividad que destaque su contenido social, humano, sus tareas y normas de sus relaciones sociales, al margen de su propósito práctico real". (p.28).

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

Este autor establece tres elementos básicos del comportamiento: Acción, símbolo y regla, donde la acción es el origen y fundamento del comportamiento, en el caso del simbolismo da el significado a la acción y la regla provoca la cohesión en un todo lógico: el resultado.

Una definición del juego muy admitida y completa es la que propone Huizinga (1984), desde la perspectiva social encuadra el juego bajo un enfoque cultural definiéndolo como:

(...) acción o actividad voluntaria que se práctica dentro de ciertos límites de tiempo y lugar, siguiendo una regla libremente consentida y completamente imperiosa, provista de un fin en sí misma, acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de una conciencia de ser en ese momento diferente de la vida cotidiana. (p. 28)

2.1.4. Características del juego.

Con el fin de profundizar más en la definición del juego múltiples autores han indagado en la singularidad del juego, planteando un análisis del mismo a través de las diferentes características que lo representan. En los siguientes cuadros se agrupan las características fundamentales que construyen la propia definición del juego propuestas por diversos autores:

Tabla 1. *Características del juego según Huizinga (1972) y Cagigal (1957)*

Huizinga	Cagigal
<ul style="list-style-type: none">▪ Actividad voluntaria.▪ No significa vida corriente.▪ Absorbe al jugador.▪ Sin interés material.▪ Determinación temporal y espacial.	<ul style="list-style-type: none">▪ Acción libre.▪ Espontaneidad.▪ Desinterés.▪ No tiene trascendencia.▪ Fuera de la vida habitual.

Capítulo 2. El juego como principal manifestación de la actividad física escolar

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reglamentada. ▪ Origina asociaciones. ▪ Origina sentimientos: Tensión y alegría 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Limitación temporal y espacial. ▪ Reglamentada. ▪ Tensión.
---	--

Tabla 2. *Requisitos que presenta el Juego según Craig (1989)*

Craig
<p>Añade que todo juego posee una serie de requisitos, que son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Disponibilidad. ▪ Motivación. ▪ Actividad. ▪ Atención. ▪ Retroalimentación.

Tabla 3. *Características del juego según Garaigordobil (1992)*

Garaigordobil
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad fuente de placer. ▪ Experiencia que proporciona libertad y arbitrariedad: ▪ La ficción es su elemento constitutivo. ▪ Es una actividad que implica acción y participación. ▪ Es actividad seria. ▪ Puede implicar un gran esfuerzo. ▪ Es un elemento que permite al niño expresarse descubrirse a sí mismo y explorar el mundo que le rodea. ▪ Promueve la interacción y la comunicación: ▪ Es un espacio de experiencia peculiar. ▪ Adaptado al desarrollo del niño.

Tabla 4. *Características del juego según Paredes (2002)*

Paredes
<ul style="list-style-type: none">▪ Debe ser placentero. El placer hedonístico, de tipo sensorial, físico y el placer de tipo moral o psíquico, superación de algún tipo de obstáculo.▪ El juego es una actividad desinteresada y autotélica.▪ Ha de ser puro: el fin del juego debe ser el juego en sí mismo.▪ Ha de ser espontáneo, sin especialización ni aprendizaje previo▪ Es una actividad libre, con carácter voluntario.▪ Es improvisado.▪ Supone un encerramiento en sí mismo. Siempre se localiza en unas limitaciones espaciales y en unos imperativos temporales establecidos de antemano.▪ Es incierto. Es una actividad creativa, espontánea, original y motivante.▪ Es gratuito o improductivo. Es una manifestación que tiene un fin en sí misma, es desinteresada e intrascendente.▪ Implica tensión, incertidumbre, azar, tendencia hacia la resolución.▪ Pone al individuo y al grupo en una situación de excepción, de misterio que se mantiene más allá de cada juego▪ Es ficticio. Es un mundo aparte, evade de la realidad, siendo un continuo mensaje simbólico encerrando el juego un halo mágico.▪ Es convencional y reglamentado. Todo juego colectivo es un acuerdo social, establecido por los jugadores, quienes diseñan el juego y determinan su orden interno, sus limitaciones, sus reglas.▪ Presenta la posibilidad de repetición por lo que se estructura como forma cultural.▪ Es orden y creador de orden. El juego exige un orden absoluto y la mínima desviación de la regla lo anula y lo estropea. Cada juego tiene sus reglas y en cuanto se traspasan se acabó el juego.

Tabla 5. *Características del juego según Lavega (2000)*

Lavega
<ul style="list-style-type: none">▪ Voluntaria. Cada persona decide cuando empieza y cuando termina de jugar.▪ Placentera. Los actores deben vivenciar una experiencia agradable mientras juegan.▪ Espontánea. Las acciones instintivas tienen cabida en la actividad.▪ Desinteresada. Con el juego se busca el disfrute del presente.

- Incierta. El juego comporta una aventura, un reto cuyas conclusiones se desconocen a priori.
- Ambivalente. El juego está plagado de contrastes: encierra emociones contrapuestas.
- Consciente. Es una práctica llena de decisiones y acciones inteligentes.
- Estética. Es generadora de armonía y de un orden agradable de jugar y observar.
- Ficticia. Es una práctica llena de fantasía y representaciones de metáforas.
- Seria. El juego es una práctica seria para sus actores

2.1.5. Clasificación del juego.

El juego es tan versátil que origina numerosos y distintos intentos de clasificación. Dentro esta diversidad vamos a centrarnos en la clasificación del juego que nos presentan diversos autores.

Tabla 6. Clasificación del juego según Bühler (1934)

Bühler	
Funcionales (sensoriomotor).	Ejercitan y desarrollan capacidades. Juegos motores.
Imaginativos y simbólicos.	Mediante la representación de acciones.
Receptivos.	Ejercitan los sentidos por medio de la experimentación de los objetos.
Constructivos.	Consiste en construir algo.
Colectivos.	Son interactúa con otros individuos. Juegos grupales.

Tabla 7. Clasificación del juego según Piaget (1956)

Piaget (en función del desarrollo evolutivo)	
Juegos de ejercicio	Aparecen en los dos primeros años. Los primeros movimientos son espontáneos. Pueden ser: juegos de ejercicio simple y juegos de combinaciones sin objetos.
Juegos de ficción	Representación o simbólicos: aparecen a partir del segundo año, implica utilizar cosas como si fueran otras, atribuyendo cualidades simbólicas a los objetos (el aro es un coche). En un primer período los juegos son

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

	individuales, y en un segundo período evoluciona hacia un juego sociodramático, los niños/as se unen e interactúan.
Juegos de reglas	A partir de los 5 años. Las reglas que inicialmente son muy simples se van haciendo cada vez más complejas.

Tabla 8. Clasificación del juego según Caillois (1986)

Roger Caillois			
Agon (competencia)	Alea (azar)	Mimicry (simulacro)	Ilinx (vértigo)
Son juegos de competición, donde un adversario se enfrenta a otros. Hay un ganador y un perdedor. Su expresión institucionalizada conforman los deportes, y juegos deportivos. (Fútbol, cimiterio, policías y ladrones...)	: Juegos de azar, en los que el éxito depende en su totalidad de lo que haga el jugador, y se define primordialmente por el azar (parchís, ruleta, cara o cruz,...)	Juegos donde se simula una realidad. Se pueden ambientar en escenarios, usar disfraces, acompañarse de actividades expresivas, mimo, dramatización (jugar a piratas,...)	Juegos o deportes de riesgo, donde se busca la excitación, la adrenalina de una actividad que aunque esté controlada, dé la sensación de no estarlo (puenting, caminar sobre un alambre,...)

Tabla 9. Clasificación del juego según Blázquez (1986)

Domingo Blázquez	
	Juegos muy activos.
En función del grado de energía	Juegos activos. Juegos de media intensidad. Juegos de poca intensidad
En función del grado intervención	Juegos de eliminación progresiva. Juegos de participación total. Juegos de marcha.

	Juegos de carrera.
	Juegos de salto.
En función del tipo de movimiento	Juegos de lanzamientos.
	Juegos de lucha.
	Juegos de equilibrio.
	Juegos de coordinación.
	Juegos sensoriales.
	Juegos individuales.
En función de su dimensión social	Juegos de grupo.
	Juegos de equipos

Tabla 10. Clasificación del juego según Moreno Palos (1992)

Moreno Palos	
Presenta una clasificación en función de la habilidad o cualidad física que se desarrolle:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos y deportes de locomoción. ▪ Carreras y marchas: carreras de sacos (Andalucía), juegos de persecución (pilla-pilla, escondite), pañuelito, etc. ▪ Salto: saltar a la comba, elásticos, etc. ▪ Equilibrios: pollito inglés, torres humanas, zancos. ▪ Juegos y deportes donde predominan los lanzamientos. ▪ Distancia: lanzar un móvil lo más lejos posible (tiro con honda, bolos serranos (Jaén), lanzamiento de barra, etc.). ▪ Precisión: bolos, petanca, herrón, canicas, la rana, etc. ▪ Con implementos: juegos de pelota y bastón (Mallo), etc. ▪ Juegos y deportes de pelota y balón. ▪ Pelota a mano o con herramientas: pelota Alhama (Granada), vasca,... ▪ Juegos y deportes de balón: pelota de viento... ▪ Juegos y deportes de lucha: lucha canaria y lucha leonesa. ▪ Juegos donde predomina la fuerza. ▪ Levantamiento de pesas: típicos del País Vasco (levantamiento de piedras) ▪ De tracción y empuje: pulsos (normal, gitano), sogatira, etc. 	

- Juegos y deportes náuticos y acuáticos: pruebas de nado, regatas de vela,...
- Juegos y deportes con animales.
- Pruebas de valía y adiestramiento.
- Lucha de animales (peleas de gallo)
- Caza y persecuciones
- Juegos y deportes de habilidad en el trabajo: corte de troncos (aizcolaris), corte de hierba (segalaris),...

Dos clasificaciones del juego muy extendidas en el ámbito escolar son las realizadas por Juan Torres y P. Parlebas. Éste primero propone una clasificación del juego desde un punto de vista curricular, mientras Parlebas tiene en cuenta el carácter institucional que posee.

Tabla 11. *Clasificación del juego según Torres (1996)*

Juan Torres		
En función del tratamiento que tenga el juego	Juego como estrategia metodológica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juego perceptivo: auditivos, visuales, táctiles, espaciales, temporales... ▪ Juego psicomotor: se trabajan habilidades motrices básicas y genéricas. ▪ Juego motor: se desarrollan las capacidades físicas básicas. ▪ Juego expresivo: juegos de imitación y creación.
	Juego como contenido en sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos tradicionales y/o populares. ▪ Juegos alternativos, predeportivos, etc.

Tabla 12. *Clasificación del juego según Parlebas (1988)*

Parlebas

Capítulo 2. El juego como principal manifestación de la actividad física escolar

Juegos deportivos institucionales	Juegos que gozan del soporte de instituciones sociales, que los han insertado en sus estructuras de producción y consumo. Son los deportes propiamente dichos.
Los juegos deportivos no institucionales o Juegos Tradicionales	Juegos compuestos por un sistema de reglas muy elaborado, pero no han disfrutado del reconocimiento institucional. En esta categoría se encuentran los juegos denominados juegos populares y tradicionales.
Los cuasi-juegos deportivos	Prácticas lúdicas que no están sometidas a estrictas normas exteriores y que no obedecen a un sistema de reglas, pues se pueden modificar al gusto y voluntad del participante.

Esta última clasificación realizada por Parlebas (1981) sobre los juegos, el autor pivota sobre 3 ejes que los clasifican:

- La cooperación o no (presencia y colaboración con compañeros)
- La competencia o no (presencia o no de adversarios)
- La incertidumbre o no en el medio (medio estable o inestable)

Estos factores son de vital importancia, para utilizar el juego con propósitos educativos. En función de los ejes mencionados podemos encontrar según Parlebas (1981, p.7)

Tabla 13. Clasificación del juego según interacción con los demás. Parlebas (1981)

Atendiendo el criterio de Interacción con los demás (CA)		
Situaciones Psicomotrices	Son situaciones en las cuales el participante interviene en solitario, sin interactuar con compañeros o adversarios. El participante interactúa con los demás. Se pueden dar de tres formas diferentes:	
	Situaciones de cooperación o comunicación motriz	Se produce interacción con los compañeros cooperando por un objetivo común.
Situaciones Sociomotrices	Situaciones de oposición o contracomunicación motriz	Se produce interacción adversarios que se opone a las acciones motrices de los demás. Esta oposición puede ser corporal o instrumental.

Situaciones de cooperación-oposición	Se produce interacción con los compañeros como oposición con los adversarios.
--------------------------------------	---

Tabla 14. *Clasificación del juego según el criterio de incertidumbre con el entorno físico. Parlebas (1981)*

Según el criterio de Incertidumbre con el entorno físico (I. incertidumbre)	
Situaciones en un medio estable	El lugar donde se practica el juego, es un medio estable, regular, previsible, y sin incertidumbre, donde el participante no debe preocuparse por la toma de decisiones respecto al entorno físico.
Situaciones en un medio inestable	El entorno provoca incertidumbre, el espacio de acción es cambiante y hay que interpretarlo constantemente, tomando decisiones para adaptarse de forma adecuada al mismo. Es el caso de las prácticas realizadas en la naturaleza

2.1.6. Teorías del Juego.

Han sido numerosos los investigadores que han intentado dar respuestas a las preguntas del ¿por qué y para qué se juega? Así, nos encontramos numerosas teorías que indagan en las funciones del juego y proponen una explicación sobre las causas y los efectos de las actividades lúdicas. Esto permitirá al docente tomar decisiones tendentes a aumentar la motivación por jugar entre el alumnado.

Llamas (2009) realiza una recopilación de las diferentes teorías sobre el juego según distintos criterios. Por un lado, Stern (1935) clasifica las teorías tomando como criterio la perspectiva del tiempo; por otro se clasifican según Navarro (2002) atendiendo al criterio central que las promueve.

- ✓ Según **Stern** (1935), las teorías del juego las podemos enmarcar en:
- **Presente.** Las teorías agrupadas bajo este criterio plantean el juego como un elemento que contribuye a eliminar las energías sobrantes del ser humano. Podemos incluir las teorías de Spencer (1855) o Lazarus (1883).
 - **Pasado.** En las que mediante el juego se recuperan conductas primitivas del ser humano. Entre estas las que destaca la de Stanley Hall y su Ley de la biogénesis.
 - **Futuro.** El juego es un mecanismo que prepara para lo que está por llegar, sirve como preparación para la vida. El autor más representativo es Gross.

El problema de la clasificación de Stern, según Llamas (2009) es que según este criterio del tiempo, habría algunas teorías sobre el juego (como la dinámica infantil de Buytendijk entre otras) que se quedarían fuera de esta agrupación.

- ✓ Según Navarro (2002) agrupa las teorías sobre el juego en dos grandes grupos. Por un lado, desde una visión clásica y, por otra, desde la visión moderna.

Tabla 15. *Teorías clásicas del juego según Navarro (2002)*

Teorías clásicas	Se consideran clásicas porque han permanecido durante muchos años, siendo la referencia fundamental sobre la explicación del juego.
Teoría Metafísica (Platón, s. IV-III a.C.)	Defiende el juego y el ejercicio físico como fuentes de placer porque educan el conocimiento de la naturaleza humana. El juego es arte, expresión, lo que nos lleva bien lejos de los intereses y de lo rentable.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

Teoría del Recreo (F. Schiller, 1793)	Su concepción del juego tiene que ver con lo estético y está orientada hacia el ocio. El juego es una actividad cuya finalidad es el recreo. Consecuentemente contrasta con el trabajo y con la gravedad práctica de la vida.
Teoría del Sobrante o Sobrecarga de Energía (Spencer, 1855)	Sostenía que el juego tiene por objeto liberar las energías sobrantes que se acumulan en las prácticas utilitarias.
Teoría del Descanso (M. Lazarus, 1883)	El juego es un mecanismo de economía energética actuando como elemento compensador de las situaciones fatigosas. Este efecto recuperativo explicaría por qué un niño se dedica al juego a pesar de haber realizado alguna actividad fatigosa y por qué un adulto tras concluir la dura jornada de trabajo prefiere dedicarse a actividades de tendencia lúdica.
Teoría del trabajo de Wundt (1887)	El juego es propio del ser humano, nace a partir del trabajo.
Teoría del Ejercicio Preparatorio o de la Anticipación Funcional (K. Gross, 1902)	Su tesis deriva hacia la consideración del juego como un ejercicio preparatorio para la vida adulta y que sirve como autoafirmación natural del niño. Por lo tanto, y desde una perspectiva madurativa, actúa como un mecanismo de estimulación del aprendizaje y del desarrollo.
Teoría del Atavismo o de la Recapitulación (S. Hall, 1904)	Relaciona el juego con la evolución de la cultura humana. Basada en la Ley Biogenética de Hackel, según la cual el desarrollo del niño es una recapitulación breve de la evolución de la especie, donde muchos juegos motores tendrían su origen en las actividades de sus generaciones anteriores.
Teoría Catártica (H.A. Carr, 1925)	Basa su teoría en la creencia de que los impulsos preexistentes que pueden ser nocivos obtienen en el juego una salida inocente, actuando este como purga de las tendencias antisociales.

Tabla 16. *Teorías modernas del juego según Navarro (2002)*

Teorías modernas.	Muestran las corrientes de pensamiento propias del siglo XX.
Teoría de la ficción de (Claparede, 1932)	El juego persigue fines ficticios, satisface tendencias ocultas y deseos prohibidos. El juego es una actitud abierta a la ficción y caracterizada por la función simbólica.

<p>Teoría de la Infancia (F. Buytendijk, 1935)</p>	<p>Para este autor la infancia explica el juego, ya que el niño juega porque es joven. El juego es un impulso originado por el afán de libertad, de independencia, propios del individuo. Es un ingrediente más de la conducta humana que sirve al niño para descubrir al mundo y a sí mismo.</p>
<p>Teoría psicoanalítica de Freud, 1898-1932)</p>	<p>En la que el juego se relaciona con la expresión de los deseos que no puede satisfacer la realidad. Entiende el juego como un proceso interno de naturaleza emocional, como un proceso análogo de realización de deseos insatisfechos y como una oportunidad de expresión de la sexualidad infantil.</p>
<p>Teoría del placer funcional (K. Bühler, 1924)</p>	<p>Bühler define el juego como aquella actividad en la que hay placer funcional y es sostenida por este placer. Y explica que el placer no está en la repetición sino en el progreso ganado en cada repetición y en el dominio del acto.</p>
<p>Teoría de creación de la cultura de Huizinga (1972)</p>	<p>Señala la importancia del juego en el desarrollo del ser humano. Manifiesta que la cultura nace con el juego.</p>
<p>Teoría Piagetiana del juego (J. Piaget, 1932-1966)</p>	<p>Realiza una explicación del juego infantil relacionándolo con el desarrollo evolutivo del niño. Desde esta perspectiva clasifica el juego en tres grandes manifestaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Juego sensoriomotor (0-3 años): el infante se abre al mundo jugando con sus propios sentidos. 2. Juego simbólico (3-6 años): crea sus propios juegos imitando, a su modo, gestos, rasgos y comportamientos de los mayores. 3. Juego de reglas: de gran importancia pedagógica como agente de desarrollo social y moral. 4. Juego de construcción. Evolucionan junto al niño.
<p>Teoría Sociocultural del Juego (L.S. Vigotski, 1935; y D.B. Elkonin 1980)</p>	<p>Para Vigotski el símbolo es la verdadera explicación del juego social. El juego es una actividad social de constante cooperación con otros niños. Elkonin mantiene que la naturaleza del juego es histórica cultural y que los niños en sus juegos muestran comportamientos que tienen su referencia en la sociedad en que viven.</p>
<p>Teoría de la Supresión Secadas (1988)</p>	<p>El juego sirve como mecanismo de automatización o supresión de habilidades.</p>

✓ Teorías del juego que ofrecen otra visión son:

- **Teorías de la autoexpresión:** Según Elmer Mitchell y Bernard Mason (citado por Bolívar G., 2001) el juego es un medio de manifestar la personalidad ante los demás, considerándolo como el resultado de la necesidad de autoexpresión. El niño utiliza los juegos como vía para representar distintos roles sociales, creando respuestas a los mismos.
- **Teoría Ecológica de Bronfenbrenner (1987)** nos permite entender que el juego está condicionado por los distintos niveles ambientales o sistemas existentes en el entorno del niño.

2.1.7. Elementos estructurales del juego.

El juego está compuesto de una serie de elementos que lo dotan de estructura y de una lógica interna. Esta es definida por Parlebas (2001) como “sistema de los rasgos pertinentes de una situación motriz y de las consecuencias que entraña para la realización de la acción motriz correspondiente”, entendiendo por acción motriz el “proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación motriz determinada”. La ciencia que estudia todo esto es la praxiología motriz. (p.302)

Lagardera (1994) afirmar que la praxiología motriz "explica la naturaleza de las acciones motrices, establece clasificaciones, y taxonomías en función de su estructura praxica

y por último, pone al descubierto su lógica interna, en función del sistema práxico en donde se desencadenen".

Por estructura interna Lagardera (1994, p.28) enumera los elementos esenciales que componen todo sistema con significación práxica:

1. El participante o los participantes.
2. Intervención en el tiempo, pueden ser: común o alterno.
3. El espacio requerido para la acción: común, concurrente o antagónico.
4. Los objetos extracorporales utilizados: implementos, máquinas, móviles, animales...

Méndez (1999) establece las diferentes variables de los elementos de la estructura de los juegos deportivos:

- ✓ El material: tamaño, peso, forma, número, color y sonoridad, dureza.
- ✓ Las metas: dimensiones (tamaño, altura), ubicación, número, forma, movilidad.
- ✓ El espacio: dimensión, forma, zonas de lanzamiento obligatorias, zonas prohibidas...
- ✓ Los jugadores (compañeros y adversarios): exclusivamente ofensivas, exclusivamente defensivas, neutras o de colaboración indistinta, semioposición, ofensivas y defensivas alternativamente, equipos mixtos o segregados.
- ✓ El tiempo: limitado, pasividad, períodos de descanso...
- ✓ Sobre la invasión/progresión: forma de desplazamiento, forma de transmitir el móvil
La puntuación.

Hernández Moreno (2000), tomando como objeto de estudio la acción de juego, define una serie de parámetros que permiten describir la estructura funcional de los deportes.

- ✓ Espacio: lugar donde se desarrolla la acción o espacio de juego.
- ✓ Tiempo: referido a su regulación y al ritmo temporal de la acción de juego.
- ✓ Técnica: Modelos de ejecución, usos corporales y de objetos que lo configuran.
- ✓ Comunicación motriz: Interacción entre participantes.
- ✓ Estrategia motriz: Rol o roles de los participantes en el transcurso del juego.
- ✓ Reglas: Caracterizan el cómo se lleva a cabo el desarrollo de la acción de juego.

P. Parlebas (1996 y 2001) propone un modelo estructural-sistémico que estudia la acción motriz identificando siete estructuras (universales) distintas que organizan cualquier juego deportivo:

1. Red de comunicaciones motrices.
2. Red de interacción de tanteo.
3. Sistema de marcadores.
4. Códigos gestémico.
5. Código praxémico.
6. Red de roles.
7. Subroles sociomotores.

Aclara Parlebas (1996) que los universales son concebidos como sistemas o redes de interacción que representan las estructuras de las conductas ludomotrices.

Lavega (2007) hace referencia a los siguientes componentes del juego, entendidos como integrantes del sistema de reglas:

- ✓ Los jugadores actores, protagonistas o personajes del juego. Se refiere al número y el tipo de interacción motriz que se produce entre ellos (colaboración, oposición, colaboración-oposición; roles a desempeñar...).
- ✓ El espacio, terreno de juego, dimensiones, características y modo de utilizarlo, identificando los subespacios, las distancias a respetar.
- ✓ El material necesario (instrumentos e implementos), características y forma de manipularlo.
- ✓ El tiempo. Referido al inicio, a las secuencias temporales a seguir, finalización, unidades temporales a respetar.

A modo de resumen, Jimenez, (2012) indica que los elementos estructurales del juego vienen determinados por las siguientes características: espacio, tiempo, los objetos empleados, los protagonistas y la delimitación reglamentaria.

Para finalizar, además de los elementos estructurales del juego que proponen los autores anteriores, en el ámbito educativo hay que tener en cuenta la edad de los participantes o jugadores. En la teoría del desarrollo cognitivo, Piaget (1956) considera que el juego

evoluciona de forma paralela a la edad de los niños por lo que dependiendo del estadio evolutivo en el que se encuentra el niño, predominará un tipo u otro de juego.

2.1.8. Dimensiones del juego.

La actividad lúdico-motriz hace referencia a la unión natural que existe entre juego y movimiento. Pese a que su principal manifestación es el juego, en una acepción amplia también abarca al deporte, que no deja de ser un tipo de juego. Algunas de las características que definen al juego son libertad, participación y motivación

El juego es una actividad fundamental en el proceso evolutivo, que fomenta el desarrollo de las estructuras de comportamiento social. En el ámbito escolar, el juego cumple con la satisfacción de ciertas necesidades de tipo psicológico, social y pedagógico y permite desarrollar una gran variedad de destrezas, habilidades y conocimientos que son fundamentales para el comportamiento escolar y personal. Por lo tanto, el juego envuelve toda la vida del niño, es un medio de aprendizaje espontáneo y de ejercitación de hábitos intelectuales, físicos, sociales, morales.

El juego como actividad motriz natural y global, es un medio para la educación integral, contribuyendo al desarrollo de todos los ámbitos de la personalidad López-Sánchez, 2000):

- ✓ *Cognitivo.* Los juegos son buenos para el desarrollo mental y creativo de los niños, facilitando el conocimiento de sí mismo, del entorno, de los demás... y la organización de las percepciones.
- ✓ *Motriz.* Tiene innumerables beneficios físicos, ya que mediante la práctica actividad física los niños mejoran su capacidad cardiovascular, pulmonar fortalecen músculos y huesos. Por lo que favorece el desarrollo anatómico-funcional del cuerpo, contribuye a la mejora de la salud y es un medio para compensar las consecuencias y enfermedades por la falta de movimiento.
- ✓ *Afectivo.* Cumple funciones hedonistas y catárticas.
- ✓ *Social.* Favorece el establecimiento de relaciones, la comunicación, comprensión de la cultura... Al tiempo que permite al sujeto demostrar su propia competencia.

Por otro lado, García-Monge y Rodríguez-Navarro (2007) reconocen tres dimensiones del juego:

- a) *Dimensión estructural,* definida por el conjunto de normas y rituales que enmarcan la situación de juego. Los juegos están constituidos por una lógica interna que guía las conductas de sus participantes. Este autor explica la estructura del juego citando a Parlebas (2001) cuando habla sobre la libertad del individuo cada uno de los cuales conserva su libertad de decisión motriz, aunque dentro de los límites de un sistema de interacción impuesto por las reglas de contrato lúdico.

- b) *Dimensión personal*, caracterizada por las personas que protagonizan cada escena de juego. Siendo interesante conocer las motivaciones, intenciones, estados, problemas o aprendizajes de los protagonistas que intervienen. Esta dimensión está supeditada a la subjetividad de cada participante y a los procesos emocionales y cognitivos que en él se producen. Estos autores se apoyan en Moyá y Trilla (1991) para constatar la existencia de un estado motivacional de actividad electroneuronal de intensidad elevada durante los episodios de juego.

- c) *Dimensión cultural*, lo más importante de los juegos es que cumplen con una función socializadora y cultural. Son muchos los estudios sobre el juego los que han destacado esta dimensión (Huizinga, Sutton-Smith (1995) Parlebas (1988) o Lavega (1995).

Por último, manifiestan que cada una de las dimensiones que componen el juego (estructural, personal, cultural) tiene su influencia sobre la lógica del juego y condiciona las acciones de los participantes.

2.1.9. Diferencias entre juego y deporte.

En los apartados anteriores se ha realizado un análisis del “*Juego*” en sus diferentes dimensiones. Ahora vamos a centrarnos en el término “*Deporte*” buscando especialmente los elementos que lo componen y diferencian, basados en algunos de los autores más destacados en esta materia.

La RAE delimita el término deporte en primer lugar como “Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Y en segundo lugar hace referencia a “Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”.

Autores como P. Coubertin, nos habla del deporte incidiendo en la iniciativa, perseverancia y la búsqueda del perfeccionamiento. Otros como P. Parlebas (1988) define el deporte como “conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con un carácter institucional”.

Sánchez Bañuelos (1992), cuando se refiere al deporte implica a “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

Hernández Moreno (1994 y 1999) resalta los rasgos del deporte el cual se caracteriza por estar presente una situación motriz, el juego (con una finalidad lúdica), las reglas y la institucionalización.

- ✓ *Situación motriz*: Implica actividad física marcada por un carácter intencional.
- ✓ *Juego*: Componente lúdico, de participación voluntaria con propósitos de recreación y finalidad en sí misma.

Influencia del programa "Hoy Jugamos en Clase" sobre la actividad recreativa

- ✓ *Competición*: Posee carácter agonístico y deseo de superación constante por alcanzar un rendimiento, conseguir una marca o vencer a un contrincante.
- ✓ *Reglamentación*: debe existir unas reglas que definan las características de la actividad y de su desarrollo. Codifican aspectos formales y estructurales.
- ✓ *Institucionalización*: Referidos a las organizaciones o instituciones que crear y controlan los reglamentos deportivos, es el caso de las federaciones deportivas, consejo superior de deportes...).

Parlebas (2001) define a los juegos deportivos como "situaciones motrices de enfrentamiento codificado, denominadas juegos o deportes por las instancias sociales. Cada juego deportivo se define por un sistema de reglas que determina su lógica interna". (p. 276)

Por lo tanto, si nos atenemos a las propuestas de los diferentes autores sobre el término deporte podemos identificar la competición entendida como rendimiento y la institucionalización como los dos grandes rasgos que diferencian a ambos términos.

Por otro lado, García Ferrando (1990), destaca que el deporte abarca distintas manifestaciones en diversos órdenes de la sociedad en la que vivimos, convirtiéndose el deporte en una realidad social y cultural que recibe los siguientes tratamientos:

- ✓ *Deporte como tratamiento de la salud física y mental*: el deporte como protector de la salud y mejora de la calidad de vida.
- ✓ *Deporte popular o de entretenimiento*: como realidad cultural de la sociedad actual. Como ocupación del tiempo libre y que se practica para disfrutar y entretenerse.

- ✓ *Deporte profesional o espectáculo*: profesionalización de sus deportistas.
- ✓ *Deporte de alta competición*: se busca el máximo rendimiento deportivo.
- ✓ *Deporte educativo*: debe contribuir al desarrollo integral de la persona. Además el deporte es un medio, que ayuda a alcanzar las capacidades y competencias que debe adquirir el niño.

Cagigal (1984) entiende que todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos orientaciones:

- *Deporte-espectáculo*: búsqueda de rendimiento y resultados deportivos, caracterizado por la competición y la profesionalización. Implicaría además, influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas
- *Deporte-práctica o Deporte para todos*. Entendida dicha práctica como actividad saludable, de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico. (p.24)

Los autores Blázquez y Hernández (1984), teniendo muy presente la clasificación que hace Parlebas sobre los deportes, proponen una nueva clasificación añadiendo dos nuevos elementos. El primero de ellos se refiere a la forma de utilizar el espacio y el otro a la participación de los jugadores, con la finalidad de desarrollar el grupo correspondiente a los deportes de equipo que se juegan en un espacio estandarizado (CAI). Estos autores lo dividen en cuatro grandes grupos:

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- ✓ *Deportes psicomotrices o individuales.* Son aquellos deportes en los que se participa individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios que pueden influenciar en la ejecución del gesto.

- ✓ *Deportes de oposición:* Son aquellos deportes en los que nos enfrentamos a otro oponente. Aquí podemos diferenciar tres grupos, como se muestran en el siguiente gráfico.

- ✓ *Deportes de cooperación.* Son aquellos deportes en los que hay dos o más compañeros sin la presencia de adversario.

- ✓ *Deportes de cooperación-oposición.* Son aquellos deportes en los que un equipo de dos o más jugadores se enfrenta a otro de similares características.

Hernández Moreno (1994) completa esta clasificación aportando nuevos elementos constitutivos de las estructuras: la forma de utilizar el espacio y el orden de intervención de los jugadores:

- ✓ De espacio separado y participación alternativa
- ✓ De espacio común y participación simultánea
- ✓ De espacio común y participación alternativa

También desde una perspectiva praxiológica, Lavega (1996) ofrece una división de los

elementos cuantitativos de la reglamentación para los juegos tradicionales. Espacio (E): Indefinido (E1), Definido sin subespacios (E2), Definido con subespacios poco reglamentados (E3), Muy definido con subespacios muy reglamentados.

Actualmente, el deporte es uno de los fenómenos sociales más importantes de la vida diaria. El deporte es estudiado desde distintos ámbitos como la sociología, la biomecánica, la educación, la historia, etc. Como dice Cagigal, “la sociedad moderna es una sociedad no deportiva pero sí deportivizada”, ya que el deporte desde la ciencia o desde la cultura inunda la existencia cotidiana. Por lo tanto, si se entiende el deporte como acción humana, y de acuerdo con la clasificación del deporte realizada por Cagigal éste se divide en función de la finalidad que se persiga, en recreativo, competitivo y educativo. Esta última clasificación es muy utilizada en el ámbito escolar.

- Dimensión Educativa:
 - Escolar y extraescolar.
 - Formación.

- Dimensión Recreativa.
 - Higiénico-estético.
 - Festivo-recreativo.
 - Segunda y tercera edad.
 - Grupos especiales.

- Dimensión Competitiva.
 - Competición escolar.
 - Competición de aficionados.
 - Alta competición no profesional o semiprofesional.
 - Élite profesional.

Atendiendo a la edad escolar del alumnado hay que distinguir entre:

- **Deporte escolar versus Deporte en edad escolar.**

Domingo Blázquez (1999), muestra en su definición de “Deporte Escolar” una visión amplia considerándola como “toda actividad físico deportiva realizada por niños y niñas y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas”.

Por otro lado Hurtado Vasquez (2013) hace una distinción entre deporte escolar y deporte en edad escolar, identificando el deporte escolar con todo el deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar. En estas sesiones el autor engloba las distintas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo. Por otro lado, el deporte en edad escolar estaría compuesto por las actividades deportivas realizadas por los niños y niñas que están en edad escolar al margen del centro escolar, dejando al margen las clases de Educación Física. El deporte en edad escolar

incluiría aquí cualquier actividad deportiva realizada en clubes deportivos y escuelas de iniciación deportiva entre otras.

- **Deporte recreativo versus Deporte competitivo.**

Una forma de clasificar a los deportes es de acuerdo a la finalidad que persigue la persona que lo practica. Así podemos distinguir entre deporte recreativo y competitivo. La principal diferencia entre ambas radica en el objetivo que se persigue. Según Blázquez (1999, p.22), el deporte recreativo “es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Siendo, como vemos en la definición aportada por Blázquez, el objetivo primordial el que las personas disfruten y pasen un momento agradable mientras realizan deporte. Adquiriendo la victoria o la derrota un carácter secundario. Aclara este autor que sea una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde, como hemos dicho anteriormente, lo que menos importa es el resultado procurando que el individuo se entretenga con dicha práctica y se divierta corporalmente buscando su equilibrio personal.

Por otro lado, el deporte competitivo es practicado con la intención de superar a un rival o a uno mismo. Hurtado Vasquez (2013) señala que no debe interpretarse como que el deporte competitivo es completamente ajeno a la diversión. Blázquez (1999) hace referencia a las prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo siendo su objetivo principal conseguir los resultados planificados, muchas veces sin importar el medio, lo cual implica un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados.

Otros indicadores que aportan diferentes autores para discriminar entre deporte recreativo y competitivo están relacionadas con el nivel de exigencia para su realización con éxito, incluso el tipo de entrenamiento, implementos más sofisticados en el caso del deporte competitivo, en el uso de instalaciones así como en el cumplimiento rígido de las normas marcadas.

- **Deporte educativo**

Rodríguez y Moreno (1995), señala que el juego se convierte en juez que marca una clara diferencia entre el deporte como fenómeno educativo y el deporte espectáculo resaltando el componente lúdico como punto de referencia en la atención del deporte dentro del marco educativo.

Frailé (2001) afirma que el deporte educativo construye sus bases sobre tres creencias que considera cuestionables:

- ✓ Ayuda a formar el carácter.
- ✓ La Competición produce excelencia.
- ✓ El deporte prepara para la vida.

Por su parte, Cagigal (1985) expone que los objetivos educativos del deporte se encuentran en cuatro campos:

- ✓ Aprendizajes básicos psicomotores.
- ✓ Aprendizajes psicomotores adaptados a tareas específicas frecuentes en la vida cotidiana.
- ✓ Aprendizaje social, por medio de la relación con los demás.
- ✓ Vinculación psicoafectiva.

El Deporte encierra muchas posibilidades educativas que se pueden concretar en tres campos básicos:

- ✓ Desarrollo de las facultades cognitivas: capacidad de observación e interpretación.
- ✓ Desarrollo de las facultades de movimiento: factores de percepción, factores de decisión y factores de ejecución.
- ✓ Desarrollo de las facultades afectivo---sociales: aprendizaje social y descubrimiento del otro.

Vázquez (1989) define deporte educativo como “un proceso intencional que tiene por objeto desarrollar las capacidades cognitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de integración social de las personas, a través de actividades de distinto tipo y naturaleza relacionadas con el hecho deportivo (espectáculo deportivo, práctica deportiva, consumo de productos y servicios deportivos...), con la finalidad de contribuir desde el campo del deporte a que puedan conducir sus vidas con autonomía y responsabilidad, disfrutando y participando plenamente de su cultura deportiva y colaborando de forma activa y crítica en la

conservación y desarrollo de dicha cultura, en el marco de la sociedad democrática y de los valores que ella comporta”.

Blázquez (1999), incide que en este tipo de deporte lo que más importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza. En este sentido y conforme con Giménez (2002), el deporte que se proponga al alumnado debe basarse en un planteamiento estrictamente educativo.

Convertir una actividad puramente deportiva en una actividad educativa implica, por parte del docente, realizar una serie de adaptaciones en los siguientes aspectos:

1. *Carácter Agonístico*. La competición no debe tener una finalidad en sí misma, sino que debe convertirse en un medio para la motivación del alumnado; animándoles a superar las dificultades, cohesionar el grupo y cooperar. En definitiva, se trata de reducir el componente agonístico del deporte al tiempo que se incrementa el lúdico y cooperativo.
2. *Tratamiento de la reglamentación*. Supone fomentar el juego limpio y el respeto de las normas. No obstante la reglamentación deberá quedar supeditada al valor educativo del deporte, constituyéndose así en un medio más para la formación. Así surgen las situaciones motrices en las que se han modificado los elementos estructurales de un

deporte o se introducen sus reglas progresivamente.

3. *Espíritu coeducativo*. El deporte está plagado de componentes sexistas y discriminatorios, desde las más altas instancias que lo regulan hasta las propias competiciones (segregadas por sexo). Un tratamiento educativo exige la realización de modificaciones que destierren estos prejuicios. Para ello, el docente cuidará el vocabulario, evitará demostrar expectativas diferenciadas según el sexo y promoverá la formación de equipos mixtos.

Sánchez Bañuelos (2003), al considerar los aspectos didácticos concretos de cada deporte, los clasifica en dos grandes grupos:

1. *Deportes Básicos*. Son aquellos que están más directamente relacionados con las *Habilidades Motrices Básicas* (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones). Se desarrollan en un entorno estable y no suponen gran exigencia con respecto a los mecanismos de percepción y decisión. El atletismo, la natación y la gimnasia son ejemplos de deportes básicos.
2. *Deportes Complejos*. Son aquellos que se desarrollan en un entorno cambiante o implican situaciones de competencia directa con un adversario (o varios). Suponen un alto grado de exigencia con respecto a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución. Algunos ejemplos son: el tenis, la lucha, el baloncesto, etc.

Posada Prieto (2000), establece tres tipos diferentes de actividades en la iniciación deportiva para su aplicación didáctica escolar:

1. *Ejercicios*, para conseguir un refuerzo analítico de los gestos técnico-tácticos.
2. *Situaciones pedagógicas*, que surgen de la modificación de ciertos elementos estructurales del juego para adaptarlo al alumnado.
3. *Situaciones adaptadas*, con una estructura similar al juego institucionalizado pero resultante de la incorporación paulatina de las normas del reglamento oficial.

En último lugar, dentro del deporte educativo y en concreto en el ámbito escolar y habría que incluir el deporte adaptado, entendido como aquellas actividades deportivas en las es necesario reestructurar, acomodar y ajustar las condiciones de práctica, es decir, las normas y reglas, los móviles o aparatos, la técnica o formas de ejecución, el espacio y el tiempo de juego, etc., para que puedan ser practicadas por las niños y niñas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.

2.2. EL juego en la escuela

Navarro (2011) sostiene que la esencia del juego viene manifestada por el objetivo motor que se persigue, al que habría que añadir las normas que usan los jugadores cuando aplican de manera real el juego. Al mantener la esencia del juego, la regla siempre colaborará a construir una lógica más coherente y preservar su sentido original. El juego tiene valor por sí mismo como contenido de ser enseñado, por lo que reporta su propia práctica pero también se convierte en una herramienta o medio a través del cual se alcance el aprendizaje.

El juego desde esta perspectiva es un elemento indispensable en el contexto escolar que contribuye enormemente al desarrollo intelectual, emocional y físico. A través del juego, aprende controlar su propio cuerpo y a coordinar sus movimientos, organizar su pensamiento, explorar el mundo que le rodea, controlar sus sentimientos y resolver sus problemas emocionales, en definitiva se convierte en un ser social y aprende a ocupar un lugar dentro de su comunidad, Por todo ello el juego constituye un recurso educativo por excelencia.

2.2.1. La cultura lúdica en el ámbito escolar.

Empezaremos recordando la definición del juego aportada por Huizinga (1972) en la que afirma que el juego es una actividad voluntaria que se practica dentro de ciertos límites de tiempo y lugar; siguiendo una regla libremente consentida y completamente imperiosa, estando provista de un fin en sí misma y acompañada de un sentimiento de tensión, alegría

y una conciencia de que se está haciendo, en ese momento, algo diferente a lo cotidiano.

El juego es, antes que nada, el lugar de construcción de una cultura lúdica y la escuela debe cumplir un papel esencial en el arraigo de esta cultura, convirtiéndose en motor para su fomento y desarrollo. El trabajo de esta cultura lúdica conlleva intrínsecamente a la conservación de las tradiciones dentro de una sociedad.

Gilles Brougère (1999) entiende por cultura lúdica es un conjunto de procedimientos que hacen posible el juego y que comprenden las estructuras del mismo. Así el conjunto de reglas de juego disponibles para los jugadores en una sociedad determinada compone la cultura lúdica de esta sociedad, y aquellas que un individuo conoce, su propia cultura lúdica. Por lo tanto, ésta está nutrida de elementos de la cultura del entorno del niño para ajustarlo al juego.

Además, Gilles Brougère (1998 y 1999) afirma que:

La cultura lúdica, como toda cultura, es producida por la interacción social que se arraiga, por lo tanto es producida por el sujeto social”. (...)

(...) Esta interacción social produce experiencias adquiridas a través de los juegos con los compañeros, observando a jugadores en acción, manipulando, cada vez más, objetos de juego. Esta experiencia permite el enriquecimiento del juego en función de las competencias del niño y es en este nivel que su sustrato biológico y psicológico intervendrá para determinar de qué es capaz el niño.

Añade, además que esta cultura se diversifica según diferentes criterios, por lo que habría que tener en cuenta por ejemplo, la cultura donde se inserte el niño y su cultura lúdica.

García-Monge (2001) habla de las características que posee la dimensión cultural del juego, destacando en primer lugar que las estructuras de juego son productos ambientales que cobran sentido en cada contexto de manera que las formas de realización de la actividad dependen de ese ambiente y se adaptan al mismo. En segundo lugar sugiere que las estructuras del juego suponen unos textos que implican una simbología, y en tercer lugar el juego es una forma de introducirse en la cultura, aprendiendo una visión del entorno y la relación del propio juego con él, y cómo el juego puede servir a veces como preparación para el desarrollo de la vida dentro de ese mismo entorno.

Para Lavega (2004) los juegos y deportes tradicionales se convierten en un laboratorio de relaciones sociales y culturales, en el que los actores, gracias a la tradición, aprenden a relacionarse con otros y con su cultura.

La UNESCO, en su Carta Internacional de Juegos y Deportes Tradicionales (2005), mantiene que “los juegos y deportes tradicionales son expresiones de la cultura y los modos de vida autóctonos que contribuyen a la identidad comunitaria de los seres humanos”. Así mismo, se muestra convencida de que “los juegos y deportes tradicionales, están menos expuestos a las tentaciones de una comercialización excesiva, a la manipulación y al dopaje, pueden consolidar los valores de la deportividad y el espíritu de juego limpio”.

Si se echa un vistazo a los diferentes decretos curriculares en las distintas comunidades autónomas, en todas ellas se hace hincapié en su enseñanza dentro ámbito

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

escolar. Autores como Lavega (2000) reflexiona sobre ello advirtiéndolo que al conocer mejor nuestros juegos estamos asimilando mejor nuestra cultura. Forman parte de nuestro patrimonio cultural y lúdico, es decir, del conjunto de bienes, valores y recursos de un pueblo, región o país.

Es por tanto responsabilidad de la sociedad, de las distintas instituciones educativas y de los propios maestros y maestras la conservación y promoción de los juegos populares, autóctonos y tradicionales propios de la zona donde se desarrolle la labor educativa, siendo algunas de las actuaciones fundamentales las siguientes:

- ✓ Incorporar de forma más o menos habitual el juego popular en nuestras sesiones de Educación física en función del contenido u objetivos que pretendamos.
- ✓ Desarrollo de unidades didácticas centradas en el juego popular y tradicional, pudiendo situarse en los días que preceden a la celebración del día de la Comunidad Autónoma.
- ✓ Utilización de recreos, salidas y otros momentos lúdicos para incentivar este tipo de juego.
- ✓ Promover la confección de una colección de juegos populares y tradicionales de la región.

La escuela es un espacio ideal para trabajar los aspectos que definen la cultura lúdica, que no son otros, que la intergeneracionalidad y la interculturalidad de los juegos. En el primer caso, se refiere a las relaciones surgidas entre personas de distintos cortes de edad o

generaciones y en el segundo a la convivencia de varias culturas, basadas en el respeto e igualdad. En este contexto, el juego en educación física tratado como contenido en sí mismo se convierte en una herramienta con gran valor para transmitir y enriquecer la propia cultura.

Los juegos tradicionales representan una oportunidad para que aprendan sobre la cultura que los rodea y que los juegos nacen precisamente de esa cultura. Incluso, poder aprender los juegos de otros lugares del mundo, tanto de nuestro propio país como de otro lugar, es hoy mucho más fácil que antes gracias a que vivimos en una sociedad globalizada. Así es mucho más sencillo crear un conocimiento mutuo que enriquezca la cultura de todos.

La actuación de los centros educativos, y especialmente a través del área de educación física han de centrar sus esfuerzos en la puesta en práctica y la asimilación de una amplia gama de juegos y la recuperación y mantenimientos de los juegos populares y tradicionales. Estas acciones generarán una riqueza lúdica en los niños y niñas que provocará una mejora notable en el desarrollo de las distintas habilidades motrices, así como en las relaciones sociales y la creatividad del individuo.

Esta cultura lúdica enseña a los niños y niñas a respetar las normas y las reglas de los juegos, les permite llegar a acuerdos, hacer nuevos amigos, favorece su maduración, su autonomía en la resolución de problemas y conflictos que puedan surgir durante el juego, y sobre todo provoca diversión y satisfacción personal, todos estos beneficios le dotará de una mayor autonomía para desenvolverse en los quehaceres de su vida cotidiana y que tendrán sus consecuencias positivas en la vida adulta a través la adquisición de hábitos de vida activa

y saludable.

2.2.2. Evolución de la actividad lúdica en la edad escolar.

Llamas (2007) destaca la relevancia que adquiere el conocimiento de la evolución de la actividad lúdica. Este conocimiento permite adecuar el juego al desarrollo psíquico y físico del niño, así como a sus intereses lo que repercutirá positivamente en el aprendizaje y en la motivación para su práctica

Para Piaget el juego nace espontáneo y crece junto al niño durante los distintos estadios evolutivos. Este autor elabora una propuesta de clasificación fundamentada en la estructura del juego en función de la propia evolución del niño, prestando especial atención al momento de aparición de la actividad lúdica en los procesos cognoscitivos. Defiende que el juego es una actividad que tiene un fin en sí mismo, y no busca adaptarse a la realidad sino a recrearla, con un predominio de la asimilación sobre la acomodación. La visión que Piaget propone en la evolución del juego es la más conocida y aceptada por todos. Las categorías que propone son las siguientes:

Tabla 17. *Relación del juego con los estadios evolutivos (Piaget, 1986)*

Etapa evolutiva	Edad	Tipos de juegos	
Estadio I: Etapa sensoriomotora	(0-2)	Juegos de ejercicio o sensomotrices	Juegos de construcción
Estadio II: Etapa preoperacional	(2-6)	Juegos simbólicos	Juegos de construcción
Estadio III: Etapa de las operaciones concretas	(6-12)	Juegos de reglas simples	Juegos de construcción

Capítulo 2. El juego como principal manifestación de la actividad física escolar

Estadio IV: Etapa de las operaciones formales	(12-18)	Juegos de reglas complejos.	Juegos de construcción
---	---------	-----------------------------	------------------------

- *Juegos sensiomotores o de ejercicio.* Aparecen en la primera etapa de vida, desde el nacimiento hasta los dos primeros años. En un principio se producen mecanismos reflejos concretos y adaptaciones innatas. Este período se caracteriza por los gestos espontáneos, experimentando placer funcional en la repetición de acciones. Al final de la etapa se produce una interiorización de la acción como paso previo para la transición del juego motor al juego simbólico.

- *Juegos simbólicos.* Aparecen entre los dos y los siete años, denominado “*Estadio de pensamiento preoperatorio*”. Los juegos evolucionan desde el carácter individual, reflejo del egocentrismo infantil y caracterizado por el pensamiento lógico e irreversible, animista y finalista hacia la dimensión socio-dramática, con la entrada en escena del “otro”, desarrollándose el juego simbólico colectivo. Navarro (2002), en relación con la Educación Física, propone los siguientes tipos de juegos simbólicos:
 - Juego motor de imitación.
 - Juego de fantasía (de actuación dramática).
 - Juego con estructuras rítmicas y lingüísticas.
 - Juego motor simbólico con reglas.
 - Juegos simbólicos tradicionales.
 - Grandes juegos.

- *Juegos de reglas.* Estos juegos son la actividad lúdica por excelencia del ser socializado. Se manifiestan, tanto, en los estadios de las operaciones concretas como en el de las operaciones formales del desarrollo cognitivo. Las primeras reglas aparecen alrededor de los 5 y 6 años y son sencillas. Sobre los siete años las reglas van ganando en complejidad y se vuelven más flexibles, las relaciones sociales cobran gran importancia y aparece la competición. Se desarrolla pensamiento hipotético deductivo y el pensamiento abstracto y formal. Es un período donde se favorece el lenguaje, memoria, razonamiento, atención y se produce una mejora en el pensamiento reflexivo. Sánchez (2011) siguiendo a Navarro propone los siguientes tipos de juegos:

- ✓ Juego deportivo.
- ✓ Juego cooperativo.
- ✓ Juegos alternativos.
- ✓ Juegos motores tradicionales de reglas.
- ✓ Juegos motores en la naturaleza.

- *Juegos de construcción.* Este tipo de juego se realiza de forma simultánea a los demás tipos de juegos. Va evolucionando en paralelo al niño. En sus inicios las construcciones son simples y se realizan individualmente y van evolucionando a lo colectivo volviéndose más complejos. Potencia la creatividad, motricidad y la coordinación, así como la atención y la concentración. Favorece el pensamiento abstracto y la capacidad de análisis y síntesis.

Existen otras clasificaciones como la de Jean Chateau, citado por Llamas (2007), que se asienta sobre la base de la evolución del juego en las distintas edades. También señala al juego como medio en el que el niño se reafirma en el desarrollo de su personalidad y se socializa. Chateau divide los juegos en función de la edad y su evolución:

Tabla 18. *El juego en función de la edad Chateau (cit. Llamas, 2007)*

Etapas	Edad	Tipos de juegos
Juegos no reglados	(0-3 años):	Funcionales (espontáneos) Hedonísticos. Busca. Con lo nuevo para adquisición de habilidades, exploración y manipulación.
Juegos de transición	(2-7 años):	Juegos de destrucción Juegos de desorden. Juegos de arrebato.
Juegos reglados	A partir de los 7 años.	Juegos de imitación. Juegos de construcción. Juegos de regla arbitral. Juegos sociales.

Otra clasificación es la De Andrés y Aznar (1996) que realizan una recopilación de los trabajos de autores como Klein (1945), Piaget (1946), Hurlock (1978), Vygotski (1977), Cratty (1979), Wallon (1980), Flavell y Rooss (1981), Parlebas (1985), Orlick (1986), Linaza y Maldonado (1987), Palacios (1988), Linaza (1990), Ortega (1992), Robertson (1992), Lasierra y Lavega (1993), Hoffman (1995), se distinguen los siguientes períodos en la evolución del juego

- “Período de ludo-egocentrismo: Este período comprendido entre los 2 y los 6 años. Se suelen presentar juegos sencillos, individuales, totalmente egocéntricos, en los que el niño rechaza las reglas entendidas como una participación conjunta. Estos juegos poseen una estructura interna más simple. Blázquez (1990) los denomina de organización simple.

- “Período de coordinación y cooperación ludopráctica: podría corresponder a los niños cuyas edades oscilan entre los 6 y los 12 años. Cada vez cobra más interés la regla; aparece las nociones de competición y comunicación motriz. Los juegos en este nivel son de organización media y permiten participar a niños de distintos entornos en actividades cada vez más colectivas”.

- “Período de establecimiento y desarrollo del acuerdo ludopráxico: a partir de los 11-12 años los jóvenes empiezan a aceptar el pacto grupal con todas sus consecuencias. Progresivamente se introducen en actividades lúdicas más organizadas, aceptando de muy buen grado los deportes, al ser prácticas sometidas a organización más elevada”.

2.2.3. Marco legislativo.

La Educación en España vive en un permanente cambio de normas educativas. En los últimos 45 años se han constituido hasta seis leyes educativas diferentes, y especialmente

acuciante en los últimos quince años donde se han producido tres de estas transformaciones.

1. Ley General de Educación de 1970.
2. Ley Orgánica reguladora del Derecho a la Educación (LODE) de 1985.
3. Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo de España (LOGSE) de 1990.
4. Ley Orgánica de Calidad de la Educación (LOCE) de 2002
5. Ley Orgánica de Educación (LOE) de 2006.
6. Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) de 2013.

Actualmente el sistema educativo español se encuentra inmerso en uno de ellos, se está ejecutando el calendario de aplicación de la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (a partir de ahora LOMCE) en detrimento de la Ley Orgánica de Educación (LOE). Estos continuos cambios provocan que la comunidad educativa tenga la difícil tarea de asimilación y adaptación a estos continuos vaivenes. Cabe recordar que todas las leyes orgánicas que diseñan la estructura y organización de la educación en España incorporan partes que deben ser desarrolladas con normativas específicas de cada comunidad autónoma, un ejemplo de ello es la Ley de Educación de Andalucía (LEA).

La actividad física dentro del sistema educativo a lo largo de su historia ha estado marcada por un carácter higiénico y de adiestramiento militar y dotado de poco peso específico. El gran hito histórico de la Educación Física en España, como disciplina pedagógica lo adquiere con la reforma educativa de la LOGSE. Herrador; Huertas y Lara,

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

2009 resumen esta serie de mejoras que introduce la LOGSE en relación a la Educación Física, indicando textualmente:

- ✓ Igualdad con las demás áreas en cuanto al Diseño Curricular.

- ✓ Se establece un programa oficial. Por primera vez, el maestro que imparte Educación Física dispone de unos documentos (primer nivel de concreción) con el mismo tratamiento a otras áreas.

- ✓ Especialista en Educación Física. Nace el maestro con esta especialidad que, salvo excepciones, debe dedicarse a impartir esta materia.

- ✓ Número de horas. En los dos primeros ciclos de Primaria, puede aumentar a tres el número de horas semanales de Educación Física.

- ✓ Interdisciplinaridad. Las programaciones didácticas, deben surgir de las reuniones de ciclo, pueden desarrollar interesantes actividades que relacionen la Educación Física con otras áreas o temas transversales.

- ✓ Aprendizajes significativos. La Educación Física cuenta con la ventaja de poseer algunos contenidos que son conocidos por casi todos los chicos y chicas como el deporte, los juegos populares o ciertos bailes.

El papel que la educación física adquiere en los marcos legislativos más actuales requiere de un análisis más profundo y concienzudo. Estamos hablando de Ley Orgánica de Educación (LOE) de 2006 y la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) de 2013 que actualmente está en proceso de implantación.

a) La Educación Física en la LOE.

En la LOE, la educación física, como área curricular, debe contribuir a la finalidad de la Educación primaria proporcionando a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como desarrollar habilidades sociales, hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad.

La LOE y su desarrollo a través del Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria, así como su concreción en Andalucía con L.E.A. y el Decreto 230/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación primaria en Andalucía establecen los objetivos y capacidades que los niños y niñas han de desarrollar. En su objetivo k) hace referencia a la educación física de forma específica, y lo recoge de la siguiente forma:

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

personal y social.

Por otro lado, el Decreto 230/2007 en su artículo 5, apartado 4 decreta que el currículo deberá incluir:

Contenidos y actividades para la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social, para el propio alumno o alumna y para los demás.

- Relación del juego con las competencias básicas.

Tabla 19. *Competencias Básicas.*

<p><i>Competencia en comunicación lingüística.</i> Cuando el niño está jugando se produce una comunicación permanente. Esta comunicación se da a través de la expresión oral y la gestual. No puede olvidarse que en muchos juegos se produce una contra comunicación por la existencia de adversarios. Resaltar también que el favorece la adquisición de un vocabulario específico.</p>
<p><i>Competencia de razonamiento matemático.</i> Los juegos permiten la resolución de problemas en situaciones cotidianas, el pensamiento lógico y abstracto, tomar conciencia de las nociones tiempo y espacio, cálculo de trayectorias, entre otras.</p>
<p><i>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.</i> El juego es una herramienta imprescindible a través de la cual el niño la utiliza para aprender, descubrir y entender el mundo que le rodea. Los juegos provocan la interacción en los niños con la realidad y el entorno, convirtiéndolos en personas activas y favoreciendo la adquisición de hábitos saludables.</p>

Competencia digital y tratamiento de la información. Sirve como soporte para la búsqueda de nuevos juegos y como complemento en la comprensión de las reglas de los juegos.

Competencia social u ciudadana. Fomenta la socialización y el sentimiento de pertenencia al grupo porque permite la relación con los demás lo que favorece el aprendizaje. La elaboración y aceptación de las reglas contribuye positivamente a la convivencia. Los juegos benefician el desarrollo de la autoestima y de valores como la tolerancia, el respeto y la diversidad.

Competencia cultural y artística. A través de la práctica de los juegos tradicionales, populares y de expresión se ve reflejado la sociedad en la que vivimos posibilitando la comprensión y la valoración de las diferentes manifestaciones culturales y artísticas. Estos juegos impulsan la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa.

Competencia para aprender a aprender. Contribuye a la superación personal y el conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones. La adquisición de habilidades y su transferencia a otras situaciones de la vida cotidiana.

Competencia para la autonomía e iniciativa personal. Con los juegos se desarrollan el pensamiento racional, la creatividad y la toma de decisiones. Fomenta la indagación y el conocimiento de las propias emociones y sentimientos. Todo ello, afianza la autoestima y la autonomía.

se producen una serie de mejoras con respecto a la LOGSE, entre ellas la referida a las competencias básicas.

La LOE incluye un nuevo apartado que modifica en gran medida el sentido del área de Educación Física. Este nuevo apartado es la contribución del área al desarrollo de las competencias básicas, que podemos entenderlo como una contribución hacia la educación general del alumno.

Por lo que una de las grandes aportaciones de esta Ley son las competencias básicas, basadas en un aprendizaje globalizador que todas las áreas educativas tienen que cumplir.

Las distintas normas que rigen el currículo entienden por competencias básicas “el conjunto de destrezas, conocimientos y actitudes adecuados al contexto que todo el alumnado que cursa esta etapa educativa debe alcanzar para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa y la integración social” siendo la educación física un área que contribuye, a través del juego, al desarrollo y adquisición de las mismas.

Por último reseñar que autores como Gómez Rijo et al. (2008) hacen mención a Connolly, 1980; Ruiz, 1995; Ruiz y Linaza, 1992 cuando requieren para el área de educación física el desarrollo de la competencia motriz dentro del currículo. Otro autor que advierte de esta necesidad es Larraz (2008) destacando que el eje de estudio de la Educación Física debe ser la conducta motriz, pues como afirma Parlebas (2006) la conducta motriz representa el denominador común de todas las prácticas físicas y lo que asegura la unidad en el campo de las actividades físicas.

▪ *Relación de los objetivos específicos del área de Educación Física.*

En el Real Decreto 1513/2006 la enseñanza de la educación física en primaria tiene como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.
6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

Aunque el juego es la estrategia fundamental para la consecución de los objetivos del área de educación física no es hasta este último objetivo número 8 donde la LOE introduce el juego, entendido como actividades lúdicas, junto con las actividades físico y deportivas.

b) La Educación Física en la LOMCE.

Con la llegada del nuevo sistema educativo, regulado por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), el tercero en los últimos once años, aunque es cierto que solo modifica a la anterior, realiza algunas modificaciones a tener en cuenta. Rodríguez-Ruiz (2014) recoge de forma bastante aclaratoria las principales modificaciones que introduce la LOMCE en Educación Primaria con respecto a la LOE.

1. *Organización de la etapa.* Los ciclos desaparecen, la educación primaria se organiza en 6 cursos. En Andalucía matiza este aspecto y los mantiene.
2. *Repetición.* Desaparece la organización en ciclos, lo que supone que se podrá repetir en cualquier curso de primaria.
3. *Nuevas Competencias.* Las competencias básicas fueron añadidas a los elementos del currículo con la LOE. La LOMCE incluye modificaciones en este sentido, las competencias dejan de ser 8 para ser 7. Ya no se denominan competencias básicas, son solo competencias o competencias clave. Hay de dos tipos:
 - ✓ *Dos básicas:* lingüísticas y matemáticas, ciencia y tecnología.
 - ✓ *Cinco transversales:* digital, aprender a aprender, sociales y cívicas, iniciativa y emprendimiento y conciencia y expresión cultural.
4. *Los estándares de aprendizajes,* el elemento nuevo incluido por la LOMCE a los elementos del currículo. Son concreciones de los criterios de evaluación, que hacen posible especificar los objetivos que el alumno debe conseguir al final de cada etapa (lo que debe saber y saber hacer al final de cada curso en cada asignatura). Por lo demás

Capítulo 2. El juego como principal manifestación de la actividad física escolar

se mantiene sustancialmente la estructura del currículo (objetivos, competencias, contenidos y criterios de evaluación) de la LOE.

5. *Asignaturas*: Aparecen tres tipos de asignaturas: troncales, específicas y de libre configuración autonómica.

- ✓ Las asignaturas troncales son: lengua castellana y literatura, matemáticas, ciencias de la naturaleza, ciencias sociales y primera lengua extranjera.
- ✓ La asignatura de Conocimiento del medio se divide en Ciencias de la Naturaleza y Ciencias Sociales.
- ✓ Desaparece Educación para la Ciudadanía.
- ✓ Los alumnos podrán escoger entre religión y Valores Sociales y Cívicos.

6. *Evaluaciones externas*. En la etapa de educación primaria, se realizarán dos pruebas externas al finalizar los cursos de 3º de primaria y 6º de primaria.

7. Se incluyen en *los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo* TDAH.

8. Durante el curso escolar según la LOMCE tendrán lugar seis *sesiones de 45 minutos*.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, establece en su artículo 6 bis.2.c) que las Administraciones educativas podrán:

- ✓ Complementar los contenidos del bloque de asignaturas troncales.
- ✓ Establecer los contenidos de los bloques de asignaturas específicas y de libre configuración autonómica.
- ✓ Realizar recomendaciones de metodología didáctica para los centros docentes de su

competencia.

- ✓ Fijar el horario lectivo máximo correspondiente a los contenidos de las asignaturas del bloque de asignaturas troncales.
- ✓ Fijar el horario correspondiente a los contenidos de las asignaturas de los bloques de asignaturas específicas y de libre configuración autonómica.
- ✓ Establecer los estándares de aprendizaje evaluables relativos a los contenidos del bloque de asignaturas de libre configuración autonómica.
- ✓ Complementar los criterios de evaluación relativos a los bloques de asignaturas troncales y específicas.
- ✓ Establecer los criterios de evaluación del bloque de asignaturas de libre configuración autonómica

Si nos centramos en el área de Educación Física, Romero (2014) recoge los aspectos más relevantes de esta asignatura, en el nuevo marco legislativo de la LOMCE:

1. En primer lugar la LOMCE establece la importancia del cuidado del cuerpo y de la promoción de unos buenos hábitos alimenticios estipulado su disposición adicional cuarta, donde estipula que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. Siendo labor de las Administraciones promover una práctica diaria de deporte y ejercicio físico, garantizando el desarrollo de una vida activa y saludable.
2. El estatus del área de Educación Física cambia con respecto a la LOE, quedando

Capítulo 2. El juego como principal manifestación de la actividad física escolar

encuadrada como una de las asignaturas específicas no troncal, pero de carácter obligatorio. Esto quiere decir que corresponde a cada Comunidad Autónoma la elaboración de los contenidos pero deben basarse en los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables estipulados en el Real Decreto 126/2014.

El anexo II, apartado b), del Real Decreto 126/2014, se establecen los aspectos generales que la Educación Física ha de tener como área y sus principales contribuciones hacia el desarrollo del alumnado, así como una tabla con los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la etapa.

En este sentido, dicho decreto declara que la Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida esta como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora.

Aunque los bloques de contenidos corresponden a las distintas Comunidades Autónomas elaborarlo, recomiendan que se organice la programación de la asignatura en torno a cinco elementos curriculares. Éstas derivan de la clasificación que aportaba Parlebas (1988) en función de la incertidumbre provocada por el compañero, el adversario y el medio:

- ✓ **Acciones motrices individuales en entornos estables:** se centra en el desarrollo de actividades de esquema corporal, de adquisición de habilidades individuales, la

preparación física de forma individual, el atletismo y la gimnasia, natación, patinaje, entre otros.

- ✓ **Acciones motrices en situaciones de oposición:** se centra en situaciones correspondientes a juegos de uno contra uno, los juegos de lucha, el judo, deportes individuales con raqueta, entre otros.

- ✓ **Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición:** se centra en los juegos tradicionales, acrobacias, malabares, deportes por parejas, relevos, deportes colectivos, deportes adaptados, juegos en grupo entre otros.

- ✓ **Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico:** se centra en las actividades físicas en el medio natural tales como la marcha o las excursiones, la orientación, acampadas, gymkanas en la naturaleza, la escalada, rafting, entre otros.

- ✓ **Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión:** se centra en las actividades rítmicas, coreografías, cuentos motrices, dramatización, mimo, entre otros.

Muñoz-Díaz (2014), respecto a este Real Decreto, hace referencia a que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. Para ello se prevé la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

El R.D. 126/2014 dice que “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”.

- *Relación de los objetivos del área de Educación Física.*

Muñoz-Díaz (2014), en referencia a los objetivos del área de Educación Física resalta que la LOMCE sólo define los objetivos generales de etapa y que no se establecen objetivos generales de asignatura, cede esa función a cada Comunidad Autónoma. El área de Educación Física tiene incidencia en varios objetivos generales pero se aborda de forma exclusiva en el siguiente: “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

Los objetivos del área de Educación Física, los cuales van a determinar las capacidades generales que se han de alcanzar en cada una de las áreas para contribuir a los objetivos generales de la etapa, son los establecidos en el Anexo I de la Orden de 17 de Marzo, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la educación Primaria en Andalucía, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5.7 del decreto 97/2015, de 3 de marzo.

Tabla 20. *Objetivos de Educación Física (Orden 17 de Marzo de 2015)*

<p>O.EF.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.</p> <p>O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.</p> <p>O.EF.3. Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.</p> <p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.</p> <p>O.EF.6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.</p> <p>O.EF.7. Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.</p>

➤ ***En Andalucía***

Las comunidades autónomas, en virtud del Real Decreto 126/2014 serán las que incluyan contenidos, complementen los criterios de evaluación, aporten recomendaciones de metodología didáctica para los centros educativos y determinen sus horarios. Los centros docentes, en virtud de su autonomía pedagógica, se les otorga competencias en cuanto a completar contenidos, diseñar e implantar métodos pedagógicos y didácticos propios y

determinar la carga horaria correspondiente a las diferentes asignaturas.

En Andalucía, el Decreto 97/2015, de 3 de marzo, el que establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria y la Orden de 17 de marzo de 2015 por la que se desarrolla los diferentes elementos que integran el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, a diferencia del Real Decreto 126/2014, establece los criterios de evaluación divididos por ciclos y añaden una concreción a los estándares de aprendizaje a través de los indicadores que se establecen.

En Andalucía, el Decreto 97/2015, de 3 de marzo, nos dice que:

Andalucía defiende y potencia una escuela inclusiva, que asume una educación igualitaria y democrática y garantiza el derecho de todo el alumnado a alcanzar el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional en función de sus características y posibilidades, para aprender a ser competente y vivir en una sociedad diversa en continuo proceso de cambio.

Destaca el presente Decreto que:

El objetivo fundamental de la educación obligatoria es el desarrollo integral de la persona tanto a nivel individual como social. Es necesario incidir desde la acción educativa en la adopción de las actitudes y valores que, a partir del respeto al pluralismo, la libertad, la justicia, la igualdad y la responsabilidad, contribuyan a construir una sociedad más desarrollada y justa.

Estas enseñanzas:

Se basan en el desarrollo de las competencias claves que conforman el currículo con un enfoque interdisciplinar que facilite la realización de actividades y tareas relevantes, así como la resolución de problemas complejos en contextos determinados mediante aprendizajes significativos, funcionales y motivadores, considerando como elementos transversales, el

fortalecimiento del respeto de los derechos humanos y de las libertades fundamentales y los valores que preparan al alumnado para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.

Centrando la atención en la Orden de 17 de Marzo, anteriormente mencionada, con respecto al área de educación física: “El área de educación física tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz orientada a la puesta en práctica de procesos, conocimientos y actitudes motrices para realizar actividades y ejercicios físicos, representaciones, escenificaciones, juegos y deportes”.

Remarca la importancia de: “proporcionar un estilo de vida saludable al alumnado”. El área de Educación física se debe centrar en plantear propuestas para el desarrollar aspectos competenciales relacionados con la salud, tan importantes como: “la adquisición de hábitos saludables a través de la práctica regular de actividades físicas o una actitud crítica ante aquellas prácticas sociales ya asentadas o emergentes que resulten perjudiciales”

Sobre el juego, este currículo pone en énfasis en el carácter motivador que posee, siendo el aspecto lúdico un eje sobre el que gira todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Además sigue diciendo:

Existe en el juego una respuesta a diferentes situaciones vivenciales en el espacio escolar, la calle, el barrio y diferentes manifestaciones populares. Su práctica habitual debe desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia. Además, la práctica lúdica se vinculará a la cultura andaluza que aporta multitud de tradiciones y manifestaciones propias de indudable riqueza. Conviene por tanto tener en cuenta la importancia de que los alumnos y alumnas conozcan y practiquen juegos autóctonos y tradicionales, como vínculo de nuestro patrimonio cultural.

2.2.4. El juego como actividad educativa

“El juego es imprescindible en la vida del niño y necesario en la vida del adulto”.

Federico Fröebel

Navarro (2002), que “para que una actividad sea reconocida claramente como juego debe reunir una actividad agradable, que su desenlace no sea controlado por el jugador y que no obtenga una ganancia separada de la propia del juego mismo”.

Zapata (1990), ratifica que “la actividad vital del niño es el juego, para comprender que, bien orientados los aprendizajes escolares por medio de los juegos motores, se lograrán aprendizajes significativos que permitirán desarrollar los factores cognoscitivos, afectivos y sociales”, insistiendo en que juego debe ser el eje central, y por tanto motor de la actividad enseñanza y aprendizaje, entendida como actividad educadora. Del mismo modo, Moyles (1994) reconoce el protagonismo que adquiere el juego en todo proceso de aprendizaje considerándolo una herramienta fundamental en la educación del niño.

Viciano V., Conde J.L. y Conde J. (2002) recopilan una serie de investigaciones llevadas a cabo por Rosberg (1994), por Veiga (1998) o Viciano (2000) que avalan al juego como instrumento educativo para el aprendizaje, demostrando que a través de una metodología lúdica se adquieren aprendizajes muy significativos, se fomenta la creatividad, se mejora el nivel madurativo y las relaciones sociales lo que confirma el gran valor educacional que posee el juego.

Según Ortega (citado en López y Bautista, 2002), la riqueza de una estrategia lúdica hace del juego una excelente ocasión de aprendizaje y de comunicación, entendiéndose como aprendizaje un cambio significativo y estable que se realiza a través de la experiencia.

Partiendo de los estudios anteriores Viciano V., Conde J.L. y Conde J. (2002) establecen que el juego es una actividad indispensable para el desarrollo del niño, pero, ¿para qué utiliza el niño el juego? Para dar respuesta a esta pregunta estos autores enuncian los siguientes motivos:

- ✓ Para liberar energías.
- ✓ Para integrarse en el medio.
- ✓ Para prepararse para la vida adulta.
- ✓ Porque le motiva la actividad.
- ✓ Para afirmar la personalidad.
- ✓ Para explorar y descubrir.
- ✓ Para gozar con lo creado.
- ✓ Para exteriorizar sus pensamientos.
- ✓ Como descarga de impulsos y emociones.
- ✓ Para colmar sus fantasías.
- ✓ Para realizar todo aquello que le está vedado en el mundo adulto.

Para Moor, P. (1981), el juego como elemento educativo contribuye sobre el

alumnado en los siguientes aspectos:

- ✓ Aceptación del Yo.
- ✓ Conocimiento y dominio del mundo que le rodea.
- ✓ Conocimiento de los demás.
- ✓ Desarrollo armónico e integral.
- ✓ Favorecer la motivación y la socialización.
- ✓ Aceptación de las reglas y potenciación de la responsabilidad.

Gutierrez et al. (1997) remarca que la práctica del juego:

- ✓ Ayuda al niño a conseguir un desarrollo integral, adaptando sus conductas para una total integración social, estableciendo relaciones adecuadas con los objetos y las personas que le rodean.
- ✓ Es actividad motivadora, significativa, globalizadora e individualizadora.
- ✓ Estimula los sentidos.
- ✓ Desarrolla las habilidades matrices.
- ✓ Estrecha vínculos afectivos.
- ✓ Fomenta la autoafirmación.
- ✓ Introduce en las formas sociales.
- ✓ Favorece la construcción de estructuras cognitivas

Para que un juego sea educativo, debe tener una serie de condiciones como las

siguientes:

- Desarrollo global del alumno.
- Comportamiento cooperativo.
- Actividad en todos los alumnos.
- Se evitarán jugadores espectadores.
- Buen equilibrio entre actividad ludomotriz y descanso.
- Debe sugerir un reto que se pueda alcanzar.
- Se evitará que destaquen siempre los mismos, dando más importancia al proceso que al resultado.

Múñoz Díaz (2008) afirma que tanto el juego como el deporte puede ser considerado como un medio de educación, siempre y cuando esté pensado, estructurado y organizado en función de las características de la asignatura que lo acoge “Educación Física” y la institución en la cual se practica “la escuela”.

Por otro lado, Posada Prieto (2000) afirma: “Debemos educar a nuestros alumnos en valores cívicos”. Por ello debemos trabajar los contenidos desde un punto de vista globalizador, integrador y funcional centrado en la educación en valores. Por lo tanto, fomentaremos el trabajo de la salud y la actividad física a la socialización, el aprendizaje vivenciado y la adquisición de nuevas experiencias. Mediante esta actividad práctica, la adquisición de habilidades y destrezas el individuo las trasladará al resto de su vida.

Como docentes se debe orientar el aprendizaje de las habilidades hacia hábitos de práctica saludables, incluyendo la vertiente lúdica y la experimentación de nuevas posibilidades motrices. Con ello crearemos las bases para una adecuada educación para el ocio. Además demos establecer un clima de convivencia que fomente y favorezca el desarrollo de la educación en valores y la adquisición de las formas sociales y culturales de la motricidad

2.2.5. Beneficios de la práctica lúdica motriz en la edad escolar.

Cuando el niño y la niña práctica actividades lúdico motrices, es decir juega, provocando un desarrollo en todos los ámbitos de su personalidad. Garaigordobil (1990), centra su atención en los aspectos que mejora esta actividad lúdica. Éstos son:

Tabla 21. *Desarrollo psicomotor (Garaigordobil, 1990)*

Desarrollo psicomotor
<ul style="list-style-type: none">- Coordinación motriz.- Equilibrio.- Fuerza.- Manipulación de objetos.- Dominio de los sentidos.- Discriminación sensorial.- Coordinación visomotora.- Capacidad de imitación.
<ul style="list-style-type: none">- El juego sirve para madurar el sistema nervioso.- El juego sirve para educar los sentidos.- El juego sirve para desarrollar las habilidades motrices.- El juego sirve para desarrollar las capacidades físicas básicas.- El juego sirve en definitiva, para coordinar el cuerpo permitiendo un mejor desenvolvimiento en el medio.

Tabla 22. *Desarrollo social (Garaigordobil, 1990)*

Desarrollo social
<p><u>Juegos simbólicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Procesos de comunicación y cooperación con los demás. - Conocimiento del mundo del adulto. - Preparación para la vida laboral. - Estimulación del desarrollo moral. <p><u>Juegos cooperativos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Favorecen la comunicación, la unión y la confianza en sí mismos. - Potencia el desarrollo de las conductas prosociales. - Disminuye las conductas agresivas y pasivas. - Facilita la aceptación interracial.
<ul style="list-style-type: none"> - El juego es un instrumento de socialización por excelencia.

Tabla 23. *Desarrollo emocional (Garaigordobil, 1990)*

Desarrollo emocional
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla la subjetividad del niño. - Produce satisfacción emocional. - Controla la ansiedad. - Controla la expresión simbólica de la agresividad. - Facilita la resolución de conflictos. - Facilita patrones de identificación sexual.
<ul style="list-style-type: none"> - El juego es deseo dominante de ser mayor, contribuye en el proceso de identificación con el adulto. - El juego es una fuente de placer. - El juego permite la realización simbólica de deseos prohibidos. - El niño expresa a través del juego, sentimientos, miedos, fantasías conflictos, preocupaciones, etc. - En el juego se expresan y satisfacen de forma sustitutiva, los impulsos sexuales y agresivos. - El juego es un instrumento de control de las emociones intensas y aprendizaje de solución de conflictos.

2.2.6. El juego como actividad de enseñanza y aprendizaje.

Lavega (2007) mantiene que la educación física debe estar interesada por hacer un uso pedagógico de las situaciones motrices que se encuentran en el juego. Siendo la práctica motriz, lúdica y reglada los principales rasgos del juego. Por tanto la praxiología motriz permite identificar las propiedades que conforman los juegos y ofrece las herramientas necesarias para poderlo aplicar en el contexto educativo. El uso educativo del juego se halla en la aplicación de una verdadera pedagogía de las conductas motrices. El juego es ante todo actuar, sentir... fluir mediante la participación activa, es decir, a través de la acción motriz.

Cuando se dice que el juego es una práctica lúdica, se está haciendo alusión a todas las características que la definen, pero si no se da algunas de estas características la dimensión lúdica de esa situación motriz disminuye, mermando su potencialidad educativa.

Los estudiosos del juego suelen destacar la condición del juego como sistema de reglas. Parlebas (1981) enseña como las reglas establecen la frontera entre las prácticas que se pueden denominar casi-juegos (situaciones motrices sin reglas, abiertas, cambiantes en cada intervención) de las que son juegos (situaciones motrices codificadas que disponen de un estatuto) o incluso deportes (situaciones motrices regladas e institucionalizadas).

La actividad de enseñanza-aprendizaje, como elemento curricular, constituye el nexo de unión entre los contenidos (una vez seleccionados, secuenciados y organizados) y la metodología. Díaz (1994), en función de las finalidades perseguidas en el proceso de enseñanza y aprendizaje, identifica los siguientes tipos de actividades:

- ✓ *Iniciación* al tipo de habilidad a trabajar. Suelen usarse cuando se trata de contenidos nuevos para el alumnado.
- ✓ *Desarrollo*: actividades que van a servir para el trabajo de los objetivos didácticos de la unidad.
- ✓ *Ampliación-profundización*: actividades que van a permitir atender a la diversidad de ritmos de aprendizajes normal de un aula.
- ✓ *Síntesis*: actividades para recordar aspectos trabajados en unidades o sesiones anteriores.
- ✓ *De adecuación al entorno*: conectan al sujeto con el entorno próximo, aprovechando sus recursos.
- ✓ *Integradas*, en las que se trabajan simultáneamente contenidos referidos a varias áreas de conocimiento.
- ✓ *De evaluación*, como reflejo del carácter continuo de este proceso.

La actividad de enseñanza-aprendizaje debe tener las siguientes características:

- ✓ *Partir del nivel de desarrollo del sujeto*. En el caso de actividades lúdico-motrices hay que prestar especial atención al nivel de desarrollo motor. En este sentido, Martín Llaudes (1995) identifica etapas sensibles y críticas para según qué contenidos. Por ejemplo, antes del comienzo de la pubertad se ubica la “edad de oro para el aprendizaje de habilidades”.
- ✓ *Significatividad lógica*. Se ha de guardar una coherencia con la lógica interna de la

materia, progresando de lo general a lo particular y de lo simple a lo complejo.

- ✓ *Significatividad psicológica.* El proceso de enseñanza tiene que partir de los conocimientos previos del alumnado ya que, como se desprende de la “Teoría de los modelos adaptativos del esquema motor” (Schmidt, 1988), el aprendizaje motor se realiza gracias a la adaptación de esquemas motores que el individuo ya poseía, dando lugar a nuevos esquemas que permiten solventar las nuevas situaciones motrices.
- ✓ *Principio del interés.* Es importante despertar el interés por la materia. Para ello, cuando se planifiquen las actividades es recomendable garantizar el éxito motriz del alumnado en la tarea. Además, la presentación de éstas se realizará de forma que resulten atractivas y motivadoras.
- ✓ *Intensa actividad por parte del alumnado.* La “Teoría constructivista” plantea que el individuo elabora el conocimiento a partir de la interacción entre la información que obtiene de la experiencia y sus esquemas de conocimiento anteriores. De ahí la necesidad de que el alumnado obtenga un gran número de nuevas experiencias motrices en las tareas: de que el aprendizaje sea vivencial.
- ✓ *Significatividad en el aprendizaje.* La “Teoría del aprendizaje significativo de Ausubel” plantea que la modificación de los esquemas mentales de conocimiento se produce gracias a la comprensión de los nuevos contenidos, y no a su mera repetición. En la actividad lúdico-motriz, la comprensión se logra al centrar la tarea en los mecanismos perceptivos y cognitivos del acto motor, y no solo en el ejecutivo.
- ✓ *Funcionalidad.* El aprendizaje tiene que ser aplicable fuera del contexto escolar. Para ello la actividad lúdico-motriz tiene que estar contextualizada, considerando las posibilidades que ofrece el entorno en el que está ubicado el centro educativo.

- ✓ *Aprendizaje compartido.* Otra de las conclusiones a las que llega el constructivismo es que el aprendizaje elaborado entre iguales es mucho más significativo que el impuesto desde fuera por un experto en la materia (como el docente). De ahí la importancia de fomentar el trabajo de tipo cooperativo y las organizaciones por subgrupos.

Dentro del contexto escolar, el juego como actividad educativa se presenta de dos maneras diferentes, en primer lugar como actividad dirigida o como actividad espontánea. Quinteros considera que:

1. Al juego dirigido como un recurso didáctico imprescindible tanto en Educación Infantil como en Primaria, pues en estas edades tanto el niño como la niña consiguen multitud de aprendizajes de una forma fácil, motivadora y que les aporta una gran transferencia para otros aprendizajes.
2. En la práctica de juego libre el niño y la niña actúan de forma espontánea o con otros compañeros. En esta actividad el profesorado no interviene, esto no quiere decir que la práctica del juego no aporte, siendo el juego espontáneo para favorecedor en el desarrollo del niño, poseyendo esta práctica espontánea un gran valor educativo del mismo

A continuación se recoge el cuadro sobre las ventajas e inconvenientes del juego espontáneo y del juego dirigido de Murcia y García (1996) (modificado de Díaz, 1993).

Tabla 24. *Ventajas e inconvenientes del juego espontáneo y juego dirigido (Murcia y García, 1996)*

<p>▪ Juego espontáneo: Ausencia de finalidad</p> <p><u>Ventajas</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Conocimiento profundo del niño y la niña- Conocimiento, estructuras y relaciones de grupo- Perfecto ajuste con la edad e intereses- Rico vivero de juegos dirigidos <p><u>Inconvenientes</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Falta de variedad- Falta de perseverancia- Falta de dirección- Falta de compañerismo- Falta de medida
<p>▪ Juego dirigido: Posee objetivos señalados por parte del adulto</p> <p><u>Ventajas</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Variedad- Corrección y eliminación de defectos- Ecuanimidad en los resultados- Efectos controlados y planificados <p><u>Inconvenientes</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Limitación de la libertad y autonomía- Supresión de la espontaneidad y de la pureza del juego

2.2.7. *Aprendizaje de actividades lúdico motrices.*

En el aprendizaje de las actividades lúdico motrices Sánchez, (2011) explica que el ser humano dispone en su dotación genética de la información necesaria para adaptarse y sobrevivir en el medio. Pero transcurridos los primeros momentos de la vida, el medio en el que se desarrolla la existencia humana se complica y el ser humano necesita adaptarse a la comunidad social en la que ha nacido para sobrevivir en ella. Este mecanismo de adaptación se denomina aprendizaje.

Según este autor, López Serra, (1994), entiende que el aprendizaje es “un cambio relativamente estable y duradero de conocimiento”. Afecta por igual al ámbito motor y al intelectual, y solo en términos teóricos y para facilitar su análisis cabe diferenciarlos, ya que ambos están íntimamente relacionados y se desarrollan de forma complementaria. Realizada esta aclaración, es posible hablar de adquisiciones intelectuales y de adquisiciones motrices, siendo su expresión una manifestación global de la conducta humana. El aprendizaje motor se va a centrar en las ejecuciones motrices, como manifestación externa de la cognitivo, social, afectivo y motriz de la personalidad.

El aprendizaje motor es un cambio relativamente permanente, producto del entrenamiento y la experiencia (Lawther, 1983). Este aprendizaje supone cambios en el rendimiento y en las conductas motrices debidos, precisamente, a la práctica de las acciones y a la experiencia que reporta dicha práctica.

El aprendizaje motor se caracteriza por (Schmidt, 1993):

- Los cambios debidos al aprendizaje motor se producen de modo progresivo.
- Requiere unas aptitudes cognitivas a comienzo de proceso y motores al final.
- Las exigencias sobre el control del movimiento evolucionan. Las exigencias visuales (al principio del proceso) van progresando hasta las cinestésicas.
- Se produce un aumento progresivo en la capacidad para obtener información sobre la propia ejecución.

2.2.7.1. Fases del aprendizaje.

Rocha (2012) en su investigación sobre el aprendizaje motor expone que el aprendizaje motor se produce como un proceso continuo que hace que el alumno capte, elabore, programe, ejecute, corrija, capte nuevamente, reelabore, y vuelva a ejecutar. Por lo que todo nuevo aprendizaje se organiza de manera secuenciada y progresiva, integrando las estructuras aprendidas a las nuevas estructuras.

Este autor cita en su estudio a Rigal (2006), el cual nos distingue al menos 5 etapas para que se produzca este aprendizaje:

1. Cognitiva: frente a una tarea motriz nueva el alumno y la alumna deben comprender la tarea, detectar y realizar un tratamiento de la información correspondiente y disminuir la incertidumbre.
2. Preparatoria: en la cual se planificará la respuesta.
3. Activa: se realizará la respuesta programada, lo que supone tensión y activación generalizada, creación de nuevos circuitos nerviosos e intervención del feedback intrínseco y extrínseco (conocimiento de los resultados).
4. Evaluativa: se evaluará la exactitud o error en la respuesta;
5. Mnésica: se reproduce el movimiento, se refuerzan nuevos circuitos, se interioriza la respuesta motriz, se crean engramas y se libera la conciencia

Por otro lado Rocha (2012) hace referencia a las fases establecidas por Meinel y Schnabel (1988) en la que señala que “el aprendizaje motor puede ser dividido en tres fases, de acuerdo al contenido predominante y el nivel coordinativo alcanzado. Estas fases representan siempre la estructura básica del proceso de aprendizaje motor, independientemente del tipo de deporte, de la edad y del nivel motor inicial”. La percepción y el procesamiento de la información adquieren una especial importancia para la actividad del aprendizaje motor en cada una de las fases.

1. *Fase del desarrollo de la coordinación global.* Abarca el período que se extiende desde el primer contacto del alumno con el movimiento a aprender hasta un estadio en el cual puede ejecutar el movimiento bajo condiciones favorables.
2. *Fase del desarrollo de la coordinación fina.* Esta segunda fase abarca el período entre el logro de la coordinación global hasta un estadio en el que el alumno puede ejecutar el movimiento casi sin errores. La estructura del movimiento corresponde en gran medida al objetivo motor, y de ese modo a la técnica pretendida.
3. Fase de la estabilización de la coordinación fina y su desarrollo. Abarca desde el estadio de la coordinación fina hasta un estadio en el que el educando puede realizar el movimiento en forma segura y emplearlo en competencia siempre de manera exitosa.

Jean Le Boulch (1991) también señala las fases de todo nuevo aprendizaje:

1. *Fase exploratoria global.* En ella, el sujeto se pone en contacto con el problema a resolver. Durante esta primera fase se van a producir asociaciones conscientes y sobretodo inconscientes entre las informaciones adquiridas acerca de la nueva situación y la experiencia personal del individuo. En la medida en que el individuo posee “esquemas” como resultado de una experiencia previa, podrá utilizarlos en presencia de una situación nueva. Es mediante su propia práctica y su propia exploración que el sujeto comprende la nueva situación y aprende a tratar las informaciones que obtiene de ella, y no mediante la referencia a la experiencia de los demás. Las explicaciones o las demostraciones no sólo no ayudan a la comprensión, sino que la entorpecen, ya que mientras realiza su propia experiencia el sujeto está obligado a considerar la de los demás, que nunca coincide exactamente con la suya. En esta fase el movimiento es difuso y las acciones motrices son imprecisas e implican numerosas contracciones inútiles, incluso contrarias al buen éxito.
2. *Fase de disociación.* Durante esta segunda fase, en cambio, el proceso de control y de inhibición actuará con el fin de seleccionar las contracciones eficaces. En este momento, se supone que el individuo ha comprendido la situación problema y la estructura de la respuesta motriz se afinará y se depurará con vistas a repeticiones posteriores. El aprendiz es “consciente” del fin a alcanzar aunque las modalidades de las respuestas permanecen en el “nivel inconsciente”. Si bien la comunicación

simbólica y verbal no es un problema urgente, su importancia se manifiesta en determinados momentos del aprendizaje. Esa comunicación permite “una representación mental del modelo” a partir del cual se va a producir la remodelación de las estructuras preexistentes. Le Boulch le llama “aprendizaje inteligente con programación consciente”, lo que supone que la regulación propioceptiva se hará mediante el juego de los mecanismos de realimentación inconscientes, que estimularán, sobre todo, las estructuras subcorticales. Esta fase es de suma importancia ya que se fijará progresivamente el hábito motor.

3. *Fase de estabilización de los automatismos.* Supone la última fase del proceso de aprendizaje, durante la cual los componentes del hábito motor acaban de automatizarse, y por tanto el movimiento se independizará casi por completo del control superior. Este automatismo supone la fijación de un nuevo “esquema” de actividad nerviosa en cuya organización interna la conciencia no debe intervenir. Ese nuevo automatismo será aplicado inconscientemente en actividades posteriores y nuevos aprendizajes. Sin embargo, Le Boulch distingue dos tipos de hábitos: los “rígidos”, que son aquellos que se fijan por medio del entrenamiento, y los “plásticos” o “liberados”, que gracias al control flexible permiten modificar de manera permanente algunos de los detalles de ejecución, en función de las condiciones variables de realización.

Existen diferentes modelos que tratan de explicar el proceso de reestructuración interna de la información adquirida que provocará el aprendizaje. El modelo que goza con mayor aceptación y vigencia: el *Modelo Cibernético*, basado en el esquema de la comunicación y en las teorías de procesamiento de la información. El modelo trata de dar explicación al papel del receptor en un esquema primario de comunicación, en el que alguien o algo emite un mensaje y “el que aprende”, utiliza la información contenida en dicho mensaje para producir cambios en sus conocimientos. El proceso es descrito, desde un análisis que permite su explicación, como la sucesión de diferentes fases: la recepción e interpretación de la información (percepción), el procesamiento de la información para emitir una respuesta (decisión) y la emisión de la respuesta (ejecución). La nueva respuesta se convierte en emisión de la información que nuevamente será percibida, cerrando así el ciclo del mecanismo cibernético (retroalimentación del sistema).

- **Relacionados con los mecanismos del acto motor.**

- a) *Mecanismo de percepción*

Se refiere a la captación de la información, entendida como el conjunto de estímulos que el entorno o el propio sujeto generan. La información (estímulos) es captada por los receptores sensoriales: exteroceptores y propioceptores, y enviada por medio de las vías eferentes al sistema nervioso central; primero a las zonas sensitivas o primarias (la señal que llega a estas zonas recibe el nombre de sensación) y, posteriormente, a las áreas asociativas o secundarias, donde se procesarán las señales captadas y se hará significativo el estímulo

percibido.

Percibir implica integrar las sensaciones que llegan al cerebro, tomar conciencia de las mismas, pero dada la limitada capacidad humana de percibir y procesar información, se hace necesaria una selección de los estímulos presentes en cada situación.

Desde el punto de vista del aprendizaje, debe atenderse al desarrollo de la atención y percepción selectiva, es decir que, mediante la práctica continuada, el alumno discriminará solo aquella información que es relevante y significativa para la tarea, eliminando las interferencias y estímulos no pertinentes. Igualmente convendrá desarrollar su capacidad de anticipación perceptiva, o lo que es lo mismo, que sea capaz de interpretar determinadas señales del entorno antes de que el resultado de éstos se materialice.

El tiempo de percepción dependerá en gran medida de la complejidad de la tarea que, en este sentido, podrá estar definida, de manera fundamental, por el tipo, variabilidad y número de estímulos presentes.

b) Mecanismo de decisión

Las percepciones continúan su proceso hasta llegar a las áreas denominadas de gnosia total, desde donde se proyectan hacia el lóbulo frontal, lugar en el que se conforman los procesos de decisión y la elaboración de la orden de respuesta, que será transmitida por las vías piramidales o eferentes hasta llegar a los órganos efectores (músculos).

El tiempo que transcurre desde que se produce el estímulo hasta que se origina la respuesta recibe el nombre de *tiempo de reacción*, y es de gran importancia en el aprendizaje de numerosas habilidades motrices. Este tiempo de reacción es la suma del *tiempo de percepción* (tiempo transcurrido desde que se produce un estímulo hasta que la persona lo integra como percepción en las áreas de gnosia total) y del *tiempo de decisión* (tiempo que tarda la persona en definir y elaborar la orden de la respuesta).

La complejidad cognitiva de una tarea motriz variará desde aquéllas en las que las decisiones a tomar son prácticamente nulas, como correr o nadar, hasta aquéllas con un alto componente de decisión, tales como efectuar un pase o iniciar un regate.

c) Mecanismo de ejecución

El impulso motor originado por la orden de respuesta del lóbulo frontal, se transmite por el axón de la neurona motora de la vía piramidal hasta enlazar con las células del nervio motor ubicadas en la médula, para terminar en la placa motriz del músculo, que ejecutará la decisión tomada.

La ejecución de una determinada tarea implica diversos aspectos en relación con las exigencias, tanto coordinativas como de los componentes de la condición física que dicha ejecución implique. Es decir, la complejidad de ejecución de una tarea motriz, vendrá

determinada por sus exigencias relativas a los aspectos cualitativos y cuantitativos del movimiento.

Así, cuanto mayor sean las exigencias relativas a la condición física, es decir que impliquen fuerza, resistencia, velocidad o flexibilidad; mayor será su complejidad. En relación con los elementos cualitativos, aspectos como el número de grupos musculares intervinientes en la coordinación de la acción, o los requerimientos de rapidez y de precisión, también influirán en el grado de dificultad.

d) Mecanismo de control de la respuesta o retroalimentación

La ejecución de una respuesta genera información novedosa que es evaluada por parte del ejecutante para comprobar su adecuación, o no, al modelo previsto, o bien a la idea del movimiento que había decidido realizar. Esta información actuará retroalimentando el sistema y generando, si fuera preciso, modificaciones en las sucesivas respuestas con la finalidad de ajustar los movimientos al objetivo, inicial, meridiano o final establecido. Es decir, la retroalimentación no es solo para conformar la idea global del movimiento ejecutado, sino que puede acentuarse en aquellas partes intermedias de la tarea que permitan una ejecución más refinada en el conjunto de la actividad.

La retroinformación, en cualquier proceso simple de ensayo-error, facilita la información necesaria para ir ajustando progresivamente la respuesta motriz a la idea prevista. Esta nueva información será captada también por los órganos receptores, y puede proceder del

propio sujeto (feedback interno o sensorial) o pueden ser emitidos por otras personas como el profesor, otros compañeros, o incluso grabaciones en vídeo, etc. (feedback externo o aumentado).

A su vez, el feedback (o retroalimentación) interno o sensorial, puede ser de dos tipos, dependiendo de los receptores que capten la información:

- ✓ Retroalimentación durante la ejecución, que implica fundamentalmente la actuación de los receptores quineséricos.
- ✓ Retroalimentación después de la ejecución, que implica fundamentalmente la actuación de los receptores visuales.

Por su parte, el feedback (o retroalimentación) externo o aumentado, suele ser un conocimiento de los resultados. Es la forma específica de feedback informativo, diferente del feedback sensorial, que se pone a disposición del alumno una vez que éste ha actuado.

La retroalimentación será fundamental en los procesos de aprendizaje motor. Tanto el conocimiento de la ejecución, como el conocimiento de los resultados, permitirán la aproximación progresiva al modelo propuesto y la reducción de los errores, pudiendo tener un valor preventivo y diagnóstico de los mismos si se identifica convenientemente su causa.

- **Relacionados con el proceso de enseñanza y aprendizaje de habilidades.**

Knapp (1975) especifica los siguientes factores que intervienen en el proceso de aprendizaje: consejos e instrucción técnica, conocimiento de resultados, motivación, distribución o concentración de la práctica, velocidad y precisión del gesto, aprendizaje global o fraccionado y variabilidad de los ejercicios que permitirán una mayor o menos transferencia.

▪ **Relacionados con el sujeto que aprende.**

1. *Desarrollo motor*: hay que partir del nivel de desarrollo motor del alumno. Este desarrollo será fruto de la maduración genética y de las experiencias previas (esquemas motores aprendidos) de aprendizaje del alumno.
2. *Nivel de activación*: se puede definir como el grado de tensión o estrés con el que el individuo afronta la ejecución de una tarea motriz. Si analizamos la realización entre el nivel de activación y la eficacia motora, se ve que no es una relación lineal sino parabólica.

* Ley de la U invertida: a mayor activación le corresponderá un mayor nivel de eficacia hasta llegar a un punto de inflexión a partir del cual, un aumento de la activación se convierte en ansiedad, con el consiguiente descenso de la eficacia.

3. *Atención*: la atención cumple dos funciones:

- ✓ Seleccionar la información relevante del medio.
- ✓ Crea un estado de alerta.

Cuando un gesto está automatizado requiere menor grado de atención para así poder centrarse en otros aspectos relevantes de la tarea.

4. *Conocimientos previos y transferencia entre los aprendizajes*: los aprendizajes previos del alumno/a y la transferencia que se produzca entre los mismos y el aprendizaje actual.

▪ **Relacionados con la situación de enseñanza-aprendizaje.**

- ✓ *Creación de contextos de aprendizaje*: el aprendizaje de una habilidad debe realizarse en una situación lo más parecida posible a la situación real de juego.
- ✓ *Feedforward* que constituye el objetivo de la tarea y el feedback del docente para controlar o corregir la ejecución.
- ✓ *En relación a la práctica*: cantidad, distribución-concentración, variabilidad y tipo de práctica (física, imaginada y observacional o de modelado).

Otros factores que influyen en el aprendizaje motor y que deben considerarse debido a

su importancia en el aprendizaje motor. Los factores a los que me refiero son: la información, la memoria, la transferencia en el aprendizaje, la motivación, la inteligencia, la edad y el sexo.

- ✓ *La información.* El proceso de aprendizaje supone que el alumno debe atender y procesar aquella información relacionada con la tarea a aprender. Esto supone un intercambio constante de información entre profesor y alumno. Esta información emitida por el profesor tiene que ser: correcta, precisa, comprensible y adaptada a la estructura cognitivo-motriz del niño. Una vez realizada la tarea motriz, el profesor tiene que extraer una información derivada de la práctica del alumno y proporcionar feedback sobre los resultados, siendo éste rápido, motivador, que le sirva al alumno para conocer las causas de su error y prescriptivo, informando al alumno de cómo corregirlo.

- ✓ *La memoria* es la capacidad para reproducir una información, dada con anterioridad, en ausencia de la misma. El olvido parece afectar poco al aprendizaje motor. El paso del tiempo afecta más a la cantidad de movimiento necesario para un buen nivel de habilidad motriz que a la propia habilidad en sí misma. Habilidades como nadar no se olvidan nunca, incluso en casos en los que la pérdida de memoria en accidentes han supuesto olvidarse de todo, excepto de las habilidades motrices aprendidas.

- ✓ *La inteligencia* como factor que interviene en el aprendizaje motor es uno de los factores más controvertidos. Esto se debe a la imposibilidad de realizar una

investigación en el aprendizaje motor de personas con distinto coeficiente intelectual aislando variantes tan decisivas como la motivación.

- ✓ *La transferencia* es la influencia del aprendizaje de una tarea en el aprendizaje de otra posterior, es preciso aludir a la posibilidad de una transferencia positiva, negativa o neutra.

- ✓ *La motivación* se erige como una de las grandes claves explicativas de la conducta humana. Igualmente ayudará a explicar gran parte de la conducta de los alumnos frente a los aprendizajes. Corresponde al profesor presentar las tareas motrices de forma motivante.

- ✓ *La edad y el sexo*. Ambos factores han sido también objeto de estudio como variables influyentes en el ritmo de aprendizaje motor. Las conclusiones más extendidas señalan que es necesaria una mayor consideración de las diferencias individuales de cada sujeto que de las peculiaridades propias de la edad o el sexo.

2.2.7.3. Modalidades del aprendizaje motor

El aprendizaje motor se produce por la ejecución de las destrezas y éstas pueden ser alcanzadas por tres procedimientos: por imitación, por transmisión de información y por descubrimiento.

- ✓ *Aprendizaje por imitación:* La mayoría de los aprendizajes en la edad infantil se llevan a cabo mediante la imitación de modelos. Los modelos pueden encontrarse en el hogar, la escuela, la televisión, etc. Cuanta menos edad tenga el alumno más valor tendrá la demostración de la tarea a realizar por parte de un modelo.

- ✓ *Aprendizaje por transmisión de información verbal.* Los deportistas de alto nivel no cuentan habitualmente con entrenadores que puedan ejemplificar para ser imitados. En estos casos, al deportista se le facilitan una serie de instrucciones verbales referentes tanto a acciones musculares como a procesos perceptivos o de control. Pero este tipo de aprendizaje resulta muy complejo para niños pequeños, por lo que su uso debe quedar restringido a momentos puntuales.

- ✓ *Aprendizaje por descubrimiento.* En algunas ocasiones, las ejecuciones no se alcanzan porque el sujeto haya sido instruido en ellas, sino que sucede que él mismo establece determinadas relaciones entre los estímulos presentes. La multitud de situaciones que se plantean en los deportes colectivos o en las actividades en la naturaleza no permiten tener aprendidas todas las respuestas. Se dispone de los patrones básicos, pero para las situaciones nuevas debe crearse una ejecución al efecto y, en este caso, la respuesta es única y descubierta por el sujeto.

2.2.7.4. Principios del aprendizaje motor

- ✓ *Principio del ejercicio.* La ejercitación permite mejorar las ejecuciones y, al mismo tiempo, consolidarlas en la memoria. Las repeticiones sucesivas de la destreza hacen que en ésta se adquiriera mayor habilidad, pero además estas mismas repeticiones hacen que la destreza pueda ser retenida por más tiempo. Se ha de tener en cuenta que la simple repetición no mejora el aprendizaje. Son necesarios otros principios para que este se produzca.

- ✓ *Principio del refuerzo.* Para que una ejecución se aprenda debe ser reforzada. Si tras una ejecución el sujeto recibe un premio, tratará de repetirla posteriormente. Si, por el contrario, recibe un castigo, tratará de evitar la ejecución. Por un lado los refuerzos pueden ser positivos o negativos. Refuerzo positivo es la aparición de un estímulo deseado con la intención de reafirmar la ejecución correcta. Refuerzo negativo es la desaparición de un estímulo no deseado con la intención de reafirmar la ejecución correcta. En los momentos iniciales del aprendizaje motor es de vital importancia el refuerzo frecuente (tras cada ejecución) e inmediato (sin que pase mucho tiempo después de haber terminado la ejecución). Por otro lado, el castigo pretende eliminar una ejecución incorrecta, para lo cual se puede propiciar la presencia de un estímulo no deseado con el ánimo de eliminar la respuesta incorrecta; o bien se puede retirar un estímulo deseado con ánimo de eliminar la ejecución incorrecta.

- ✓ *Principio de retención.* No se puede decir que una destreza ha sido aprendida si no está almacenada en la memoria, es decir, si no puede repetirse algún tiempo después. La

realización de un gran número de repeticiones y la utilidad de la tarea en la en la vida cotidiana facilitará la retención de la tarea.

- ✓ *Principio de transferencia.* Las destrezas motrices que se aprenden nunca son totalmente nuevas, ya que éstas se basan en actividades motrices previamente aprendidas. Las actividades motrices, como ya se ha señalado, pueden favorecer o entorpecer el aprendizaje. Este principio dirige la programación educativa a largo plazo del aprendizaje de destrezas motrices, ya que al elegir la destreza que se enseñará en un momento dado, se debe tener en cuenta que sus elementos básicos deben de haber sido aprendidos en años anteriores, a fin de que en ese momento puedan ser transferidos.

2.2.8. El juego en el área de Educación Física.

Lavega (2007) considera a la Educación Física como pedagogía activa, es decir, que educa a través de la práctica física, por lo que su implicación viene determinada por su intervención directa en el actuar del alumno, en sus conductas motrices asociadas a una implicación total de la persona, que actúa como un sistema inteligente, pues requiere la vivencia completa de la experiencia motriz. Por lo que teniendo en cuenta estas palabras, en la disposición normativa de la LOE como de la LOMCE, y en la línea seguida por Larraz (2008) desde el área educación física se echa en falta una competencia básica específica de la materia de educación física, como es la Competencia Motriz. Y más si tenemos en cuenta la importancia del movimiento y la actividad física en todas las acciones de la vida cotidiana de cualquier ser humano.

El juego en la clase de educación física debe buscar una orientación hacia el juego autónomo que realiza el alumnado en otras situaciones más espontáneas, es decir, proponer a las discentes actividades lúdicas motrices que puedan realizar en su vida cotidiana. Esto daría sentido a su práctica dentro del área de educación física.

De Garaigordobil (1990), y Marin (1995) cita las siguientes funciones del juego. Estas funciones lo convierten en elemento de primer orden para trabajarlo en Educación Física:

- El juego es la actividad principal y más efectiva para el crecimiento del niño, tanto en el plano motriz, intelectual, social, afectivo y sexual.
- El juego es un agente del crecimiento de los órganos, ayuda a la estimulación de las fibras nerviosas y el desarrollo del sistema nervioso,
- El juego favorece la creatividad y espontaneidad, desarrollando el hábito de la investigación, la exploración, la comunicación, imaginación y creación.
- El juego favorece la sociabilidad ya que implica a otras personas y le ayuda a descubrir el mundo exterior.
- El juego es una actividad que procura placer, entretenimiento y alegría de vivir, es una fuente de gozo.
- El juego implica la participación activa. El juego es repetición.
- El juego guarda conexiones sistemáticas con lo que no es juego (solución de problemas, desarrollo del lenguaje, adquisición de otros conocimientos, etc.).
- El juego manifiesta el deseo de ser mayor, de ser adulto, como en el adulto de ser niño. En el niño implica progresión y en el adulto, regresión.

- El juego es un elemento valiosísimo de transmisión de valores y de pautas de comportamiento social.
- El juego para el niño, es una actividad seria, es trabajo; y puede requerir un gran esfuerzo.
- El juego estimula el afán de superación personal.

2.2.8.1. Contenidos a trabajar en Educación Física

a) El juego como bloque de contenido en la LOMCE.

Dentro del desarrollo de la Ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la mejora educativa y su concreción en la comunidad andaluza en el decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo correspondiente a la educación Primaria y su posterior desarrollo a través de la Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la educación Primaria en esta misma Comunidad se resalta la importancia que adquiere el juego para el desarrollo integral de alumno. Éstos son los momentos en la que la presente orden destaca el por qué el juego adquiere esa relevancia dentro del currículo del área de educación física:

El área de Educación física tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz orientada a la puesta en práctica de procesos, conocimientos y actitudes motrices para realizar actividades y ejercicios físicos, representaciones, escenificaciones, juegos y deportes. (...)

A partir del diseño, desarrollo y evaluación de juegos y actividades de carácter cooperativo y de cooperación-oposición aumentaremos la participación del alumnado en condiciones de igualdad de sexo, reduciendo la competitividad y aumentando el grado de autonomía del alumnado, así como la creatividad en los juegos y actividades que se desarrollan.

No podemos obviar el papel tan importante y motivador que desempeña el juego en esta área, siendo el aspecto lúdico un eje sobre el que gira todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Otra contribución que aporta la práctica de juegos es su contribución a la conservación del patrimonio cultura a través del conocimiento y aplicación de los de juegos populares, tradicionales y autóctonos.

Para el currículo de educación física, según la Orden de 17 de marzo, el juego se convierte en una herramienta primordial para trabajar la imaginación y creatividad. Además favorece una mejor atención selectiva, la interpretación de las acciones de otras personas, la previsión y anticipación de las propias acciones teniendo en cuenta las estrategias colectivas, el respeto de las normas, la resolución de problemas, el trabajo en grupo, la necesidad de organizar y adaptar las respuestas a las variaciones del entorno.

Se puede entender como estrategia metodológica o como contenido en sí mismo. En primer lugar si entendemos el juego como estrategia metodológica hay que valorar su carácter motivador, que facilita el acercamiento natural a la práctica normalizada del ejercicio físico. Para ello, debe adaptarse al desarrollo de los alumnos y alumnas, yendo desde las formas más espontáneas del primer ciclo de educación primaria a las formas más regladas y especializadas propias del último ciclo de primaria. En segundo lugar, la práctica lúdica debe entenderse vinculada a la comunidad autónoma de donde se provenga, en nuestro caso la cultura andaluza que aporta multitud de tradiciones, para que así los alumnos y alumnas conozcan y practiquen

juegos autóctonos y tradicionales.

El juego adquiere valor en sí mismo, las actividades lúdicas no tienen que derivar necesariamente en aprendizajes deportivos, sino que tienen sentido en sí, y favorecen la exploración corporal y las relaciones con los demás.

El decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo correspondiente a la educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía dispone en su artículo 5.7 que los elementos del currículo de esta etapa educativa, los bloques de contenidos es uno de ellos, serán concretados por orden de la persona titular de la Consejería competente en materia de educación. En la Orden de 17 de marzo de 2015, la Junta de Andalucía establece los siguientes bloques de contenidos a trabajar en nuestra comunidad:

a) Bloque 1, “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices

Desarrolla los contenidos básicos de la etapa que servirán para posteriores aprendizajes más complejos, donde seguir desarrollando una amplia competencia motriz. Se trabajará la autoestima y el autoconocimiento de forma constructiva y con miras a un desarrollo integral del alumnado.

b) Bloque 2, “La Educación física como favorecedora de salud”

Está centrado en la consolidación de hábitos de vida saludable, de protocolos de seguridad antes, durante y después de la actividad física y en la reflexión cada vez más autónoma frente a hábitos

perjudiciales. Este bloque tendrá un claro componente transversal.

c) Bloque 3, “La Expresión corporal: expresión y creación artística”

Se refiere al uso del movimiento para comunicarse y expresarse, con creatividad e imaginación.

d) Bloque 4, “El juego y el deporte escolar”

Desarrolla contenidos sobre la realización de diferentes tipos de juegos y deportes entendidos como manifestaciones culturales y sociales de la motricidad humana. El juego, además de ser un recurso recurrente dentro del área, tiene una dimensión cultural y antropológica.

Si profundizamos un poco más en la orden del 17 de marzo, en el bloque 4 “El juego y el deporte escolar” se trabaja de forma específica el juego junto al deporte escolar y se recoge de forma progresiva y secuencia por ciclos:

Tabla 25. Orden de 17 de marzo de 2015. Bloque de contenidos 4. El juego y el deporte escolar. Primer ciclo.

Primer Ciclo

- ✓ Reflexión e interiorización sobre la importancia de cumplir las normas y reglas de los juegos.
 - ✓ Utilización y respeto de reglas del juego para la organización de situaciones colectivas.
 - ✓ Conocimiento y práctica de diferentes tipos de juegos: libres-organizados, sensoriales, simbólicos y cooperativos.
 - ✓ Indagación y práctica de juegos populares y tradicionales propios de la cultura andaluza.
 - ✓ Indagación y práctica de juegos populares y tradicionales propios de la cultura andaluza.
 - ✓ Aceptación de diferentes roles en el juego.
 - ✓ Respeto y aceptación de las demás personas que participan en el juego.
 - ✓ Participación activa en los juegos, buscando siempre el aspecto lúdico y recreativo.
 - ✓ Espacios para desarrollar el juego: colegio, calles, plazas, campo, etc, con gran arraigo en Andalucía.
-

Tabla 26. Orden de 17 de marzo de 2015. Bloque de contenidos 4. El juego y el deporte escolar. Segundo ciclo.

Segundo Ciclo

- ✓ Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego. Iniciación a la práctica de actividades deportivas a través del juego pre-deportivo y del deporte adaptado.
 - ✓ Práctica de juegos cooperativos, populares y tradicionales, pertenecientes a la Comunidad de Andalucía
 - ✓ Experimentación, indagación y aplicación de las habilidades básicas de manejo de balones y móviles, con o sin implemento, en situaciones de juego.
 - ✓ Aprendizaje y utilización de estrategias básicas en situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición, en la práctica de juegos y deportes.
 - ✓ Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno tanto habitual como no habitual y en el medio natural. (Colegios, calles, plazas, campo.)
 - ✓ Sensibilización y respeto por el medio ambiente a partir de los juegos y deportes por su cuidado y mantenimiento sostenible.
 - ✓ Propuestas lúdicas de recorridos de orientación, pistas y rastreo.
 - ✓ Respeto hacia las personas que participan en el juego y cumplimiento de un código de juego limpio. Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.
 - ✓ Interés y apoyo del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre.
 - ✓ Valoración del esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades. Interés por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.
 - ✓ Disposición favorable a participar en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y respetando los roles y estrategias establecidas por el grupo.
-

Tabla 27. Orden de 17 de marzo de 2015. Bloque de contenidos 4. El juego y el deporte escolar. Tercer ciclo.

Tercer Ciclo

- ✓ Investigación, reconocimiento e identificación de diferentes juegos y deportes.
- ✓ Aprecio del juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales, fuente de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- ✓ Práctica de juegos y actividades pre-deportivas con o sin implemento.
- ✓ Adaptación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, en función de las acciones de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.
- ✓ Conocimiento y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- ✓ Puesta en práctica de juegos y actividades deportivas en entornos no habituales o en el entorno natural. Iniciación y exploración del deporte de orientación.

Capítulo 2. El juego como principal manifestación de la actividad física escolar

- ✓ Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.
 - ✓ Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
 - ✓ Aprecio del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física.
 - ✓ Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.
 - ✓ Contribución con el esfuerzo personal al plano colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas, al margen de preferencias y prejuicios.
 - ✓ Valoración del juego y las actividades deportivas. Participación activa en tareas motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.
 - ✓ Experimentación de juegos populares, tradicionales de distintas culturas y autóctonos con incidencia en la riqueza lúdico-cultural de Andalucía.
 - ✓ Investigación y aprecio por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.
-

b) El juego como bloque de contenido en la LOE y LOGSE.

Los contenidos de la educación física que se recogen en el Real Decreto 1513/2006 son:

1. El cuerpo. Imagen y percepción
2. Habilidades motrices
3. Actividades físicas artístico-expresivas
4. Actividad física y salud
5. Juegos y actividades deportivas

En el apartado contenidos del área de educación física hay que hacer una diferenciación entre la consideración del juego entre la LOGSE y la LOE. En el bloque 5, la LOGSE lo trata como una serie de contenidos encaminado hacia la adquisición del juego como actividad física, mientras que la LOE, no solo trata el juego sino introduce la iniciación deportiva.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

En desarrollo de la LOE la organización de los bloques de contenidos, y en particular los del bloque 5 “Juegos y actividades deportivas”, está secuenciada por ciclos que se presentan a continuación:

Tabla 28. *Contenidos de primer ciclo de educación primaria.*

Primer Ciclo

- ✓ El juego como actividad común a todas las culturas. Realización de juegos libres y organizados.
 - ✓ Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego. Aceptación de distintos roles en el juego.
 - ✓ Reconocimiento y valoración hacia las personas que participan en el juego.
 - ✓ Comprensión y cumplimiento de las normas de juego.
 - ✓ Confianza en las propias posibilidades y esfuerzo personal en los juegos.
 - ✓ Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.
-

Tabla 29. *Contenidos de segundo ciclo de educación primaria*

Segundo Ciclo

- ✓ El juego y el deporte como elementos de la realidad social.
 - ✓ Participación en juegos e iniciación a la práctica de actividades deportivas.
 - ✓ Descubrimiento de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
 - ✓ Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.
 - ✓ Comprensión, aceptación y cumplimiento de las normas de juego y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.
 - ✓ Valoración del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio y del esfuerzo en los juegos y actividades deportivas.
-

Tabla 30. *Contenidos de tercer ciclo de educación primaria*

Tercer Ciclo

- ✓ El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.
 - ✓ Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.
 - ✓ Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
 - ✓ Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
-

- ✓ Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
 - ✓ Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
 - ✓ Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
-

2.2.8.2. Adecuación del juego a los principios psicopedagógicos de la Educación Primaria.

El juego entendido como actividad de enseñanza-aprendizaje debe estar supeditado a los principios psicopedagógicos de la educación primaria. Seybold (1974) expone estos principios:

- ✓ Principio de adecuación a la naturaleza. El juego debe adecuarse al niño respetando las leyes y principios científicos.
- ✓ Principio de adecuación al niño: El juego debe adecuarse a su nivel de desarrollo. La actividad lúdica se ajusta a las características de éstos y evoluciona de forma paralela a su desarrollo motor, psíquico y social. Así, pasaremos del juego espontáneo al juego reglado cada vez más complejo.
- ✓ Principio de la intuición y objetivización. Con el juego se asegura la construcción de aprendizajes significativos, siendo vivenciado y se caracteriza por su realismo, es y claridad de representación mental para ejecutar la ejecución del movimiento.
- ✓ Principio de la individualización. El juego debe ser adecuado a sus aprendizajes y conocimientos previos, teniendo en cuenta sus potencialidades y sus limitaciones. Adecuado a su significatividad lógica y psicológica.
- ✓ Principio experiencia práctica. A través del aprendizaje funcional experimenta un repertorio de juegos, para poder practicarlos dentro y fuera del contexto escolar.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- ✓ Principio axiológico. La práctica de los juegos guarda una estrecha relación con la transmisión de valores esenciales en la vida del niño.
- ✓ Principio de espontaneidad. El juego es espontáneo y la intensidad de la actividad está prácticamente garantizada, siempre y cuando los alumnos estén motivados para la práctica.
- ✓ Principio de solidaridad. El aprendizaje es socializado, el niño aprende y se ayuda de los demás. Esto se produce constantemente, existiendo relaciones de cooperación, oposición y combinados.
- ✓ Principio de la totalidad. Atendiendo a un aprendizaje globalizado y colaborando en su formación integral. Para ello, el juego en el contexto escolar pueda utilizarse como estrategia metodológica, estableciendo una relación con el resto de contenidos y pudiéndose aprovechar los aspectos motivadores del mismo.
- ✓ Principio de adecuación estructural. Los juegos no deben tener un carácter cerrado, pudiéndose adaptar sus elementos estructurales a las posibilidades del juego.
- ✓ Principio de la creatividad. Los niños tienen crean sus propios juegos, podrán cuestionar las reglas y las modificarán según intereses

2.2.8.3. Estilos metodológicos en la enseñanza de las actividades lúdica motrices.

Delgado y Sicilia (2002). **Intervención didáctica**: Se trata de un término amplio, que abarca toda actuación de docente que tenga como propósito educar y/o enseñar. Con respecto

a la programación de la enseñanza, se manifiesta en tres momentos, que son:

4. Planificación.
5. Realización en el aula.
6. Evaluación.

El método de enseñanza es el conjunto de momentos y técnicas que, lógicamente coordinados, dirigen el aprendizaje del alumnado hacia la consecución de los objetivos planteados.

El estilo de enseñanza, Delgado y Sicilia (2002) lo presenta como la concreción del método de enseñanza para el área de Educación Física, se define como la forma de interaccionar con el alumnado que se manifiesta tanto en las decisiones pre-activas como en las interactivas y post-activas. El Estilo de enseñanza se configura a partir de una serie de elementos:

- ✓ *Técnica de enseñanza*. Es un subconjunto del Estilo de enseñanza que hace referencia al proceso de comunicación didáctica. Según la forma de proporcionar el *feed-back* y la información inicial, hay dos tipos de técnicas: *Instrucción directa* e *Indagación*.
- ✓ *Interacciones de organización-control*. Se refiere a la gestión que se realiza del tiempo, el espacio, el material y el alumnado.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- ✓ *Interacciones socio-afectivas.* Analiza la forma de interaccionar de todas las personas en clase. En su determinación influyen aspectos como: la personalidad del docente, la forma de regular la convivencia o el clima de aula.
- ✓ *Estrategia en la práctica.* Es el modo en que se estructura la progresión del aprendizaje.
- ✓ *Recurso didáctico.* Es un elemento que se utiliza de manera puntual para facilitar el aprendizaje. Aunque los recursos más utilizados son los materiales, su naturaleza puede ser muy diversa. Tienen cabida recursos: instalaciones, personales, documentales, económicos, etc.

Conocer las diferentes alternativas metodológicas contribuirá a realizar la elección adecuada para cada situación de enseñanza-aprendizaje (actividades, alumnado, recursos).

En relación con el juego motor, los estilos instructivos son de poca utilidad. Se trata de propuestas didácticas en las que el docente tiene control absoluto sobre la transmisión de la información, el conocimiento de los resultados, la organización y las dinámicas de ejecución. No hay lugar para acciones motrices espontáneas, todas están planificadas previamente. Esto no ocurre en los juegos, que implican una naturaleza funcional totalmente contrapuesta, en las que las pautas de actuación se tienen que ajustar a las situaciones que el propio juego va generando.

Los *Estilos Participativos* tienen gran aplicabilidad en situaciones en las que se pretende promover el intercambio de juegos o el aprendizaje de las reglas entre iguales. En

este sentido, la *Microenseñanza* ofrece grandes posibilidades didácticas. Los estilos basados en la enseñanza recíproca son interesantes para el perfeccionamiento de la técnica deportiva, pero también tienen cabida en el juego motor.

Los Estilos de enseñanza más próximos a la filosofía lúdica son los cognoscitivos. El juego supone la presentación de una serie de problemas para los que hay que buscar la mejor solución a través de acciones motrices. Podría considerarse como un proceso de Investigación-Acción. En ocasiones, las soluciones adecuadas son complejas y su descubrimiento precisa la intervención del docente, guiando al alumnado en el camino hacia la solución pretendida.

La Libre exploración tienen una gran aplicabilidad a través de la enseñanza mediante “Ambientes de aprendizaje”, que propone Blández (2003). Los ambientes de aprendizaje son espacios acondicionados hacia un fin concreto, y que son tan sugerentes que por sí mismos atraen la atención del alumnado para ser utilizados. Con ello se promueve el juego libre y la invención de nuevos juegos.

2.2.8.4. Organización didáctica del juego.

El juego busca y consigue la participación, la colaboración, la competición, el recreo, el respeto de las normas, siempre presentes en situaciones cotidianas y la aceptación de momentos de triunfo o de fracaso, entre otras.

El juego tiene diferentes facetas a considerar que según la etapa tendrá un tratamiento u otro. Los juegos que se pueden contemplar son los puramente recreacionales, los pre-deportivos, los tradicionales, los de aventura o los realizados en la naturaleza, los "alternativos".

Siguiendo a Domínguez y otros (2006), citado por Baena se puede entender que jugar es una ocupación fundamental del niño, de hecho, es su principal ocupación. Por ello, el diseño prescriptivo presenta el juego, dentro del área de educación física, como uno de los bloques de contenidos pero señala que la actividad lúdica puede utilizarse también como una estrategia metodológica que afecta al resto de los contenidos y les confiere un tratamiento determinado. El juego adquiere, por tanto, un doble papel: como contenido activo y como mediador (recurso metodológico) para el tratamiento intradisciplinar del área y para la búsqueda de nexos de unión a través del cuerpo en movimiento, entre la Educación Física y el resto de ámbitos curriculares y transversales.

Moreno, J., y Rodríguez, P. (2010) recogen las consideraciones propuestas por Díaz (1993) y Zapata (1989) sobre organización didáctica del juego en la etapa infantil:

- ✓ Tener en cuenta que intervengan todos en la actividad y que haya mucho movimiento.
- ✓ Analizar las reglas del juego.
- ✓ Exigir lo que se sea capaz de efectuar con relación al grupo.
- ✓ Contemplar dentro del juego el desarrollo de las capacidades sociales, éticas, estéticas,

en función de la actividad física.

- ✓ Intentar que los juegos representen vivencias que los hagan recordar con agrado.
- ✓ Procurar tener en cuenta la iniciativa del niño y la niña.
- ✓ Pedir la opinión del niño y la niña sobre variantes.
- ✓ El educador y educadora ha de preparar concienzudamente la actividad lúdica, es decir, deben de realizar una planificación anual en relación a los objetivos que se proponen lograr, a la vez que tendrán que evaluar los siguientes aspectos: las características del grupo de niños y niñas con los que trabajen, las instalaciones y material disponible para el desarrollo de los juegos, el número de clases que se podrá realizar, dentro del ciclo lectivo y la duración de las clases.
- ✓ Crear situaciones que hagan desear realizar la actividad lúdica.
- ✓ Es conveniente que todo juego vaya precedido de una explicación y demostración. Todo juego tiene un inicio y parte de una rápida explicación, donde se ejemplifican con actos concretos las leyes y situaciones del mismo, haciendo que lo practiquen los propios niños y niñas. Posteriormente, viene el desarrollo, lo que genera un mayor interés y alegría de los participantes, con una duración muy elástica, en relación a diversos factores. Por último, a medida que el entusiasmo decae, esto marca la necesidad de modificar la actividad y pasar a otra. El educador y la educadora tienen que estar muy atentos a que la última etapa se corte rápidamente y que los niños y niñas cuenten o se queden con el deseo de repetir.
- ✓ De acuerdo con el desarrollo combinar las formas motoras básicas.
- ✓ Con el fin de mantener el interés procurar que cada juego tenga algo nuevo.
- ✓ Son aconsejables los juegos que presenten pequeños problemas.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- ✓ Palabras de elogio pueden ayudar a personas que tengan dificultad de integrarse en el grupo.
- ✓ Exigir de la actividad lúdica una estructuración adecuada en base a los medios y a la intervención de las personas. El aprendizaje por el juego motriz en la etapa infantil
- ✓ Procurar que todas las esencias y contenidos del juego sean presentados proporcional y equitativamente según el grado de desarrollo de la persona.
- ✓ Siempre se debe programar un espacio para “juegos libres”, en el que el educador y educadora observen la conducta de juego de los niños y niñas.
- ✓ Al preparar los juegos se deben tomar en cuenta: la época del año y las condiciones climáticas, las necesidades e intereses de los niños y niñas que conforman el grupo, la adecuación de la enseñanza al ritmo natural de aprendizaje de los niños y niñas, dándoles la posibilidad de disfrutar del juego, tener amplio criterio en la realización de lo programado, ser flexible, de acuerdo a las circunstancias y en especial, al estado físico y psíquico del participante.
- ✓ El educador y educadora deben tratar de aprovechar la formación, distribución del grupo y el uso del material, para la realización de varios juegos y para evitar la pérdida de tiempo en compromiso motor.
- ✓ Se debe evitar al máximo la espera de turnos o los momentos para intervenir activamente, es mejor que jueguen cuatro grupos, a que dos estén esperando para intervenir en el torneo relámpago.
- ✓ La situación del educador y la educadora en el espacio del juego es aquella en la que abarque a todos los participantes con la vista, y pueda acudir a ellos rápidamente.
- ✓ Se debe estimular, de forma prioritaria, a aquellos niños y niñas más tímidos; a los que

se inhiben fácilmente, a los que tengan menos coordinación y que sean poco diestros.

- ✓ Se debe estimular y apoyar a los perdedores, enseñándole que lo importante es jugar, no ganar o perder.
- ✓ El juego limpio será la norma moral y de justicia que debe preponderar el educador y educadora en los juegos.

2.2.8.5. Adaptaciones metodológicas en los elementos estructurales del juego.

A continuación se exponen las orientaciones metodológicas a aplicar, en base a los elementos estructurales del juego:

- **Número de participantes.** Grupos demasiados numerosos pueden llevar consigo poca participación de algunos componentes, al igual que pueden hacer poco interesante los juegos con pocos alumnos alumnas. Es preferible no utilizar los juegos de eliminación, pues resulta discriminatorio y aleja de la práctica. Fomentar la formación de grupos equilibrados y en la medida de lo posible que sean mixtos para fomentar la igualdad entre géneros.
- **Espacio de juego.** Dependiendo del tipo de juego será necesario un determinado espacio. Así, tendremos en juegos sensoriales: condiciones de silencio; en juegos de locomoción: pistas amplias y libre de obstáculos, en juegos pre-deportivos: pistas polideportivas, etc. El espacio de juego podemos dividirlo y modificarlo para crear

zonas de ambientes de aprendizaje. También para aumentar o disminuir la dificultad del juego, se puede acotar o acrecentar el espacio de influencia del juego.

- **Duración del juego.** Tiempo de juego y/o número de repeticiones, las cuales deben ser lo suficientemente amplio para garantizar la participación de todos los alumnos/as. El docente debe estar atento a aquellos momentos en el que el juego decae, para proporcionar motivación, modificarlos o darlo por finalizado. Calibrar la duración de un juego es una tarea difícil, por ello si vemos que un juego funciona debemos prolongar su duración, por lo que la planificación de un juego debe ser flexible.

- **Material necesario.** Podemos utilizar el propio del área., tanto convencional, alternativo, construido, reciclado, etc. Tanto del tipo de material a utilizar como la cantidad de los mismos depende gran parte del éxito del juego. En este aspecto es importante la creatividad del docente, en cuanto a la utilización del material no convencional utilizado de forma no habitual. El material hay que tenerlo previsto y a disposición de ser utilizado, y sin riesgo, y bien cuidado.

- **Edad.** El profesorado debe buscar el juego más idóneo para la edad del alumno/a. Para ello nos basaremos en la clasificación de Piaget (apartado 1.2 del tema). Además en los últimos cursos se pueden presentar juegos populares, tradicionales y autóctonos propios de Andalucía para así trabajar la Cultura Andaluza.

- **Sexo.** No debe existir ningún tipo de diferenciación por motivo de sexo, por lo que se deben programar todas sus actividades de forma coeducativo. Tarea que no resulta fácil debido a los prejuicios existentes en la sociedad. Se establecerán:
 - Grupos mixtos y organización de grupo-clase.
 - Modificaciones reglamentarias.
 - Proponer juegos donde no existan sesgos sexistas (juegos alternativos).
 - Priorizar juegos cooperativos frente a competitivos.

- **Reglas.** Las reglas deben ser flexibles, pues deben establecer condiciones de igualdad para que todos participen. A veces hay que aplicar condiciones de desigualdad para adaptarlos a los menos capaces. Así, en primer ciclo deben establecerse reglas muy sencillas, mientras que esa complejidad irá avanzando a lo largo de la etapa.

H. Finalidad (objetivo).

Debe estar claro, puede terminar al acabar la canción, por tiempo, por puntuación, etc. Debemos facilitar la consecución de los objetivos a los menos capaces, apoyándonos en las reglas.

La complejidad de la realidad educativa y su sentido dinámico incrimina y, a la vez, atribuye a los profesionales de la educación la necesidad de entablar un proceso reflexivo sobre sus acciones. Dicho proceso se inicia con la programación. “Programar es anticiparse de forma reflexiva al proceso educativo, anticiparse a la acción, lo que supone describir previamente una actividad en sus diferentes fases o elementos y donde se sistematiza, ordena y secuencia eficazmente el trabajo en Educación Física” (Sánchez Bañuelos, 2003: 74).

El sistema educativo contempla, a través de su desarrollo legislativo, la obligación del docente de diseñar un currículo, esto supone la concreción del conocimiento considerado útil por la sociedad en propuestas de trabajo que serán experimentadas a lo largo del proceso educativo formal con el fin de propiciar la enculturación y emancipación intelectual de los nuevos miembros de la comunidad a través de la adquisición de competencias.

Las programaciones son instrumentos específicos de planificación, desarrollo y evaluación de cada área del currículo establecido por la normativa vigente. Las programaciones sirven de referencia para construir instrumentos de planificación más concretos, como son: la unidad didáctica, la sesión y la tarea.

a) Elementos básicos en la planificación de la clase de juegos

▪ **Previsión organizativa**

Verchosanskij (en Sáenz-López, 2001: 45) afirma que la organización es “la realización

práctica del programa previsto, teniendo en cuenta las condiciones concretas y posibilidades reales del alumnado en ese momento”. El docente debe realizar una previsión de la organización del grupo y las tareas considerando una serie de factores generales, que se detallan a continuación.

En primer lugar, se debe tener en cuenta la programación establecida y, por tanto, atender a la previsión realizada sobre: competencias, objetivos, contenidos, actividades y tareas. Todo ello determinará la metodología, en la que se concretarán todas las variables de la organización.

La organización seleccionada, al igual que los demás elementos de la intervención didáctica, debe tener en cuenta las características generales del alumnado (adecuándose al nivel de desarrollo propio de cada edad) y las características específicas del grupo-clase. En cada grupo existen diferencias significativas en cuanto al grado heterogeneidad (niveles de capacidad, motivación, cohesión, conocimientos previos, etc.).

Además habrá que considerar los recursos disponibles para las actividades de enseñanza-aprendizaje. En concreto los recursos materiales y los espacios e instalaciones; valorando sus características en relación con las del alumnado y su adecuación a los objetivos propuestos.

- **Organización del grupo**

En función de los condicionantes anteriormente citados, Sánchez Bañuelos (2003) plantea que la estructuración del grupo-clase con respecto a la tarea puede ser de tres tipos:

- *Masiva*. Toda la clase funciona como un solo grupo en la realización de actividades de enseñanza-aprendizaje. Normalmente implica una ejecución de tipo simultánea. Se utiliza fundamentalmente en la organización de juegos y otras tareas de cohesión grupal.
- *Subgrupos*. La determinación de subgrupos permite aumentar la participación del alumnado, posibilita una mayor individualización y mejora las relaciones socio-afectivas. Esto justifica que sean las más utilizadas en Educación Física.
- *Individual*. Se demanda una actuación en solitario. Diferenciar entre tareas *Individuales*, similares para todo el grupo-clase, aunque cada sujeto las ejecuta sin interaccionar con los demás; e *Individualizadas* donde cada sujeto realiza una tarea distinta, adaptada a sus intereses y necesidades.

La distribución del alumnado en el espacio y sus movimientos constituye otro de los aspectos a considerar en la organización de grupos. En este sentido, el docente tiene distintas opciones en función de dos criterios (Sánchez Bañuelos, 2003):

En función de quién decida la organización.

- *Prescrita* o impuesta. Suele estar determinada por el docente con una finalidad práctica: optimizar el tiempo, el uso del espacio y del material, aumentar la seguridad, prevenir conductas disruptivas, garantizar una participación homogénea, etc.
- *Libre*. Los alumnos y alumnas deciden el lugar a ocupar y su evolución. Este tipo de distribución requiere gran responsabilidad por parte del alumnado.

En función de su localización en el espacio.

- *Disposiciones geométricas*. Colocación del grupo o los subgrupos formando figuras geométricas. Según Mosston (1993) y Delgado (1991), éstas pueden ser, a su vez, *formales* o *semiformales* (en función del grado de rigidez en su colocación). Es posible distinguir:

Frontales: filas, hileras, damero, doble línea y ola.

Circulares: círculo, semicírculo y círculo concéntrico.

Cuadrangulares: cuadrado abierto y cerrado.

Otras.

- *Dispersión*. El alumnado o los subgrupos se distribuyen ocupando todo el espacio disponible, sin utilizar referencia geométrica alguna.

La elección de un tipo u otro de disposición dependerá de (Posada, 2000):

- La naturaleza de la tarea. Por ejemplo, el Aeróbic propicia una disposición geométrica mientras que el juego libre requiere una colocación dispersa.
 - Condiciones de seguridad.
 - Relación entre el material y el espacio disponible con respecto al número de alumnos y alumnas.
 - Visualización de todo el alumnado para una intervención eficaz.
 - Reducción de los tiempos muertos, aumentando el “Tiempo de Actividad Real”.
- **Organización de las tareas**

Sánchez Bañuelos (1992), diferencia las tareas atendiendo al mecanismo del acto motor sobre el que recae su interés. Identifica tres tipos de tareas: *perceptivas*, de *decisión* y de *ejecución*. En la organización de las tareas, el docente puede optar por una (o varias) de las siguientes alternativas:

- *Tarea general única*. Se presenta una sola tarea para todo el grupo.
- *Tareas individualizadas*. Cada alumno/a debe realizar una tarea en particular.
- *Tareas grupales*. A cada grupo se le asigna una tarea.
- *Tareas en circuito*. Según Posada (2000: 65), el circuito “es una forma de organización en la cual el alumno realiza tareas de forma continuada (una detrás de otra) y con un orden y una duración prefijadas”. Este autor distingue tres formas de organizar el circuito:

- *Circuito lineal*: el sujeto realiza todas las tareas (en estaciones) sin detenerse para llegar antes a meta. Un ejemplo es la clásica “pista americana”.
- *Circuito por estaciones*: cada grupo o sujeto realiza la tarea de cada estación durante un tiempo o número de repeticiones concreto y, después, pasa a la siguiente estación.
- *Circuito concurso*: en cada estación se logrará puntuar de distinta forma en función del nivel de dificultad alcanzado en la tarea o el número de veces que se consigue la misma.

▪ **Control de la intensidad y la participación**

La intensidad está directamente relacionada con la seguridad. El docente debe planificar tareas adaptadas al grupo, que contemplen los diferentes niveles de ejecución que hay dentro de éste. Para ello, se han de planificar procedimientos que posibiliten la dosificación de esfuerzos, como: el cambio de roles dentro de una tareas o el establecimiento de una relación equilibrada entre actividad y pausa. Esto se puede favorecer, por ejemplo, mediante la combinación de tareas de dificultad perceptiva y decisonal con otras centradas en la ejecución.

El grado de participación también influirá sobre la intensidad. Para analizarlo habrá que observar el tipo de ejecución, que podrá ser:

- ✓ *Simultánea*, donde todo el grupo actúa a la vez (100 % de participación en cada tarea).
- ✓ *Alternativa*, donde un sujeto actúa y otro descansa (50 % de participación en cada

tarea).

- ✓ *Consecutiva*, donde se actúa uno tras otro. El tiempo de ejecución de cada uno lo va a marcar el número de integrantes del grupo. Este tipo de organización puede conllevar un escaso tiempo de actividad real, por ello solo debe usarse en actividades intensas o ante la carencia de recursos materiales en un número adecuado.

- **Los recursos didácticos**

Delgado (2002) afirma que los *recursos didácticos* son artificios que se utilizan en un momento puntual para facilitar la enseñanza. Este autor plantea que cuando se habla de recurso no hay que pensar en un material concreto, un espacio, etc., sino en una “idea didáctica”. Desde este punto de vista, cualquier elemento, en un momento determinado, se puede utilizar como recurso didáctico.

- **Los materiales didácticos.**

Los materiales didácticos son un tipo de recurso. Lagardera (en Sáenz-López, 2001) los define como el conjunto de aparatos y objetos necesarios para el desarrollo de actividades de enseñanza-aprendizaje

Tanto si el docente en la planificación de los juegos en la clase de educación física, como si el centro educativo plantea recreos activos mediante préstamos de materiales diversos, los materiales didácticos deben poseer una serie características básicas. Rivadeneyra (2004)

Capítulo 2. El juego como principal manifestación de la actividad física escolar

establece unos criterios de selección y optimización distribuyendo estas características en cuatro dimensiones: didáctica, gestión, formal y comercial.

Con respecto a su aplicación didáctica...

- ✓ El material debe ser polivalente, siendo más interesante un material genérico y utilizable en diferentes actividades que el específico de un deporte concreto.
- ✓ El material debería poder adaptarse a diferentes niveles evolutivos. Si no fuera posible, se buscará un material adaptado al grupo que lo va a usar.

Con respecto a su gestión por parte del docente...

- ✓ El material debe ser manejable. El material pesado se preferirá desmontable y móvil, siempre que esto no le reste estabilidad y seguridad.
- ✓ Su mantenimiento debe poderlo hacer el docente.
- ✓ Debe ser un material del que no haya existencias previas en el almacén del centro.

Con respecto a las características formales...

- ✓ El material debe ser seguro para el alumnado. Habrá que revisar: aristas peligrosas, estabilidad y anclaje, contundencia, etc.
- ✓ La estética tiene que ser agradable, ya que esto redundará en el incremento de la motivación.

Con respecto a las características comerciales (en el caso de material comprado)...

- ✓ Tiene que existir una adecuada relación calidad-precio, siendo muy importante la

calidad ya que, de lo contrario, tendrá que sustituirse con asiduidad.

- ✓ Es conveniente que tenga un servicio post-venta, que proporcione un plazo de garantía o solvente posibles dudas sobre su manejo.

Otro aspecto a destacar respecto a las características es dotar de carácter no sexista a los materiales utilizados

- **Espacios e instalaciones.**

El término espacio hace referencia a cualquier lugar donde se pueda llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje o tareas de apoyo a éste. La instalación es un tipo de espacio especialmente diseñado y construido para la práctica de actividad físico-deportiva y educativa.

Es posible clasificar los espacios e instalaciones en función de su pertenencia o no al centro educativo.

- Instalaciones del centro, no asignadas a ningún área en particular, como la biblioteca o el aula de informática.
- Instalaciones específicas del área de Educación Física, como las pistas polideportivas.

Las características esenciales de ambas son objeto de una regulación normativa. Desde la perspectiva de la actividad lúdico-motriz, cabe destacar lo siguientes:

Los centros educativos deben contar como mínimo, entre otras cosas con:

- Un patio de recreo de al menos, 3 m² por puesto escolar y que, como mínimo, tendrá una superficie de 44x22 m., susceptible de ser utilizado como pista polideportiva.
- Un espacio cubierto para Educación Física y Psicomotricidad, que tendrá una superficie de 200 m². Esta sala incluirá espacios para vestuarios, duchas y almacén.

Las leyes de Integración social garantizan que las personas con minusvalía accedan a la educación en igualdad de condiciones que el resto. Una consecuencia de estas disposiciones es la eliminación de las barreras arquitectónicas en los colegios e institutos.

b) La sesión de juegos.

Viciano (2002) define la sesión como la “unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo, y precisa de un marco de referencia (unidad didáctica) para, conjuntamente con otras sesiones, cobrar un sentido en los aprendizajes de los alumnos”.

En cuanto a su estructura: Una de las aportaciones más significativas es la de Saénz-López (1997), su propuesta de sesión se desglosa en las siguientes fases:

- ✓ *Fase Inicial*. Posee dos subfases: “organizativa” y “puesta en acción”. La primera

implica la organización del material necesario y la transmisión de información al alumnado acerca de la sesión. La “puesta en acción” marca el inicio de la actividad física y puede realizarse a través de un calentamiento (a partir de once a doce años) o mediante juegos (hasta once años).

✓ *Fase Fundamental*. Debe caracterizarse por:

1. Duración superior a la de las otras dos fases juntas.
2. Desarrollar los objetivos y contenidos en la sesión.
3. Contener actividades variadas y globalizadas.
4. Progresar de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico.

✓ *Fase Final*. Con dos subfases: una “práctica” (mediante una vuelta a la calma o actividad final motivante) y otra “organizativa”, que comprende una valoración colectiva acerca de la sesión y un tiempo prudencial para que el alumnado pueda asearse después de la actividad física.

Delgado Noguera (1991) propone las siguientes características del juego en relación con las diferentes partes de la sesión:

1. Inicial: Motivador, de participación masiva, reglamentación mínima (nada de eliminaciones). Juegos de intensidad media. Tarea general única.

2. Principal: formada por uno o varios juegos que desarrollan el contenido fundamental de la sesión. Se harán con un carácter sistemático, para que puedan ver la relación entre los juegos.

3. Final: juegos calmantes y relajantes para volver a la calma. Se recomiendan juegos sensoriales y motores de baja intensidad. Cuidado con aquellos de carácter estático, pero con gran contenido emocional, ya que no valdrán para bajar el nivel de activación.

c) Roles del alumnado y el docente en el desarrollo del juego.

▪ **Roles que adopta el niño en la práctica lúdico motriz**

- ✓ Desocupado: el niño no participa en el juego.
- ✓ *Espectador*: el niño mira el juego, pero no participa en él de forma activa. Es posible que el niño esté preparándose mentalmente para tomar parte en el juego o para desarrollar actividades de juego semejantes solo.
- ✓ *Solitario*: el niño juega solo.
- ✓ *Paralelo*: el niño juega al lado de otro, pero sin que interactúen el uno con el otro.
- ✓ *Asociativo*: dos o más niños juegan juntos, interactuando, pero el juego no depende de la participación continuada de ninguno.
- ✓ *Cooperativo*: los niños aceptan o asignan papeles y se produce una interacción auténtica.

A estas categorías, añade Puigmire-Stoy (1992) la del el juego socializado con adultos: el niño juega con otra persona significativa que trata de dejar en sus manos el control del juego.

Además del rol que adopta en el desarrollo del juego el alumnado desarrollará una serie de estrategias de participación:

- ✓ *Estrategias de resolución:* Se trata de juegos de carácter individual donde el jugador debe superar un reto, batir una marca, superarse a sí mismo.

- ✓ *Estrategias de cooperación:* Son juegos realizados en grupo donde todos juntos deben cooperar y ayudarse para el desarrollo de un objetivo común, la resolución de una prueba o reto de carácter colectivo, por ejemplo la realización de pirámides humanas, intentar darle a un balón el mayor número de golpes sin que caiga al suelo, juegos dramáticos... A veces no sólo se requiere la ayuda de los compañeros sino que además debemos confiar en sus actuaciones que comportarán cierto riesgo sobre las actuaciones propias, son los juegos basados en la confianza o d la pedagogía del riesgo, por ejemplo, transporte de un compañero en grupos, puente de picas, etc.

- ✓ *Estrategias de competición:* Se trata de superar a un adversario o colaborador con mi equipo para superar el equipo adversario. La competición no debe tener finalidad en sí misma, no significar únicamente campeonatos, medallas, etc. (mala influencia de los medios de comunicación), sino que debe convertirse en un medio de motivación, de

superar dificultades, de fomentar la perseverancia, cohesión de grupo, etc. Se debe fomentar la participación de todos los niños y niñas. Siempre que sea necesario modificaremos los aspectos reglamentarios en aras del fomento de la participación del alumnado.

▪ **Rol del docente**

Otra cuestión a tener en cuenta en el planteamiento del juego dentro de contexto escolar, es el papel del docente. Su función mediadora en el aprendizaje se vuelve fundamental, siendo su misión la de orientar, valorar y prever posibles riesgos. Su actitud, nivel de comunicación, la participación en clase van a influir en las actitudes del alumnado.

Según Juan Torres (1999) la función del docente en la organización, presentación y preparación de una clase de juegos se concreta en:

Tabla 31. *Preparación de la clase de juegos por el docente (Torres, 1999)*

Preparación (fase previa):	<ul style="list-style-type: none">• Selección de juegos: según objetivos, alumnos y materiales.• Preparación del material: previsto con tiempo suficiente.• Elección terreno de juego: a ser posible utilizar un mismo lugar para todos los juegos
Presentación de los juegos	<ul style="list-style-type: none">• Procurar que los alumnos comprendan los juegos en el menor tiempo posible.• Dar información inicial de la tarea.• Disposición de los participantes: posición destacada del docente, y fuera del grupo-clase. Alumnos ordenados en semicírculo.• Explicación y aclaraciones: clara y concisa. Las representaciones gráficas pueden ser muy útiles.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

	<ul style="list-style-type: none">• Formación de equipos y distribución de papeles: grupos equilibrados, para que exista alternancia en los resultados.• Distribución del material: se les reparte el material en último lugar para que no se distraigan
Ejecución del juego	<ul style="list-style-type: none">• El docente proporcionará feedback, pudiendo ser específico, se recomienda el interrogativo. Introducir variantes. Ejemplo: hacer de árbitro siendo imparcial y escrupuloso con el reglamento acordado previamente.
Finalización del juego	<ul style="list-style-type: none">• Por la finalización de la canción (juegos de retahílas).• Por consecución de un reto.• Por eliminación: que puede ser total, la cual no es recomendable porque los alumnos dejan de participar.• Puntuación al realizar una determinada actividad: encestar, marcar gol, hacer diana, realizar cinco pases consecutivos...• Por captura: tocar con la mano, un móvil, agarrar, arrebatar una determinada prenda.

Blázquez (2013), establece una serie de competencias docentes para la praxis o la gestión didáctica de la clase:

- Las clases de educación física constituyen el marco ideal en el que se puede analizar y reflexionar sobre la enseñanza para poder establecer vinculaciones entre las acciones del profesor y el aprendizaje final del alumno.
- El término gestión de la clase, en el ámbito de la didáctica de la educación física, se entiende como ser capaz de percibir y tratar los diversos aspectos de una situación práctica de educación física para tomar decisiones pertinentes y eficaces que le permitan elegir, ajustar, y controlar las estrategias didácticas más adecuadas de entre las que configuran la práctica educativa. La gestión de la clase no sólo es un procedimiento sino un ejemplo modélico al que se pueden adscribir nuestros alumnos.

- En la gestión eficaz se deben producir al menos cuatro tipos de acciones: diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación.
- El profesorado debe ser competente para disponer de criterios, dispositivos y herramientas que le permitan abordar con éxito los problemas que en la práctica genera la clase de educación física.
- Es necesario disponer de dispositivos de evaluación de competencias docentes, centrados en la perspectiva de la evaluación auténtica, que lleven a la mejora de las prácticas educativas y a pensar en procesos de formación articulados al desarrollo de dichas competencias.

2.2.9. El juego en el recreo.

El deseo de jugar es algo permanente en el ser humano. Este deseo de simular situaciones, de confrontarse y de medirse con los demás mediante actos motores, tanto niños como adultos o viejos, ha sido una constante en la historia de la humanidad. Por ello el juego y el juego motor forman parte de nuestro patrimonio cultural máspreciado y son señas de identidad de nuestra cultura actual.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

complejo que permite a los niños y niñas dominar el mundo que les rodea, ajustar su comportamiento a él, y al mismo tiempo, aprender sus propios límites para ser independiente y progresar en la línea del pensamiento y la acción autónoma. Es un elemento fundamental para la integración social porque requiere que sus participantes interactúen; y que contribuye plenamente a la socialización de las personas.

Los resultados reflejan que los principales motivos que impulsan la práctica de actividades físicas son las relaciones sociales y la diversión, seguidos de otros como la salud y la competencia, para finalizar con la apariencia como razón menos valorada.

Según Pinto (2007) tras su investigación sobre las tendencias lúdicas y deportivas de los niños y niñas de primaria llegó a las siguientes conclusiones:

1. Se juega más en el colegio que en la calle.
2. Los sujetos no diferencian con claridad los conceptos de juego y deporte.
3. El deporte más mencionado es el fútbol y el juego más citado es carreras.
4. Existen pocas diferencias significativas en las tendencias lúdicas y deportivas atendiendo al sexo, al curso y al área y que la diferencia radica en la estructura interna propia de la actividad en función de las diferencias evolutivas.
5. Existe poca presencia del juego simbólico o ficticio entre los juegos de los niños de primero a sexto de primaria, aunque si aparecen de forma dispersa fundamentalmente en los cursos inferiores.

Escalante (2012) en su investigación sobre los juegos que realizan los niños y niñas en el recreo escolar hace las siguientes propuestas de estrategias para el aumento de la práctica física:

- Organizar actividades físico deportivas durante los recreos haciendo hincapié en los intereses de las niñas de entre nueve y once años.
- Poner a disposición del alumnado material deportivo.
- Estructurar el patio de recreo por zonas en función de las edades y las actividades generando espacios propicios para fomentar la práctica de actividad física.
- En cuanto a las instalaciones propone aumentar y mejorarlos
- Disminuir la densidad (m²/niño) en el patio de recreo, a través de la organización de diferentes turnos de recreo.

Ridgers et al. (2011) en un artículo sobre la actividad física durante el recreo escolar y sugiere que el recreo es un contexto ideal para el desarrollo de conductas físicamente activas. Estos autores exponen dos motivos que ayudarían a esa mejora:

- 1.- La disponibilidad de materiales durante el recreo.
- 2.- Instalaciones adecuadas con marcas de zonas juego.

Estas dos medidas, según Ridgers et al. (2010) facilitarían la participación y la mayor realización de actividad física. Además, concluyen que los esfuerzos de promoción de la actividad física que se centran en el recreo escolar tiene el potencial de contribuir aún más a

los niveles de actividad física de los niños.

Cantó y Ruiz (2005) estudiaron el comportamiento motor en el patio de recreo Escolar. Este estudio ha mostrado que existe una diferencia en el comportamiento espontáneo entre géneros cuando se encuentran en el recreo los niños han realizado una ocupación y uso desigual del espacio disponible en el recreo escolar, respecto de las niñas.

Abraldes y Argudo (2008) observaron en relación a la práctica física que hacían los alumnos de 4º y 6º de educación primaria en el recreo escolar que los alumnos de sexto curso prefieren la práctica de modalidades deportivas, preferentemente el baloncesto, seguido del fútbol y el hockey. En cambio los alumnos de cuarto curso prefieren la práctica de actividades lúdicas a las actividades deportivas.

El recreo promueve la socialización, la participación y las interacciones personales positivas, la creatividad y el aprendizaje de reglas y habilidades para tomar decisiones y resolver conflictos, y contrarresta las consecuencias negativas para la salud de la inactividad y el sedentarismo de los niños.

Fuster (2009) entiende que “el patio de recreo debe disponer de espacio suficiente al aire libre”. Hoy día esas condiciones de las que reclama la autora están reguladas en el marco de la legislación vigente, concretamente por el Real Decreto 132/2010, de 12 de febrero. Reseña, además, que en este espacio “el niño se desenvolverá con total libertad, si bien sus actividades lúdicas estarán condicionadas, en parte, por la distribución y características de las

instalaciones y útiles puestos a su disposición”.

Esta autora hace referencia a los beneficios que tiene la práctica de actividades lúdicas en el recreo empezando porque ejerce una gran influencia en el desarrollo motor, la coordinación de movimientos y reflejos del sistema nervioso. Y que el control del propio cuerpo proporciona en los niños una mayor sensación de control de sí mismo y autonomía personal.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

CAPÍTULO 3. ACTIVIDAD FÍSICA COMO ALTERNATIVA SALUDABLE DE OCIO EN EDAD ESCOLAR

3.1. Actividad física y ocio

3.1.1. Concepto y características del ocio, tiempo libre.

Comenzaremos este apartado realizando una breve aproximación histórica que nos mostrará la evolución continua que ha sufrido el término ocio a lo largo de los distintos períodos de la historia. En la época griega podemos encontrar la cuna del ocio, donde adquiere connotaciones de libertad en el trabajo para la disposición de tiempo para el ocio. Esta concepción del ocio se fue difuminando en las diferentes épocas venideras, sobre todo en la edad media, considerándose como un vicio o una pérdida de tiempo. La revolución francesa y la revolución industrial marcan un punto de inflexión en la recuperación del concepto de ocio porque modifica aspectos de la vida cotidiana de la sociedad. Pero no es hasta el siglo XX, con las conquistas sociales y los avances tecnológicos los que hacen posible que la sociedad empiece a disfrutar de su tiempo libre y de ocio.

Un aspecto importante en la época actual es el art.24 de la Declaración Universal de

los Derechos Humanos, de 10 de diciembre de 1948 donde se recoge que "toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas". Este artículo implica un gran logro social en cuanto a la disposición y disfrute del tiempo libre.

En una primera aproximación terminológica, diremos que los conceptos tiempo libre y ocio han sido utilizados a lo largo del tiempo de manera indistinta, aunque realmente no lo son. El concepto de tiempo libre es más amplio que el de ocio, implica el ocio como posibilidad que la incluye. En este sentido, Weber (1969) define el tiempo libre como “el conjunto de períodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínseca, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana”.

En 1980, Munné propone una clasificación del tiempo libre en cinco modalidades:

- Tiempo libre es el que queda después del trabajo.
- Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas.
- Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas y se emplea en lo que uno quiere.
- Tiempo libre es el que se emplea en lo que uno quiere.
- Tiempo libre es parte del tiempo fuera del trabajo destinada a desarrollo físico e intelectual del hombre en cuanto a fin en sí mismo.

Siguiendo esta línea, Trilla (1993), propone el siguiente cuadro:

Tabla 32. *Definición de tiempo libre. (Trilla, 1993)*

T I E M P O	NO DISPONIBLE	Trabajo	Trabajo remunerado o escuela. Trabajo doméstico. Ocupaciones paralaborales.
		Obligaciones no laborales	Necesidades biológicas básicas . Obligaciones familiares. Obligaciones sociales.
	DISPONIBLE	Ocupaciones autoimpuestas	Actividades religiosas. Actividades voluntarias-sociales Formación institucionalizada.
		Tiempo Libre	Ocupaciones no autotéticas Tiempo libre estéril o desocupado OCIO

Observando el cuadro anterior, se puede observar que el tiempo libre es el periodo de tiempo que le queda al individuo después de llevar a cabo sus necesidades y obligaciones diarias. Resulta por tanto, de la diferencia de restar al tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales sociales y escolares.

En una línea similar se manifiesta Camerino (2000) señalando que el tiempo "verdaderamente libre" está constituido por aquellos momentos de nuestras vidas en las que después de satisfacer nuestras obligaciones, nos disponemos a realizar una actividad que más o menos podemos llegar a escoger, es decir que "la libertad predomina sobre las necesidades inmediatas".

Llull (1999) enumera los siguientes objetivos generales en la educación en el tiempo libre:

1. Situar a la persona frente a la realidad sociocultural en que se encuentra para que se cuestione la calidad de su estilo de vida y de cómo influye ésta en su ocio y tiempo libre.
2. Proteger de los peligros y amenazas de la realidad actual del tiempo libre, provocando la reflexión sobre las necesidades y posibilidades de cambiar dicha realidad tanto para uno mismo como para toda la sociedad.
3. Mejorar la organización de los tiempos de vida de las personas para conseguir un mayor tiempo personal liberando obligaciones.
4. Facilitar el acceso a los recursos, equipamiento, metodologías que puedan emplearse para un aumento del disfrute y aprovechamiento del tiempo libre.
5. Satisfacer las necesidades e intereses de la persona en su tiempo libre, dejando libertad para configurar su propio estilo de ocio.
6. Fomentar la expresión creativa individual.
7. Dinamizar las relaciones interpersonales, disfrutar del ocio en sociedad y participar más activamente de la vida de las comunidades.
8. Experimentar situaciones inusuales favoreciendo el aprendizaje significativo y la formación permanente.
9. Animar el tiempo libre como un espacio de ocio sugestivo y beneficioso para la persona, motivando la práctica de actividades, despertando aficiones y animando la experiencia de lo lúdico y lo festivo.

En cuanto a las funciones del tiempo libre es importante la aportación realizada por Weber (1969), quien señala que la esencia del tiempo libre está en el comportamiento autónomo del hombre. Éstas son:

- **Función de regeneración:** hace referencia a la recuperación de las energías corporales y anímicas. Puede ser pasiva o activa. En la primera, centrada en el reposo y descanso; y en la segunda en forma de juegos, excursiones, etc.
- **Función de compensación:** Proporciona equilibrio frente a determinadas insuficiencias, superando las dificultades o sustituyendo las deficiencias.
- **Función de ideación:** Es la orientación en el terreno de lo ideal considerado como síntesis de las ideas.

Según López-Franco (1993) que recoge las funciones de Weber, el tiempo libre entendido como ocio actúa como un mecanismo conductor de los desequilibrios que regula la personalidad y cumple funciones psicosociales y psicoterapéuticas.

Definición el Ocio.

En lo referente al **ocio**, siguiendo el esquema propuesto por Trilla (1993), visto en la tabla 1, es una forma de utilizar el tiempo libre, pero no es sólo tener tiempo libre o lleno de actividades sino que supone sentirse libre realizando diversas actividades.

Llull (1999) marca la definición de Dumazedier (1964) sobre el ocio como referente, diciendo que “el ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales para descansar, para divertirse, para desarrollar su información desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad”.

Según la R.A.E., en sus diferentes acepciones, define ocio como “Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad”; “Tiempo libre de una persona”; “Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas”.

Tirando de la historia, en la época griega, Aristóteles define el término “ocio”, como el tiempo exento de la necesidad de labor. Este tiempo era empleado en la contemplación y preparación para el ejercicio de la política y las artes.

Las primeras propuestas sistematizadas sobre el ocio empiezan a aparecer sobre los años 50. Desde entonces, el ocio ha sido tratado por numerosos autores como un elemento de importancia social.

Cagigal (1996) considera que toda actividad de ocio posee las siguientes **características**:

1. Ocupación voluntaria
2. Descanso.

3. Diversión.
4. Formación.
5. Participación social.
6. Capacidad creadora.
7. Recuperación.

Trilla (1993), se adentra en el tiempo libre que se dedica al ocio, definiéndolo como una forma positiva de emplear el tiempo libre, que el sujeto elige autónomamente y después lleva efectivamente a la práctica, por lo que posee valor en sí misma e implica motivación por parte del individuo.

"El ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo" (Trilla, 1989)

Puig y Trilla (1987), (citado por Torres, 1999) aclaran que una situación de ocio se crea cuando el hombre durante su tiempo libre decide y gestiona libremente sus actividades, obtiene placer y satisface sus necesidades personales, tales como descansar, divertirse o desarrollarse. Por lo tanto, el ocio requiere tanto la posesión de tiempo libre, como la manifestación de actitudes personales.

La Asociación Internacional WLRA (World Leisure & Recreation Association), define el ocio como:

- Un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute, placer, y una mayor felicidad. Comprende formas de expresión cuyos elementos son de naturaleza física, intelectual, social, artística o espiritual.
- Un recurso importante para el desarrollo integral de la persona y un factor fundamental de la calidad de vida.
- Una actividad que fomenta la buena salud general y el bienestar, al ofrecer variadas oportunidades que permiten a individuos y grupos seleccionar actividades y experiencias que se ajustan a sus propias necesidades, intereses y preferencias. Las personas consiguen su máximo potencial de ocio cuando participan en las decisiones que determinan las condiciones de su propio ocio.
- Un derecho básico, como lo son la educación, el trabajo y la salud, del que nadie debería ser privado por razones de edad, raza, religión, salud, discapacidad o condición económica.

Dentro de la concepción humanista del ocio, Cuenca (2000) propone que éste surge cuando se realizan las actividades satisfactorias y gratificantes que posibilita el tiempo liberado, de forma libre, decididas por uno mismo y gestionadas autónomamente.

que denomina la actual "teoría del ocio":

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Dumazedier (1980) hace referencia “al conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar, divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora cuando se ha liberado de sus ocupaciones profesionales o sociales”.

Este autor considera el ocio y el tiempo libre un ámbito fundamental en la vida de las personas. Entendiendo que en el ocio se encuentra supuestamente la satisfacción de tres tipos de necesidades que tiene toda persona y que dar lugar a las **funciones** que posee el ocio.

- Descanso (liberación obligaciones, trabajo, desgaste físico y psíquico)

- Diversión (liberarse del aburrimiento o rutina)
- Desarrollo personal (disponer de sí y para sí).

Éstas son las tres funciones que se le han atribuido al ocio considerándolas fundamentales e irreductibles. Por lo tanto, es un tiempo que dedicamos a hacer lo que nos gusta, lo que nos hace disfrutar y que deseamos compartir.

López Franco (1993), respecto a las funciones que se le atribuye al ocio, realiza una estructuración siguiendo el esquema planteado por Dumazedier. Esta autora le otorga al ocio las siguientes connotaciones: como cesación del trabajo, como tiempo libre, como conjunto de actividades a las que el hombre o mujer, el escolar, el adolescente o el joven pueden entregarse libremente; el ocio como diversión o como un modo de conseguir un bienestar físico y mental; el ocio como medio de poner en juego todos los recursos personales en la línea de transformación de sí mismo y de las cosas, son consideraciones presentes en el modo de entender el ocio y que tienen importancia desde la perspectiva educativa.

Dimensiones del Ocio.

Dimensiones del ocio, según Cuenca (2000):

- A) *Dimensión lúdica*: esta responde a las funciones de descanso y diversión. Descanso como separación del trabajo y diversión como acción que distrae. El descanso es una regeneración de las energías físicas y psíquicas. Según Weber existen dos tipos de descanso, el pasivo: en el que no hacemos nada o estamos acostados y que es

fisiológicamente necesario y el descanso activo que es un cambio de ocupación que elimina la fatiga mental. La dimensión lúdica del ocio hace referencia a la función regeneradora del ocio desde el punto de vista del descanso activo y la diversión es su principal punto de referencia. El ocio, en cuanto a su dimensión lúdica, tiene su expresión en las múltiples variantes del juego (como actividad libre, satisfactoria e inútil realizada dentro de un espacio temporal y espacial) tanto de niños como de adultos, pero también en aquellas actividades que se engloban dentro del ámbito de la recreación (espectáculos deportivos y cómicos, parques temáticos, de atracciones y acuáticos...)

B) *Dimensión deportiva.* Las experiencias lúdico-deportivas contribuyen al desarrollo integral de la persona, incrementan las capacidades de tipo motor, fomentan las relaciones sociales, y promueven los hábitos de salud e higiene corporal. La práctica deportiva puede contribuir a que el sujeto se exprese, se sienta aceptado por los demás, tenga éxito, aprenda a trabajar en equipo, sea más competente y autónomo, y mejore su forma física.

C) *Dimensión creativa:* Se trata de una dimensión de desarrollo personal y que se realiza a través de acciones gratificantes realizadas por propia voluntad. Es un ocio formativo, reflexivo, cultural, creativo y crecimiento personal (diversas actividades culturales, prácticas musicales, pictóricas, artesanales, literarias, folklóricas...).

- D) *Dimensión ambiental-ecológica*: Es la satisfacción desinteresada que nos produce el encuentro con un medio ambiente deseado, sin importar la actividad gracias a la que se produce. Un jardín, una plaza, una casa, un puente....no son objetos, son ámbitos. Desde un punto de vista más reducido pero de gran importancia para la vivencia tradicional del ocio, es la dimensión ecológica que hace referencia al encuentro con la Naturaleza.
- E) *Dimensión festiva*. La fiesta supone la reunión de varias personas para celebrar algún acontecimiento. Implica alegría, entretenimiento y regocijo. Posee un carácter comunitario, en el que el individualismo se convierte en una actitud antagónica al propio concepto de fiesta. Lleva implícito un estado de ánimo determinado y se realiza junto con otras personas. Las actividades festivas se pueden desarrollar mediante celebraciones de distinto tipo: celebrar fiestas en una casa, salir a comer o a cenar con la familia, o con los amigos, acudir a una discoteca, participar en fiestas organizadas en el barrio, la parroquia, la asociación de vecinos, el club de ocio, el colegio o la comunidad.
- F) *Dimensión solidaria*. La dimensión solidaria del ocio se entiende como una vivencia altruista y social del ocio. Esta dimensión es la realización de acciones de forma desinteresada, con un fin en sí mismas, lo que implica cooperar en la felicidad de los demás y fomentar la vivencia de experiencias gratificantes. Promover la dimensión social que se esconde en toda experiencia de ocio: interacción personal,

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

grupal y comunitaria, permite fomentar y ejercitarse en roles y valores sociales, tan necesarios como la vida misma.

Cuando Cuenca (2000) habla sobre su concepción humanista del ocio, entiende que "La vivencia de ocio es, o debiera serlo, una vivencia integral, relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno, coherente con todos ellos".

San Salvador del Valle (2000), recoge en el siguiente cuadro las dimensiones del ocio, completando la propuesta de Cuenca (1995):

Tabla 33: *Las dimensiones del fenómeno del ocio. San Salvador del Valle (2000)*

<i>Dimensiones</i>	<i>Procesos personales y sociales</i>	<i>Actividades prototípicas</i>
<i>Creativa</i>	Desarrollo personal Autoafirmación Introspección Reflexión	<i>Artes</i> <i>Turismo alternativo</i> <i>Nuevos deportes</i> <i>Deportes de aventura</i> <i>Hobbies</i>
<i>Lúdica</i>	Descanso Diversión	<i>Juego</i> <i>Práctica cultural</i> <i>Turismo tradicional</i> <i>Práctica deportiva</i> <i>Paseos</i> <i>Tertulia</i>
<i>Festiva</i>	Autoafirmación colectiva Heterodescubrimiento Apertura a los demás Socialización Ruptura de cotidianeidad Sentido de pertenencia	<i>Fiesta</i> <i>Patrimonio</i> <i>Folklore</i> <i>Turismo cultural</i> <i>Deporte espectáculo</i> <i>Eventos</i> <i>Parques temáticos</i> <i>Parques de atracciones</i>

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

<i>Ecológica</i>	Vinculación al espacio Capacidad de admiración Contemplación	<i>Recreación al aire libre</i> <i>Turismo urbano</i> <i>Arte en la calle</i> <i>Turismo rural</i> <i>Ecoturismo</i> <i>Deporte al aire libre</i>
<i>Solidaria</i>	Vivencia del otro Participación asociativa Gratuidad Voluntariedad	<i>Ocio comunitario</i> <i>Animación sociocultural</i> <i>Animación turística</i> <i>Turismo social</i> <i>Deporte para todos</i> <i>Asociacionismo</i> <i>Educación del tiempo libre</i>
<i>Productiva</i>	Bienestar Utilidad Profesionalización	<i>Industrias culturales</i> <i>Sector del turismo</i> <i>Deporte profesional</i> <i>Establecimientos recreativos</i> <i>Actividades del juego y apuestas</i> <i>Servicios ocio-salud</i> <i>Bienes de equipo y consumo</i>
<i>Consuntiva</i>	Consumo Mercantilización	<i>Compra de productos, bienes y servicios turísticos, culturales, deportivos y recreativos</i>
<i>Preventiva</i>	Prevención Precaución	<i>Ocio preventivo</i> <i>Educación para la Salud</i> <i>Programas preventivos</i>
<i>Terapéutica</i>	Recuperación Calidad de vida	<i>Ocio terapéutico</i> <i>Ocio y Salud</i>
<i>Alienante</i>	Enajenación	<i>Cualquier actividad</i>
<i>Ausente</i>	Aburrimiento Desinterés	<i>Inactividad</i>
<i>Nociva</i>	Prácticas abusivas Dependencia exógena	<i>Ociopatías</i> <i>Ludopatías</i>

La pedagogía del Ocio

En la pedagogía del tiempo libre debemos proponernos iniciar a la sociedad en un estilo de vida, prepararla para el uso de la libertad, de agudizar su curiosidad y de formarla de juicio crítico.

En la pedagogía del tiempo libre debemos proponernos iniciar a la sociedad en un estilo de vida, prepararla para el uso de la libertad, de agudizar su curiosidad y de formarla de juicio crítico. El tiempo libre, dentro del marco educativo pone especial relevancia la educación en valores permitiendo un espacio de integración social y de desarrollo personal.

Los principios generales de la pedagogía del ocio que plantea Puig y Trilla (1987) son los siguientes:

- Respetar la autonomía y la libre elección. La pedagogía del ocio ha de ir dirigida a enseñar a crear, no sólo a consumir; ha de generar alternativas para que se pueda elegir, ha de fomentar y no suplir.
- Armonizar la diversión, creación y el aprendizaje en las actividades de ocio que se realicen en el tiempo libre, tanto de forma individual como colectiva.
- Respetar la contemplación frente el activismo desenfrenado que impregna nuestra sociedad. Toda persona, en su tiempo libre, tiene derecho a no hacer nada, y la ociosidad que conlleva el no realizar actividad alguna puede servir no sólo como terapia sino como fuente de aprendizaje, si la contemplación comienza a formar parte de una necesidad vital.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- La evaluación no debe estar presidida por criterios utilitaristas; ha de realizarse analizando los procesos intrínsecos de la propia actividad y el grado de satisfacción que produce.
- Ayudar a descubrir el placer que genera la realización de las tareas cotidianas que se han de realizar en el tiempo libre, tales como cuidar una casa, realizar las compras, relacionarse con los vecinos, etc. Se fomenta de esta forma el valor de lo cotidiano.
- Desarrollar la contingencia de lo extraordinario, ofreciendo la oportunidad de realizar actividades que se salgan de la rutina diaria.
- Liberar tiempo para el ocio gratificante y formativo, planificando adecuadamente el tiempo libre para impedir que se pierda en actividades tales como los desplazamientos en las grandes ciudades.
- Detener la polarización entre los tiempos, proyectando al tiempo de trabajo las cualidades positivas que, al parecer, sólo tiene el tiempo libre.
- Participar en la formación de las diversas instituciones que se ocupan de organizar actividades en el tiempo libre, como son los clubes o las ludotecas.
- Evitar el aburrimiento y el tedio, muy frecuente en el tiempo libre tanto de los niños como de los adultos, que impiden que se lleve a cabo el verdadero objetivo del ocio: proporcionar placer y disfrute mediante el desarrollo de determinadas actividades que favorecen el desarrollo personal de cada sujeto.
- Compatibilizar el ocio individual con el colectivo para lograr un encuentro satisfactorio con uno mismo y con los demás.
- Identificar los ocios nocivos y crear un sistema de valores que genere el rechazo de esos ocios.

La recreación

La R.A.E define el término recreación como: Acción y efecto de recrear. Diversión para alivio del trabajo.

La recreación es el resultado de la participación en una actividad, una emoción que proviene de un sentimiento de bienestar y satisfacción. Es por lo tanto una forma del uso del tiempo libre. Entendemos entonces la recreación como el ocio organizado en las que se suele utilizar zonas urbanas al aire libre (plazas, parques, centros deportivos...) o espacios cubiertos. Su demanda puede ser: masiva, selectiva, popular o subvencionada.

La recreación unida a la praxis lúdica, configura la Ludo-recreación, representada en buena parte por las distintas opcionalidades en las que se puede presentar el juego deportivo y recreativo, debe entenderse desde una perspectiva global, interdisciplinaria. (Lavega, 1995).

Con respecto a la recreación, entendemos que es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en su tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, socialización, aventura, etc. Es decir, es la disposición particular, positiva y favorable de cambio, mejora y progreso, que se expresa en el tiempo libre mediante actividades recreativas. Éstas se pueden diferenciar según el nivel de implicación es:

- ✓ Recreación espontánea: acentúa la evasión y el divertimento fuera del tiempo laboral.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- ✓ Recreación dirigida: implica la regeneración de nuestras capacidades humanas, mediante la implicación lúdica en actividades grupales orientadas por un animador.

Según Miranda y Camerino (1996), la recreación debe caracterizarse por:

- ✓ Pasarlo bien.
- ✓ Hacer un uso placentero de la actividad.
- ✓ Realizar actividades que sean gozosas para el individuo que se dispone a realizarlas.

La recreación posee los siguientes atributos o características:

- ✓ Ocurre principalmente en el tiempo libre. Fuera de las horas de trabajo, por lo que la recreación se practica durante el ocio.
- ✓ Es voluntaria y libre, la persona la elige sin compulsión de imaginación, proviene de una motivación intrínseca.
- ✓ La recreación provee goce y placer.
- ✓ Ofrece satisfacción inmediata y directa.
- ✓ Se expresa en forma espontánea, original y lúdica.
- ✓ Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión.
- ✓ Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad.
- ✓ Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales.

- ✓ La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable.
- ✓ Incluye actividades tanto pasivas como activas.
- ✓ Puede ser novedosa.

Algar Barrón (1982) propone las siguientes características debe tener una actividad para considerarla recreativa:

- ✓ Se efectúa libre y espontáneamente.
- ✓ Se realizan en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta
- ✓ Se realiza desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- ✓ Da lugar a la satisfacción de ansias psíco-espirituales.
- ✓ Deja un sedimento positivo en lo formativo o en lo social.
- ✓ Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.
- ✓ No espera un resultado final, ni una realización acabada, sino que sólo anhela el gusto por la participación.

La recreación abarca el juego en todas las expresiones y actividades como la música y el teatro, la danza. Se considera que toda acción recreativa contribuye al enriquecimiento de la vida. Por eso, la recreación también es una actitud o estado de ánimo, que expresa la naturaleza misma del hombre, encaminado al uso del tiempo libre.

Rebollo (2011) refleja que el Deporte aglutina una serie de características que lo consolidan como una alternativa para la recreación. Una recreación activa que busca en la

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

actividad físico-deportiva objetivos ligados a la salud, la diversión y la formación. Este autor enfoca el “deporte para todos” desde una concepción humanista centrada en la praxis, destacando la necesidad de poner en marcha programas que aboguen por una actividad físico-deportiva que se adapte a todos los sectores de la población.

Miranda y Camerino (1996) entienden por recreación-deportiva “la actividad físico-deportiva realizada durante el ocio, realizada por placer, diversión o enriquecimiento personal, frecuentemente responsabilidad del estado pero con crecimiento progresivo del sector privado”

Resumiendo, el ocio entendido como tiempo libre dedicado al esparcimiento se convierte en recreación, cuando consigue los objetivos de descanso, diversión y desarrollo de la personalidad.

Torres (1999) sintetiza los rasgos definatorios de la recreación propuestos por Miranda y Camerino (1996):

- ✓ Actividad realizada durante el ocio.
- ✓ Actividad por placer, diversión o enriquecimiento personal
- ✓ A menudo actividad física pero también pasiva.
- ✓ Frecuentemente responsabilidad del estado, pero crecimiento progresivo del sector privado.
- ✓ Naturaleza, vacaciones...a menudo viajes

- ✓ Estudio de las necesidades recreativas, preferencias y actividades
- ✓ Estudio del entorno y de las capacidades de uso.

Estos autores indican los elementos de la recreación que lo diferencian del deporte:

- ✓ No implica necesariamente el uso de la competición
- ✓ Está individualmente orientada. La persona decide cuando comienza y cuando finaliza
- ✓ Es más espontánea y menos sujeta a reglas.
- ✓ Posee la mayor parte de los elementos del juego.

En este contexto, se considera que la actividad físico deportivo y recreativa debe mostrarse como una actividad sea lúdica produzca diversión y resulte placentera durante su práctica. Está práctica también puede plantearse de formar regular y planificada pero flexible adaptada al interés del individuo.

El planteamiento de ejercitación y actividades físicas está resultando cada vez más atractivo en el ámbito recreativo, de aprovechamiento del ocio y de tiempo libre, debido al crecimiento del deporte para todos y la incorporación de numerosos colectivos a la práctica de la actividad física.

3.1.2. La práctica de actividad física en el tiempo de ocio.

Gálvez (2004) señala que desde un punto de vista sociológico, el ocio “es el conjunto

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

de actividades a que puede dedicarse un individuo voluntariamente, para descansar, divertirse, desarrollar su información o dar su participación social voluntaria, después de quedar libre de sus ocupaciones”. Este autor señala a la actividad física como un medio eficaz para la liberación de la mente y el cuerpo en nuestro tiempo de ocio.

Dumazedier (1980) mantiene que “el ocio es reparador de los deterioros físicos y nerviosos provocados por las tensiones consecutivas en el ejercicio de obligaciones y particularmente del trabajo”.

Una adecuada educación del ocio conduce al ejercicio de un ocio personal, libre y constructivo. Un ocio entendido como expresión personal, desarrollo y ejercicio de libertad, se corresponde con un ideal educativo en el que se defiende el ejercicio del deporte para todos. Su verdadera raíz se inicia en la práctica educativa a nivel escolar, pero su fortalecimiento y permanencia forma parte de un proceso que dura toda la vida. El ocio se convierte en ámbito educativo en el momento que se considera como desarrollo humano, como vivencia que contribuye a mejorar la realidad de la persona o de la comunidad.

La importancia del ocio para la mayoría de las personas en las sociedades occidentales ha permitido que su ejercicio contribuya en gran medida a la construcción del estilo de vida. El deporte y la actividad física siempre han formado parte del tiempo libre del ser humano. Esta pedagogía del tiempo libre debe tener como fin, además de iniciar a la sociedad en un estilo de vida, prepararla para el uso de la libertad, de agudizar su curiosidad y de formarla de juicio crítico.

La potenciación del ocio-deporte en la sociedad actual está íntimamente unida a la libertad personal y social; pero también a su concepción profunda y positiva. Toda esta riqueza de posibilidades hace que el ocio-deporte sea, o pueda ser, un medio de desarrollo individual y social. Un espacio en el que cultivar el cuerpo y el espíritu para llevar a cabo una vida mejor y de mayor calidad. Los medios de comunicación han hecho del deporte, y como consecuencia del ocio en general, un signo de modernidad, de vivencia profunda, de intimidad y de vivencia compartida.

Cuenca (2000), por otra parte, considera al deporte como una actividad de ocio recreada y moderna estableciendo una estrecha relación entre ambas, donde el desarrollo del deporte como fenómeno de ocio está unido al avance económico y social. Menciona este autor a Luzuriaga (1973), que consideraba la práctica deportiva como el grado superior del desarrollo de los juegos, decía que “el juego no acaba en el niño, sino que dura tanto como la vida del hombre”.

El deporte, como actividad de ocio, forma parte de la vida cotidiana, convertido en una práctica universal presente en todo el mundo. El deporte se convierte en un medio eficaz de desarrollo y en un valor a mantener a lo largo de la vida. Su consumo es una experiencia de ocio en creciente demanda social.

Cuenca (2000) recoge una serie de reflexiones del filósofo y escritor español Miguel Unamuno, el cual establece una visión holística e interrelacionada de ocio y deporte como

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

práctica organizada y consciente, desde esta concepción del ocio humanista, la reivindicación de la persona, de su dignidad y su desarrollo, ha de ser algo consciente, ligado a la evolución mental y moral; pero al mismo tiempo algo grato, elegido y buscado voluntariamente, en armonía con la naturaleza en general y nuestras propias raíces infantiles y lúdicas en particular.

Autores como García Ferrando, en sus diversos estudios (1993,1996 o 2001), centra su atención en el tiempo libre y las actividades deportivas practicadas por la población española o Guardia (2000) que aborda la problemática de la salud en la práctica educativa de la educación física, otorgan una gran importancia al deporte como actividad de tiempo libre y de ocio. Otros como Ruiz Juan, Nuviala y García Montes (2003) afirman que ocio y deporte son dos realidades distintas, que la sociedad ha unido y que se han convertido en motores del desarrollo personal.

Los resultados de la encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística (2013) sobre práctica de actividad física, considerando tanto la actividad principal como el tiempo libre, el 40,9% de los adultos (15- 69 años) realiza actividad física intensa o moderada, 49,4% de los hombres y 32,4% de las mujeres.

Se hace necesario buscar alternativas para potenciar nuestra salud y compensar los estilos de vida de la sociedad actual, supliendo la necesidad de movimiento que tiene el ser humano por naturaleza.

En este sentido integrar la actividad física en nuestro ocio puede ser una de las claves

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

para poder llevar un estilo de vida activo en la sociedad actual. Es lo que llamaríamos el ocio activo, descrito como aquellas actividades que libremente podemos hacer con los amigos o en familia, actividades que, además de hacernos pasar un buen rato, nos permiten movernos y quemar calorías sin necesidad de ir al gimnasio o de hacer un deporte reglado. Estas se convierten en una alternativa real para mejorar la calidad de vida de las personas. Por un lado, por el hecho de reforzar el estilo de vida activo para prevenir posibles enfermedades, por otro lado, para poder mejorar el descanso y, finalmente, por el bienestar psicológico que conlleva un ejercicio físico de estas características. Existen una variedad bastante amplia de ocio activo que no poseen grandes dificultades para su práctica y resultan interesantes por su carácter saludable.

Hernández (1999) puso énfasis en la práctica físico-deportiva como forma de ocio de los adolescentes y los jóvenes. Si extrapolamos lo que nos dice este autor al contexto escolar podríamos hablar de la siguiente clasificación de las actividades que se realizan en el recreo escolar de forma espontánea Cantó y Ruiz, (2005, p.32):

Actividades de relación social y diversión: Conversaciones entre iguales.

- ✓ *Ocio pasivo:* Hacer deberes, estar sentado o castigado, ver jugar a los demás, tomarse el desayuno si hacer nada en especial.

- ✓ *Ocio activo:* realizar actividad física, juegos de persecución, juegos con materiales, deportes, pasear por el patio, etc.

Por lo que el ocio activo puede considerarse ámbito de desarrollo y, consiguientemente, ámbito educativo.

Según Nuviala, Munguía, Fernández, Ruiz y García (2009), el tiempo que destinan los niños a la práctica de actividad física es escaso. Cada día se dedica más tiempo al ocio digital pasivo y menos tiempo a la actividad física cotidiana (Pate, O’Neill y Lobelo, 2008) lo que repercute negativamente en la salud, puesto que al desaparecer la actividad física los beneficios que ésta reporta en la salud, tanto física como mental, también disminuyen.

Ser activo se refiere al tipo de esfuerzo físico que se practica asiduamente en el tiempo y la frecuencia (García-Artero et al., 2007). Esta actividad física regular presenta beneficios físicos y sicosociales, entre los que podemos destacar:

Dentro de los beneficios físicos se nota que:

- ✓ Mejora el perfil lipídico, la resistencia a la insulina, el control la glicemia y la composición corporal
- ✓ Ayuda en el control del peso,
- ✓ Mejora la movilidad articular,
- ✓ Reduce o previene la hipertensión arterial, la osteoporosis y la obesidad
- ✓ Mejora la condición física y la fuerza muscular.
- ✓ Aumenta la densidad ósea.

- ✓ Aumenta la longevidad.

Se aprecia que para los beneficios sicosociales se:

- ✓ Aumenta la autoestima
- ✓ Mejora la autoimagen y el bienestar
- ✓ Se alivia el estrés
- ✓ Disminuye la depresión y el aislamiento social
- ✓ Se mantiene la autonomía.

Por otro lado, Vega, Preciados y Minguet (2010) en su estudio sobre la ocupación del tiempo libre en escolares a una de las conclusiones que les aportó la investigación fue que la participación tanto en actividades físico-deportivas como culturales y/o artísticas, estaba condicionada por la edad siendo el alumnado más joven, el comprendido entre los 10 y 12 años, los más activos. Estos autores resaltan en su estudio “la importancia y necesidad para promover la actividad física durante períodos específicos de crecimiento”, estas palabras la fundamentan ante el descenso de actividad física que se produce en el período de transición de la primaria a secundaria (12-16 años), con la finalidad de prevenir el desarrollo de un estilo de vida inactivo.

Son numerosos los autores que han estudiado sobre los estilos de vida, los hábitos deportivos y la práctica deportiva. Se hace necesario, como señala Galvéz (2004) más estudios científicos que aumenten el conocimiento sobre cómo facilitar la participación de los jóvenes

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

en programas de actividades físico-deportivas, consiguiendo que adquirieran un estilo de vida activo y lo mantengan a lo largo de su vida. Este aspecto es fundamental debido a que es en la etapa final de la educación primaria y la adolescencia donde se produce la adquisición y consolidación de los estilos de vida.

En el estudio realizado por Echazarreta, Arazuri, León-Elizondo y San Emeterio (2009) sobre la percepción del ocio saludable en la práctica física-deportiva juvenil en la Rioja obtuvieron las siguientes conclusiones que revelan:

“La evidencia sobre la importancia que conceden todos los colectivos a la dimensión saludable de la práctica físico-deportiva”.

“La dimensión saludable es percibida por los alumnos, profesores y padres más desde el punto de vista preventivo que rehabilitador”.

“La prevención se estima desde dos vertientes diferentes, avaladas por distintos colectivos. Los padres y alumnos fundamentan el espíritu saludable del ocio físico-deportivo desde una vertiente sustitutiva de hábitos nocivos, mientras que profesores de Educación Física y de otras Áreas, sustentan el poder saludable como un fin propio de las prácticas físico-deportivas”.

“La práctica deportiva, relacionada con el ejercicio físico en sus diferentes formas, viene a confluir con el disfrute de la actividad elegida y sus efectos preventivos o curativos propios del mantenimiento físico. La relación entre el deporte como ocio activo y la salud es difícil de deslindar. La práctica de un ocio deportivo permite salir de nosotros mismos y entrar en contacto con otra gente y otros problemas, vivir situaciones queridas que facilitan la realización y desarrollo de nuestra personalidad. Jugando aprendemos reglas de comportamiento y convivencia. El trabajo ha ido desterrando la actividad física y el desarrollo de una creatividad significativa, lo que no ha impedido que continúe la tendencia a conservar un nivel de actividad, que los hábitos cotidianos, como ver televisión u oír radio, no colaboran a conseguir”.

Moreno, (2003) entiende que la actividad física debe adaptarse a las posibilidades reales de la persona según el sexo, la edad, la condición física, entre otros. Todos estos

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

condicionantes se tendrán en cuenta en la elección de la actividad física más idónea. “La práctica de actividad física asume una dimensión lúdica, de descanso y diversión”. (Cuenca, 2000)

La OMS (2010), dentro de las recomendaciones mundiales sobre actividad física, define el término actividad física en tiempo de ocio como “actividad física realizada por una persona que no es necesaria como actividad esencial de la vida cotidiana, y que se realiza a discreción. Ejemplos: participación en deportes, condicionamiento o entrenamiento mediante ejercicios, o actividades recreativas, como los paseos, el baile o la jardinería”

La OMS considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Es decir, son los movimientos corporales que tiene como resultado un gasto de energía por encima del que se tiene en reposo.

Cuando se quiere elegir una actividad física para realizar en el tiempo ocio es condición indispensable que nos guste, pues de lo contrario no tendrá la continuidad adecuada. En este sentido, existen multitud de propuestas de actividad física por lo que solo habría que elegir la que se adapte a los gustos del que las practica.

En la escuela, encontramos un único momento dentro del horario escolar donde el alumnado puede ocupar el tiempo libre y dedicarlo al ocio, este no es otro que el tiempo de Recreo. Es el instante donde los alumnos, después realizar las tareas y obligaciones propias de las asignaturas (áreas del conocimiento), pueden dedicarlo al tiempo de ocio. Resumiendo en

las palabras de Gálvez (2004) “El ocio como tiempo libre se pone de manifiesto cuando el ser humano emplea el tiempo de modo autocondicionado”. Esta oportunidad debe ser aprovechada para que los escolares se muevan y practiquen actividad física en su vertiente lúdica, recreativa y deportiva.

3.2. Actividad física como hábito saludable

3.2.1. Estilos de vida saludables.

“El estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo”. (Sánchez Bañuelos, 1996; Casimiro, 1999).

En un momento como el actual donde los numerosos avances tecnológicos y los cambios sociales que se están produciendo están provocando que cada vez sea más común tener un estilo de vida sedentario. Los trabajos cada vez implican más horas delante del ordenador, los horarios laborales se tienen que combinar con los horarios familiares lo que dificulta la práctica de actividad física regular. Ya lo dice Moreno (2003) "La sociedad occidental ha modelado unos quehaceres cotidianos que no requieren, en la mayor parte de los casos, prácticamente de ningún esfuerzo físico". Todo ello conlleva que los estilos de vida se hagan sedentarios que junto a la inactividad física pueden acarrear problemas de salud de diversa consideración, destacando la obesidad, la diabetes o las enfermedades de corazón

como más destacadas.

La OMS afirma que un estilo de vida se considera saludable cuando, en la práctica, “ayuda a añadir años a la vida y vida a los años, y hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades” (OMS, 1998).

Lalonde (1996) describe el término estilo de vida como “el conjunto de decisiones que las personas toman acerca de sus salud y sobre las cuales tiene un relativo control”. Tomar buenas decisiones sobre hábitos personales saludables va a repercutir de forma directa en la salud.

El estilo de vida se rige por una serie de hábitos que se clasifican en positivos o negativos según hagan aumentar o disminuir la salud del individuo. En la actualidad, multitud de estudios han demostrado que la práctica regular de actividad física es un hábito positivo de salud. Sin embargo, Miñarro (2000) advierte que “no toda la actividad física reporta beneficios al organismo”.

Para conseguir la adquisición de estilos de vida saludables se hace esencial la creación de una serie de directrices que permitan alcanzar un buen estado de salud. La OMS propone una serie de recomendaciones específicas para alcanzar un estilo de vida saludable a través de la práctica de actividades físicas en niños y jóvenes. Además nos recuerda que estas recomendaciones son aplicables a todos los niños y jóvenes, con independencia de su género, raza, etnicidad o nivel de ingresos. A continuación vamos a destacar las más relevantes:

- ✓ Se alentará a los niños y jóvenes a participar en actividades físicas que ayuden al desarrollo natural y sean placenteras y seguras.
- ✓ Los niveles de actividad física recomendados para los niños y jóvenes de este grupo se añadirán a las actividades físicas realizadas en el transcurso de la actividad diaria habitual no recreativa.
- ✓ Todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas lúdicas o deportivas.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda aumentar progresivamente la actividad hasta alcanzar los niveles indicados a continuación. Sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Hay que señalar también que, si los niños no realizan actualmente ninguna actividad física, la práctica de ésta en niveles inferiores a los recomendados les reportará más beneficios que la inactividad.

Para la OMS (1998) el término *estilo de vida* engloba una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

Este conjunto de comportamientos y actitudes que desarrollan las personas pueden ser:

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

saludables o nocivas para la salud. Desde las Instituciones Públicas se tiene que fomentar las intervenciones que intentan ayudar a las personas a adoptar o a mantener un estilo de vida saludable, pues estas acciones redundarán en la mejora de la salud y la calidad de vida. Cuanto más beneficiosa o gratificante es una experiencia, más posibilidades hay de que se repita, sin embargo cuanto más perjudicial menos probable es que se repita.

La Organización Panamericana de la Salud (2010) señala la importancia de la creación de entornos y ambientes sanos que favorezcan la mejora de la salud, convirtiéndose la escuela en un escenario potenciador de las capacidades de los niños y adolescentes en las que la salud y la promoción de la misma son opciones para el desarrollo humano y la formación en valores.

En el momento de tomar decisiones para modificar las conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludables adquiere importancia la cultura en la que las personas y los colectivos se desenvuelven. Un estilo de vida saludable está integrado por un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa. Las variables más influyentes en un estilo de vida saludable son:

- ✓ *Los hábitos alimentarios.* Constituyendo un factor determinante del estado de salud. Dotar de una dieta equilibrada que contenga los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo.

- ✓ *La actividad física.* El ejercicio físico lúdico, progresivo, moderado y adaptado a la persona será beneficioso para la mejora de la calidad de vida.

- ✓ *El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.* Hay incidir en la creación de actitudes críticas hacia estos hábitos nocivos.

La promoción de estilos de vida saludable constituye una estrategia esencial para la mejora de la salud, su promoción provoca un desarrollo de los procesos y actividades individuales o grupales con el fin de modificar conductas que pongan en riesgo la salud. Esto supone, también, la adquisición y el desarrollo de aptitudes o de comportamientos relacionados con los tres factores mencionados anteriormente: mejora de los hábitos alimentarios, mayor actividad física y eliminación o reducción drástica del consumo de sustancias y alimentos nocivos para la salud.

En este sentido, Morel (2010) detecta los factores ambientales y sociales que actúan en favor o en contra de la adquisición de un estilo de vida activo. Identifica a la familia y amigos como elementos favorecedores mientras que las barreras ambientales pueden producir un efecto contrario. La falta de parques, aceras, iluminación, zonas deportivas cercanas para no llevar una vida activa. Otros factores que se señalan en el informe llevado a cabo para la Comunidad de Madrid, bajo la dirección de Estrada, Cruz y Aguirre (2010) sobre los factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en esta Comunidad son el género y la clase social. Ambos factores actúan de manera diferencial sobre la actividad física de los adolescentes, obstaculizando la continuidad en la práctica físico-deportiva de las chicas una vez que se accede a la etapa juvenil, en el primer caso, y dificultando el acceso de los sectores menos favorecidos a actividades, instalaciones, recursos

y, en último término, hábitos de actividad, en el segundo.

Educar y desarrollar en los niños y niñas hábitos saludables y de vida activa desde la edad infantil se convierte en la medida preventiva más eficaz para mejorar la salud y su calidad de vida.

La superación de los factores socioculturales y ambientales y la adopción de pautas que impliquen actividad física evitarán procesos patológicos desde su niñez, como el sedentarismo, la obesidad, el hábito de fumar y beber alcohol, o en edad adulta como las enfermedades cardiovasculares, la aterosclerosis e hipertensión arterial y los niveles elevados de colesterol. Por lo que el ámbito familiar y escolar se convertirá en referentes para que los niños adquieran estos hábitos saludables duraderos que redunden en su bienestar y calidad de vida, para su posterior desarrollo físico e intelectual.

Según lo expuesto que, existe una relación causa-efecto entre la salud, calidad de vida y el concepto de estilo de vidas saludables.

3.2.2. Salud y calidad de vida.

La función higiénica del movimiento hace referencia a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, así como la prevención de determinadas enfermedades. Ya en China, India y Egipto encontramos textos referentes a la necesidad de la práctica de ejercicios físicos

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

para mantener la salud. Pero es en la edad antigua durante la época Grecia clásica donde autores como Hipócrates y Aristóteles apoyaron la necesidad del ejercicio físico para el logro de una buena salud. También en la función compensatoria que tiene la práctica ejercicio físico dice que el movimiento puede contribuir a compensar situaciones de sedentarismo, problemas articulares y falta de movilidad. El ejercicio físico juega un papel fundamental en la calidad de vida. Quien practica actividad físico de forma regular y voluntariamente lo hace convencido de que esta práctica mejora su calidad de vida.

Durante mucho tiempo la salud ha sido entendida de forma errónea como ausencia de enfermedades. En la actualidad han cambiado estas concepciones. Así según la Organización Mundial para la Salud (1946) la definió como “el estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades o afecciones”.

La concepción más actual es aquella que identifica a la salud y a la enfermedad en un mismo “continuum”, donde en un extremo se encuentra la muerte (ausencia total de salud) y en el otro extremo la salud máxima (punto imposible de alcanzar). De esta forma durante toda la vida la persona va a moverse en una zona intermedia y acercándose a un extremo u otro en función del estado de bienestar.

Marcos Becerro (1989) señala la existencia de los diferentes tipos de salud:

- ✓ Salud física: relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

- ✓ Salud mental: relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.
- ✓ Salud individual: estado de salud física o mental de un individuo concreto.
- ✓ Salud colectiva: consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.
- ✓ Salud ambiental: estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

Sánchez Bañuelos (1996) en un entorno educativo, define la Educación para la Salud como “cualquier combinación de actividades de información y educación que lleva a una situación en la que la sociedad debe estar sana, sepa cómo alcanza la salud y busque ayuda cuando lo necesite”.

La Carta de Ottawa elabora por la OMS (1986) destaca una serie de prerequisites (la paz, adecuados recursos económicos y alimenticios, vivienda, un ecosistema estable, y un uso sostenible de los recursos) para la salud. Estos prerequisites pone de manifiesto la estrecha relación que existe entre las condiciones sociales y económicas, el entorno físico, los estilos de vidas individuales y la salud.

Concretamente, el Informe de la Comisión Europea sobre Sanidad y Protección de los Consumidores en el (2003) estableció las correlaciones entre ciertas patologías y ciertos factores de riesgo de origen alimentario, así como otros relacionados con la actividad física. Este informe incluye cinco cuestiones para la prevención de las enfermedades no

transmisibles, éstas son:

1. La alimentación no saludable y la escasa actividad física son comportamientos que entrañan riesgos.
2. En las primeras etapas de la vida surgen y actúan factores de riesgo biológicos y comportamentales, que continúan teniendo efectos negativos a lo largo de esta.
3. Los factores de riesgo están aumentando en todo el mundo.
4. Las intervenciones preventivas reportan beneficios a lo largo de toda la vida.
5. Los hábitos de alimentación y actividad física adecuados reducen en los adultos el riesgo de muerte prematura y discapacidad, previniendo las enfermedades no transmisibles.

Por todo ello, las distintas Administraciones públicas se han cerciorado de la necesidad de una educación para la salud. Siendo la practica física un medio eficaz para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas.

Según la OMS la calidad de vida es:

La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independenciam, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

La calidad en términos saludables hace referencia en la capacidad de sentirse bien y poder desenvolverse en el medio físico y social. Para Bouchard et.al, 1990 la práctica de

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

actividad físico deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad si es practicada dentro de unos parámetros de frecuencia, intensidad y duración y a su vez favorecedora de estilos de vida saludables.

Casas, García y Nicolás (2007), citan a Levy y Anderson (1980) para señalar los indicadores de calidad de vida que se han mostrado con mayor frecuencia, entre ellos destacar: la salud, alimentación adecuada, educación, ocupación, condiciones de trabajo, condiciones de vivienda, seguridad social, vestimenta adecuada y derechos humanos. Dentro de toda esta serie de factores que mediatizan la consecución de calidad de vida, la actividad física y el deporte contribuyen de forma decisiva al bienestar de la sociedad.

Racionero (1986), citada por Casas et al. (2007) establece una jerarquía de necesidades, organizando los indicadores de calidad de vida en cuatro campos:

1. Seguridad personal: Atiende a las necesidades biológicas del cuerpo e indicadores de tipo económico que satisfagan las necesidades de protección, seguridad y salud.
2. Ambiente físico: Atiende a las condiciones medioambientales que se desarrollen en el entorno vital.
3. Ambiente social: Características de los grupos sociales y entorno de amistades que nos rodean y que influyen directamente en los hábitos y comportamientos que posee el individuo.

4. Ambiente psíquico: hace referencia a indicadores sobre la necesidad de autorrealización o libertad para el pleno desarrollo de talentos y capacidades de la persona, que garantice el desenvolvimiento correcto en el contexto social.

Un buena salud o bienestar se adquiere si se lleva principalmente una práctica habitual de comportamientos saludable y estilos de vida apropiados por lo que la calidad de vida se debe conseguir mediante la práctica actividad física y la alimentación.

La salud implica un concepto positivo del mismo que enfatiza los recursos sociales y personales, junto con las capacidades físicas. Entendiendo el término salud como un recurso para la vida cotidiana y no como el objetivo de la vida. (Villalbí, 2001)

Terris (1980) destaca dos aspectos de la salud: uno subjetivo, que hace referencia al estado de bienestar, sentirse bien con uno mismo (autoestima), y otro objetivo, referido a la capacidad de funcionamiento, de desenvolverse bien en el medio físico y social (autonomía). De tal forma que cuanta más autonomía y mejor autoestima se tenga, mayor será su calidad de vida.

Esto quiere decir que la calidad de vida incluye también el grado o satisfacción de las necesidades psicofisiológicas percibidas de un individuo, y el grado en que el ambiente es percibido como facilitador del funcionamiento de la persona.

Meeberg (1993) sintetiza y enumera cuatro atributos diferenciadores que posee el

término calidad de vida:

- ✓ Sentimiento de satisfacción con la vida en general.
- ✓ Capacidad mental para evaluar la vida propia como satisfactoria o no.
- ✓ Un aceptable estado de salud físico, mental, social y emocional determinado por los sujetos.
- ✓ Una evaluación objetiva realizada por una persona sobre las condiciones de vida.

La adopción de estos estilos de vida saludables dará como resultado la consecución de una calidad de vida.

3.2.3. Actividad Física saludable.

Devís et al. (2000) completan la definición de actividad física propuesta por la OMS, definiéndola como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". El concepto actividad física definido por Ureña (2000), engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas.

La práctica de actividad física posee una influencia marcada sobre el resto de los hábitos de vida de la persona que la convierten no solo en promotora de estilos de vida saludable por sus numerosas aportaciones directas, sino también por eliminar hábitos insaludables y potenciar hábitos saludables. La actividad física desde una concepción

terapéutico-preventiva ha sido considerada como remedio para curar o prevenir distintas enfermedades.

La práctica de actividad física sea lúdica, moderada, progresiva y esté adaptada a la persona, será beneficiosa, y no tanto por la cantidad de años de vida, sino por la calidad de ellos. Desde este punto de vista se habla de actividad física saludable.

Pérez y Devís, (2003), distinguen dos perspectivas para orientar la promoción de actividad física relacionada con la salud:

- ✓ *Perspectiva de resultado:* Considera la práctica de actividad física como un medio para mejorar la salud, entendida como ausencia de enfermedad. Indican que la función de la actividad física sería la de curar o evitar la aparición de enfermedades, especialmente aquellas que se asocian con el sedentarismo (enfermedades hipocinéticas). La realización continuada de actividad física provoca adaptaciones orgánicas que conllevan una mejora o un mantenimiento de la condición física, convirtiéndose ésta en el nexo de unión entre actividad física y salud. Plantea desde esta perspectiva efectos objetivos y cuantificables.
- ✓ *Perspectiva del proceso.* Desde esta perspectiva la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente. En este caso, la salud se vincula al concepto de calidad de vida, entendida como un estado de felicidad y realización

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

personal. En este caso, las relaciones entre actividad física y salud no pueden objetivarse o cuantificarse, sino comprenderse y orientarse en función de las características de las personas y los grupos que la practican.

Casas et al. (2007) recoge las características esenciales para que la práctica físico-deportiva produzca beneficios saludables para el organismo:

- ✓ Intensidad de la actividad: entre el 60% y el 80% de la frecuencia cardiaca máxima estimada, o entre el 50% y el 70% de la Frecuencia cardiaca de reserva.
- ✓ La duración de las sesiones puede oscilar entre los 5 y 60 minutos, dependiendo de la intensidad.
- ✓ Se recomienda una práctica entre 20 y 60 minutos de actividad continua aeróbica, dependiendo de la intensidad elegida.
- ✓ Frecuencia de la práctica física: entre 3 y 5 días por semana

También hay que tener en cuenta las preferencias personales de práctica físico-deportiva del individuo; tiempo de que dispone el sujeto; y equipamiento e instalaciones necesarias y disponibles.

Estudios sobre la importancia de la actividad física regular, Jakicic (2005) indagó en sobre los riesgos que se padecen por la ausencia de la actividad física, en cambio al realizar actividad física se reducen el riesgo de padecer numerosas enfermedades: las cardiovasculares, cáncer, diabetes mellitus, obesidad y depresión, entre otras. Basado en diversas investigaciones Meseguer et al. (2009) estima que en Europa, la inactividad física causa 600.000 muertes al año y en Estados Unidos, entre 200.000 y 300.000. Son numerosos los

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

autores de diversos campos, como los diferentes organismos tanto nacionales como internacionales los que recomiendan efectuar regularmente actividad física de intensidad al menos moderada y regular para así poder disminuir las consecuencias de la falta de ejercicio físico. Son numerosos países los que no alcanzan los niveles recomendados de actividad física, en especial los países mediterráneos.

El American College of Sports Medicine/American Heart Association recomiendan la práctica de AF aeróbica de intensidad moderada durante un mínimo de 30 min 5 días por semana o AF aeróbica de alta intensidad durante un mínimo de 20 min 3 días por semana.

Las investigaciones, en la línea con las pautas que recomienda la OMS parecen indicar que la práctica de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios ayuda a los niños y jóvenes a mantener un perfil de riesgo cardiorrespiratorio y metabólico saludable. Es importante en edades comprendidas entre los 10 y 12 años el trabajo sobre las actividades de esfuerzo óseo y muscular, este trabajo puede formar parte de los juegos, carreras, volteretas o saltos, así como de la práctica de diferentes deportes. Mantener esta actividad física regular provoca obtener beneficios importantes para su salud. El aumento de actividad física se asocia a unos parámetros de salud más favorables, por lo que la actividad física y la mejora de los indicadores de salud, están estrechamente relacionados.

Sería conveniente, según diversos organismos oficiales relacionados con la actividad saludable, desarrollaran programas regularmente en cada uno de los tipos de actividad física siguientes, tres o más días a la semana:

- ✓ Ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades.
- ✓ Ejercicios aeróbicos vigorosos que mejoren las funciones cardiorrespiratorias, los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas; actividades que conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos.

Es posible combinar estos tipos de actividad física hasta totalizar 60 minutos diarios o más de actividad beneficiosa para la salud y la forma física.

La práctica regular de actividad física se ha asociado a menores mortalidad e incidencia de enfermedades crónicas, como cánceres de mama y de colon, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, diabetes mellitus tipo 2, obesidad, osteoporosis, algunos trastornos mentales y enfermedades cardiovasculares.

La práctica de actividad física se ha asociado también a una mejor calidad de vida. Basándose en la evidencia existente, varias sociedades científicas y la Organización Mundial de la Salud recomiendan la práctica de actividad física como elemento importante para la promoción de la salud.

El Consejo Superior de Deporte en colaboración con varias fundaciones realizaron en

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

2011 un estudio sobre los hábitos deportivos de la población escolar en España, los cuales revelaron que la práctica de la actividad física y deportiva en niños y adolescentes presenta valores por debajo de las recomendaciones de los expertos y de las instituciones internacionales de referencia en el ámbito de la salud. El tiempo necesario de actividad física y deportiva en niños y adolescentes para lograr beneficios para la salud y prevenir y combatir los efectos negativos del sedentarismo se estima en una hora al día.

Este estudio evidenció las siguientes estadísticas: sólo el 15,4% de los escolares entre 6 y 18 años de edad practican de 5 o más días a la semana actividad física o deportiva organizada fuera del horario escolar, generalmente bajo la supervisión de un técnico deportivo que dirige el entrenamiento o sesión. Por sexo, los chicos casi doblan a las chicas en este tipo de práctica; un 20,4% frente a un 10,2%.

En el informe de la Comisión Europea sobre Educación Física y Deporte en la Escuela en Europa (2013) realizado por la Agencia Ejecutiva por la Educación, el Audiovisual y la Cultura (Eurydice), revela que, a pesar de que la actividad física aporta a los jóvenes beneficios sobre la salud y el rendimiento académico, cerca del 80% de los niños y las niñas realizan ejercicio casi exclusivamente en el entorno escolar. Lo que demuestra la escasa actividad física practicada por los escolares y poca integración como hábito diario. Este informe considera necesaria la adopción de estrategias nacionales en las escuelas para fomentar este hábito, a través de una mejora de las estructuras y equipamientos de los centros y la formación del profesorado.

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

En cuando a las diferencias en la práctica de actividad física y deportiva entre hombres y mujeres diferencia que se incrementa con la edad; y ratifica lo que concluyen trabajos similares sobre el abandono de la práctica de actividad física entre los escolares: ésta se reduce según se van cumpliendo años. En el caso de las niñas, el descenso de la práctica deportiva es más acusado al comenzar la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). El 63% de las niñas entre 10 y 11 años afirman estar apuntadas a algún deporte o actividad fuera del horario escolar durante el curso; porcentaje que desciende progresivamente según aumenta la edad hasta el 54% (12-13 años), 45% (14-15 años) y 35% (16-18 años).

Desde un punto de vista fisiológico en Educación Física con las dos sesiones semanales no se generan los procesos fisiológicos de supercompensación necesarios para mejorar la salud, y por tanto, el ejercicio físico realizado durante las clases obligatorias de Educación Física es insuficiente para el desarrollo de una condición física orientada hacia la salud (Sánchez Bañuelos, 1996).

Por ello, es preciso que exista una práctica extraescolar y extracurricular para lograr los beneficios físicos y psicosociales que se relacionan con el ejercicio físico. Esta práctica adicional debe ser promocionada desde las clases de educación física.

Es necesario que los profesionales del campo de la enseñanza busquen alternativas que permitan, dentro del escaso tiempo disponible, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio físico (Ureña, 2000). Bañuelos (1996) indica que desde la perspectiva de la Educación para la salud, uno de los propósitos más importantes y básicos del área de educación física es

desarrollar actitudes positivas hacia el ejercicio físico que generen la suficiente adherencia a la práctica del mismo.

3.2.4. Directrices y recomendaciones de organismos e instituciones para la realización de actividad física saludable.

La OMS (2010) establece una serie de recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Para los niños y jóvenes de edades comprendidas entre los 5 y 17 años, la actividad física se centrará en la práctica de juegos motores, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados tanto en el contexto familiar, escolar o comunitario con el fin de fortalecer la estructura ósea y mejorar las funciones cardiorrespiratorias musculares. La OMS (2010) recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. 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.

Para el siguiente grupo de edad, el comprendido entre los 18 y 64 años, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. El objetivo es mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión. La OMS recomienda:

1. Acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Para obtener aún mayores beneficios para la salud, aumentar hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

La Unión Europea recomienda una serie de directrices de actividad física para fomentar la actividad física que promueve la salud. Estas directrices fueron aprobadas por todos los países miembros. En 2008. Estas directrices van encaminadas a promover la actividad física dentro de los diferentes Estados que conforman la Unión Europea. Estas recomendaciones versan sobre seis ejes fundamentales:

1. Deporte
2. Salud
3. Educación
4. Transporte, medio ambiente, planificación urbana y seguridad pública
5. Entorno de trabajo
6. Servicios para ciudadanos mayores

Estas directrices, prestando especial atención a las tres primeras (deporte, salud y educación), se realizaron con el fin de servir de inspiración para la formulación y la adopción de las directrices nacionales de actividad física orientadas a la acción por parte de los Estados miembros de la Unión Europea. Cobran una especial importancia por diferentes cuestiones:

1. Un enfoque sobre la implementación de las recomendaciones de la OMS para la actividad física.
2. El hecho de estar orientada a la acción.
3. Estar orientada solamente a la actividad física.

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

El Consejo de Europa (2013) dictaminó una serie de recomendaciones sobre la promoción de la actividad física beneficiosa para la salud en distintos sectores. Antes de establecer estas recomendaciones en este mismo documento realiza las siguientes reflexiones:

La primera de ellas hace referencia a los beneficios de la actividad física y el ejercicio a lo largo de la vida. El Consejo de Europa considera que:

los beneficios que reporta la actividad física son sumamente importantes; entre ellos se encuentran un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer y diabetes, mejoras en la salud musculo esquelética y control del peso corporal, así como efectos positivos en el desarrollo de la salud mental y los procesos cognitivos.

Sigue diciendo:

La actividad física, tal como la recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), es importante para todos los grupos de edad, en particular para los niños, la población activa y las personas de edad avanzada.

En segundo lugar considera:

la actividad física es imprescindible para un estilo de vida saludable y una población activa sana, y contribuye a la consecución de los objetivos clave definidos en la Estrategia Europa 2020, en particular en lo que respecta al crecimiento, la productividad y la salud.

En tercer lugar, tras analizar los índices de inactividad física en la Unión, el Consejo de Europa considera que son inaceptablemente elevados.

La mayoría de los ciudadanos europeos no realizan una actividad física suficiente y un 60% raramente o nunca practica deporte ni hace ejercicio”. (...) la falta de actividad física durante el tiempo de ocio suele ser más común en los grupos de bajo nivel socioeconómico.

Y lo que es peor, advierte que actualmente no existen indicios de que se estén invirtiendo las tendencias negativas para la Unión en su conjunto.

En cuarto lugar, señala:

La inactividad física como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad prematura y de enfermedades en los países de renta alta de todo el mundo. Los efectos perjudiciales de la falta de actividad física en la Unión están bien documentados, así como los importantes costes económicos directos e indirectos asociados a la falta de actividad física y los problemas de salud relacionados, especialmente teniendo en cuenta que la mayoría de las sociedades europeas están envejeciendo rápidamente”.

En quinto lugar, indica que: “Los hábitos sedentarios podrían constituir un factor de riesgo para los resultados sanitarios, con independencia de la influencia de la actividad física”.

En sexto lugar, en relación con los niveles de actividad física el Consejo de Europa advierte que: “existen grandes divergencias entre los Estados miembros. Mientras que algunos han aumentado considerablemente la proporción de ciudadanos que alcanzan el nivel mínimo recomendado de actividad física, muchos otros no han avanzado nada o incluso han retrocedido”.

En séptimo lugar, remarca: “la educación física en la escuela tiene el potencial para

convertirse en un instrumento eficaz para aumentar el grado de concienciación sobre la importancia de la actividad física beneficiosa para la salud”.

A parte de las estas recomendaciones, en el Consejo de Europa (2013), hacen una reflexión crítica sobre la implicación por parte de los órganos y organizaciones políticas de los Estados miembros, promoviendo una mayor investigación y evaluación de las políticas de promoción de la actividad física saludable.

Las propuestas de recomendaciones que realiza el Consejo de Europa a los Estados miembros para la promoción de la actividad física beneficiosa para la salud son las siguientes:

- 1) Trabajar en políticas eficaces en materia de actividad física beneficiosa para la salud, impulsando un planteamiento intersectorial que englobe ámbitos políticos como el deporte, la salud, la educación, el medio ambiente y el transporte, tal como se describe en las Directrices de actividad física de la UE y con arreglo a las especificidades nacionales.
- 2) Supervisar los niveles de actividad física y de las políticas de actividad física beneficiosa para la salud, utilizando un marco de seguimiento, el cual establece un conjunto mínimo de requisitos de información sobre aspectos generales de la promoción de la actividad física saludable que pueden abordar todos los Estados miembros. Además se aplicará en estrecha sinergia y cooperación con la OMS.

- 3) Designar, en un plazo de seis meses a partir de la adopción de la presente Recomendación, centros de referencia nacionales en materia actividad física beneficiosa para la salud de conformidad con la legislación y la práctica nacionales, que apoyen el citado marco de seguimiento, y que informen a la Comisión de tal designación.

- 4) Cooperar estrechamente entre sí y con la Comisión, comprometiéndose en un proceso de intercambio periódico de información y de las mejores prácticas sobre promoción de la actividad física saludable en las estructuras pertinentes a escala de la Unión en los ámbitos del deporte y la salud, como base para una coordinación política reforzada.

La OMS en Junio de 2016 aporta los siguientes datos y cifras que arrojan la importancia de la integración de las actividades físicas entre los hábitos de vida diarios.

1. La inactividad física se encuentra entre los 10 principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial.
2. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
3. La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las enfermedades no transmisibles.
4. A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física.

5. Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.
6. El 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física.
7. Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para 2025.

Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Plan A+D) es una iniciativa del Consejo Superior de Deportes para impulsar el acceso universal a una práctica deportiva de calidad para el conjunto de la población. Tiene un alcance previsto para el período 2010-2020. Este plan interpreta, desarrolla, adapta y complementa las directrices europeas en un intento por trasladar las recomendaciones y objetivos a acciones, proyectos y medidas susceptibles de ser llevados a cabo tanto desde las entidades públicas responsables del deporte como por el resto de los agentes deportivos del sector privado, así como por las autoridades de sectores relacionados: salud, educación, cohesión social, igualdad.

Estrategia NAOS: estrategia para la nutrición, la actividad física y la prevención de la obesidad. Se trata de una estrategia general desarrollada conjuntamente por el Consejo Superior de Deportes y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Su principal objetivo es promover una alimentación sana y la práctica de ejercicio físico, además de combatir el incremento de la obesidad entre la población española para reducir la incidencia de las enfermedades crónicas que provoca, así como la morbilidad y la mortalidad. Entre sus directrices se encuentra:

- a) Campaña para fomentar la práctica frecuente de ejercicio físico y de deportes en el colegio.
- b) Aumentar la disponibilidad de las instalaciones escolares para programas deportivos durante el fin de semana.
- c) Instar a los niños a que vayan al colegio andando o en bicicleta.
- d) Solicitar a deportistas que realicen talleres deportivos en colegios para fomentar la participación regular en actividades deportivas.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

3.2.5. Beneficios que reporta la práctica de actividad física saludable.

La Organización Mundial de la Salud, respecto a la actividad física regular y en niveles adecuados enuncia los siguientes beneficios:

- ✓ mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- ✓ mejora la salud ósea y funcional;
- ✓ reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión;

- ✓ reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y
- ✓ es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad del gobierno de España,

(...) la actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

Estos beneficios que mencionan se recogen a continuación:

- ✓ *Beneficios fisiológicos:*
- ✓ La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- ✓ Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- ✓ Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- ✓ Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).
- ✓ *Beneficios psicológicos*
- ✓ La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés,

ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

✓ *Beneficios sociales*

- ✓ Fomenta la sociabilidad.
- ✓ Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

3.2.6. *Interés y motivos de práctica*

Las actividades son cada vez más sedentarias, por los que las enfermedades relacionadas con el sedentarismo van en aumento. En este sentido, los índices de obesidad, especialmente la infantil, se hayan disparado de forma preocupante. La promoción de la actividad física en la infancia y adolescencia se vuelve vital para combatir estos efectos. La poca participación en deportes y actividades suelen estar asociados durante la edad infantil y la adolescencia con la falta de actividad física en la edad adulta. En este sentido, la práctica de deporte adquiere importancia entre los adolescentes debido a los efectos beneficiosos a largo plazo sobre la salud de los adultos a través de su tendencia a reducir la probabilidad de inactividad en la edad adulta.

Strong et al. (2005) corroboran en chicos y chicas de edad escolar (6-18 años) la

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

relación entre un nivel elevado de actividad física y mejores indicadores de salud durante la adolescencia. En este sentido, se han acumulado evidencias del papel de la actividad física en el bienestar psicológico, fortaleciendo la autoestima, el autoconcepto y la percepción de sí mismo (Sonstroem, 1997), valores todos ellos que protegen contra la depresión, obesidad y diversos comportamientos maladaptativos, como abuso de sustancias y violencia (Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002; Park, 2003).

Para que se produzca un mayor interés por parte de los individuos por la práctica física, para Trilla y Puig (1987) la educación del tiempo libre o pedagogía del ocio, debe regir por los siguientes principios:

- ✓ Detener la polarización entre los tiempos
- ✓ Liberar tiempo para el ocio formativo
- ✓ Participación del conjunto de instituciones formativas.
- ✓ No aburrir.
- ✓ Respetar la autonomía en el qué y en el cómo.
- ✓ Hacer compatible diversión, creación y aprendizaje
- ✓ Respetar la pura contemplación
- ✓ No evaluar con criterios meramente utilitarios
- ✓ Potenciar el placer en lo cotidiano.
- ✓ Promover la posibilidad de lo extraordinario.
- ✓ Hacer compatible el ocio individual y el ocio compartido
- ✓ Beligerancia contra los ocios nocivos.

"La educación del tiempo es un proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad... el fin de la educación del tiempo libre es la libertad" (Pérez, 1988).

Blasco et al. (2003) según se recoge en su análisis sobre la evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios, en líneas generales, los chicos dan más importancia al hecho de divertirse, mientras que las chicas otorgan más importancia a aspectos de la estética corporal como perder peso y obtener un cuerpo atractivo. Es curioso también destacar que la realización de ejercicio por prescripción médica se encuentra más entre las chicas que entre los chicos. Otros datos que arroja esta investigación es que en las mujeres existe una menor preferencia hacia los aspectos relacionados con el deporte y la competición.

Según se desprende de la investigación de Ruiz Juan, García Montes, Hernández Rodríguez (2001) sobre el interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería, como bien reconocen, muestran datos coincidentes con otras investigaciones similares, que confirman el creciente interés por la práctica físico-deportiva, y el lugar que ésta va ocupando, como una de las formas ideales y con mayor diversidad de manifestaciones entre las actividades de ocio.

En el estudio "Tiempo de ocio y práctica físico-deportiva en escolares (10-12 años) de la Región de Murcia" (García et al. 2012), un 79.4% de los escolares afirman realizar ejercicio físico o deporte fuera del horario lectivo, existiendo una considerable proporción de ocupación

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

activa del tiempo libre que se asocia significativamente al sexo masculino. Estos datos tienen relación con los de la investigación, donde un 65% de los participantes realizan actividad física fuera del horario escolar, siendo los chicos más activos que las chicas.

En cuanto a los motivos de práctica física-deportiva, Hellín (2003) en el estudio que llevó a cabo sobre estos motivos en la región de Murcia reconoce que “la actividad física constituye el elemento primordial que define el concepto de salud para los adultos y los varones. La preocupación por la imagen corporal y la estética es mayor entre las mujeres, los jóvenes y las personas de mediana edad, disminuyendo claramente en las personas mayores. La mujer y los mayores cuidan más la alimentación, comenzando este interés a edades más tempranas que en el varón”. Además el estudio muestra un “incremento en la práctica físico-deportiva entre los adultos, las personas mayores, las mujeres y otros colectivos como los discapacitados, en tanto, que se produce un estancamiento de la práctica entre los más jóvenes”. Respecto a las motivaciones de su práctica “existe una gran diversidad de intereses y motivaciones para su realización”. Otra conclusión que destaca el autor viene dada por que “los jóvenes se inclinan hacia la competición, los adultos, mayores y mujeres lo hacen movidos por los aspectos lúdicos, relajantes y de relación que tiene la práctica”.

Pavón en 2008 refleja el estudio realizado con Moreno, Gutiérrez, y Sicilia en 2003 donde las diferencias motivacionales existentes entre los universitarios, respecto al género se centran en los chicos en aspectos relacionados con la competición, el hedonismo y las relaciones sociales, la capacidad personal y la aventura, mientras que las mujeres prefieren practicar actividades físico deportivas por motivos relacionados con la forma física, la imagen

personal y la salud.

García-Ferrando y Llopis (2011), diferencian dos tipos de comportamientos deportivos. El primero de ellos referido al deporte regulado por las federaciones deportivas, y los segundos referidos a las nuevas formas de practicar y vivir el deporte, que se orientan menos a la competición reglada y más a la recreación, al ocio y a la búsqueda de nuevas experiencias individuales y grupales.

Siendo esto una realidad evidente y perceptible los estudios realizados por ellos mismo revelan que los principales motivos de práctica deportiva en España son: Hacer ejercicio en un 70%, en segundo lugar se encuentra la diversión y pasar el tiempo con un 50% y en tercer lugar el componente salud.

Para García Ferrando, 1997, investigó los motivos que llevan a los alumnos a practicar actividad física, siendo la diversión el motivo fundamental en chicos y chicas (38% y 31% respectivamente). Otros autores han estudiado los motivos por los que se práctica actividad física. Un ejemplo de ello es el estudio realizado por Chillón (2005), donde los niños y niñas eligieron como primer motivo la diversión y el hecho de pasarlo bien realizando práctica deportiva con un 74%. Similares motivos encuentran Palou et al. (2005) entre los chicos y chicas preadolescentes de la isla de Mallorca. La “diversión” se convierte en el motivo más seleccionado por los que practican actividad física, no habiendo diferencias significativas entre los chicos (36,6%) y la de las (37,6%).

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

Baena y Bosque (2013) en su investigación sobre actividad física en alumnos de tercer ciclo de primaria y alumnado de la educación secundaria obligatoria (ESO), los resultados indican lo siguiente:

- ✓ Alumnos de 5º de Primaria: la mayoría de los sujetos de este curso eligen con más frecuencia 2-3 veces por semana.
- ✓ Alumnos de 6º de Primaria: la mayoría de los escolares han elegido 4 veces o más por semana. Cabe destacar el bajo número de alumnos que nunca realizar actividad física.
- ✓ Alumnos de 1º ESO: la opción más elegida es 2-3 veces por semana. Al igual que el grupo anterior la mayoría de los sujetos hace actividad física con bastante frecuencia.
- ✓ Alumnos de 2º ESO: Destacamos que un 1/3 de los alumnos de este curso realiza actividades físicas fuera del horario escolar 4 o más veces por semana.
- ✓ Alumnos de 3º ESO: el 50% de los alumnos de este curso dice realizar actividades físicas fuera del horario escolar.
- ✓ Alumnos de 4 ESO: la mayoría de los alumnos de este curso se dividen en dos opciones bastante contrarias, nunca y 4 o más veces por semana

Estos resultados constatan que casi un 65% de los adolescentes afirma realizar práctica de actividad físico-deportiva fuera del horario escolar (mínimo una vez por semana), siendo los chicos, con un 40.9%, más activos que las chicas, con un 24.1%.

Los resultados confirman que la implicación de las chicas es siempre inferior a la de los chicos en todos los niveles educativos, esta diferencia en la práctica física entre chicos y

chicas se mantiene constante durante el tercer ciclo de primaria y secundaria, según refleja también el estudio llevado a cabo por Hernández et al. en el que realizan un “Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano” (2010).

García Ferrando (2006) realiza un repaso de los estudios sobre los hábitos deportivos de la población española de 1982, 1986, 1991, 1997 y 2001 y 2005, analizando los avances, progresos y cambios desde que se han producido desde entonces. Son estudios que se han tenido muy en cuenta por otros autores en otras investigaciones a los que ha servido de base para su desarrollo.

Una realidad que constata este García Ferrando es que la práctica físico deportiva impulsan nuevas formas de practicar y vivir el deporte, con su énfasis en comportamientos de carácter recreativo y en la búsqueda de nuevas experiencias, más allá del deporte federativo tradicional, orientado al entrenamiento disciplinado que prepara para la competición deportiva reglada. Se ha convertido para muchos ciudadanos en pasatiempo muy apreciado pasando a ser un importante producto de consumo de masas.

Analizando los estudios de este investigador se observan cómo se registra un ligero incremento del interés por el deporte entre la población de 15 a 65 años en el período comprendido entre 1975 y 2005, en los que se ha pasado desde un 50% de interesados por el deporte al 65%.

García Ferrando (2005) puntualiza, además, que a pesar del interés que despierta el

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

deporte entre la población española, este incremento de la práctica no se corresponde con el crecimiento y mejora que han experimentado el deporte espectáculo y profesional. Incide además que las continuas mejoras que ha experimentado en cuanto a oferta pública y privada de actividades, instalaciones y equipamientos deportivos al alcance de cualquier persona tampoco se han visto correspondido con ese aumento.

Distingue dos fases de evolución de la práctica deportiva en nuestro país:

- ✓ Fase I: Abarca la primera década de este periodo, la que transcurre entre 1975 y 1985, se produce un fuerte incremento de la práctica deportiva, del 22% al 34% de practicantes, siguiendo el impulso de la transición y de la democratización de los ayuntamientos, auténticos motores de esta mejora. (García Ferrando, 2001b).

- ✓ Fase II: Comprende las dos décadas siguientes, las que transcurren entre 1985 y 2005, se estabiliza el ritmo de crecimiento de la práctica en España, pues se pasa del 34% al 40% de practicantes.

Tras analizar la evolución de la práctica deportiva en España desde 1975 hasta 2005, García Ferrando (2005), realiza la siguiente reflexión en la que hace hincapié en los esfuerzos que aún quedan por hacer para consolidar una cultura deportiva en España y que los éxitos que se han producido en diferentes deportes de alto nivel se puedan prolongar al ámbito del deporte popular.

Las conclusiones a las que llegaron García Ferrando y Llopis Goig sobre la encuesta de hábitos deportivos en España en 2010 fueron las siguientes:

- ✓ Los españoles y españolas hacen cada vez más deporte: entre 2005 y 2010, el porcentaje de ciudadanos entre 15 y 75 años que lo practican ha pasado del 37 al 43%.
- ✓ El deporte se realiza de forma cada vez más desinstitucionalizada y con una gradual disminución de la finalidad competitiva.
- ✓ Es cada vez más amplio el colectivo de ciudadanos que lo realizan en lugares abiertos.
- ✓ Son cada vez más españoles los que conceden mayor importancia al deporte y a la educación física.
- ✓ El número de ciudadanos orgullosos de los éxitos del deporte español crece de modo notable.

3.2.7. Sedentarismo y Motivos de abandono de la práctica física.

En las sociedades avanzadas existe un excesivo sedentarismo debido a la mecanización y automatización de muchas acciones que anteriormente requerían de la actividad física. Actividades de carácter sedentario como ver la televisión han ocupado gran parte del tiempo de ocio de las sociedades actuales.

La palabra sedentarismo procede del latín “sedere” que significa “estar sentado”. Por lo tanto, una persona se considera sedentaria cuando no realiza actividad física de manera

regular y solo se mueve para llevar a cabo sus actividades cotidianas.

Soblechero (2009), hace suya una cita de Hipócrates (377 a. de C.), propuesta por Ros Fuentes en 2008, en la que ya determina la importancia de la práctica física en contraposición con el sedentarismo. Dice así:

Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora.

Según el análisis de los datos de los estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 60% de la población adulta de todo el mundo se puede considerar como sedentaria, siendo el índice de inactividad física bastante superior en la mujer, y por zonas de población las áreas urbanas económicamente desfavorecidas.

Otros estudios de esta organización apuntan que la ausencia de actividad física es una de las diez primeras causas de discapacidad y mortalidad, ya que provoca más de dos millones de fallecimientos al año convirtiéndose esta inactividad en un factor independiente de riesgo cardiovascular, frente a otros como la obesidad, la diabetes tipo II, el tabaquismo, la hipertensión, el colesterol alto o el alcohol.

El Instituto Nacional de Estadística recoge sobre la práctica de actividad física en 2013 que: 4 de cada 10 personas (41,3%) se declara sedentaria (no realiza actividad física alguna en su tiempo libre), uno de cada tres hombres (35,9%) y casi una de cada dos mujeres (46,6%).

Según diversos informes de la OMS el sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías o aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

La inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona, sino que también viene dado por la falta de acceso a espacios abiertos y seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares. Existen además escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física.

La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial. Siendo esta inactividad física el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo.

España tiene un nivel de práctica deportiva que se encuentra en las últimas posiciones de la Unión Europea, sobrepasando la tasa nacional de obesidad y sobrepeso el 40% y siendo el país europeo en el que menos actividad física vigorosa se realiza a la semana y el penúltimo en realizar actividad física moderada.

Según la encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles realizada en el 2005 por

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

el CIS (centro de investigaciones sociológicas) y dirigido por García Ferrando, solo el 37% realizan actividad física de manera regular.

El Health Behaviour in School-aged Children o estudio sobre las conductas saludables de jóvenes escolarizados (2010), promovido por la OMS, España está entre los ocho países europeos más sedentarios. El 47% de los españoles no hace ejercicio de forma regular, frente al escaso 4% de Finlandia o el 7% de Suecia. Sólo superan a España, Portugal (66%), Hungría (60%) e Italia (58%). Por Comunidades Autónomas, Andalucía (69,7%) y Asturias (69,5%) tienen las poblaciones más sedentarias y el País Vasco, la más activa.

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso. En España, el porcentaje de personas que no hacen ningún ejercicio físico en su tiempo libre es muy alto. La inactividad física es más frecuente en mujeres, personas mayores y en niveles socioeconómicos bajos.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.

En comparación con el resto de países de Europa, España se sitúa en una posición intermedia en el porcentaje de adultos obesos. Sin embargo, en lo que se refiere a la población

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

infantil, España presenta una de las cifras más altas, siguiendo así con la tendencia de otros países con problemas históricos de obesidad y sobrepeso como Estados Unidos y el Reino Unido. Es cierto que los informes más recientes como el realizado por la “Fundación Thao” en el curso 2011-2012, la obesidad se ha estancado en España, incluso así un 28,3% de niños de entre 3 y 12 años sufre exceso de peso.

El estudio *ALADINO (2011)*, realizado por la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) informa sobre el exceso de peso en la población infantil española. En él se concluye que se ha producido una estabilización en los últimos diez años. Tomando como referencia los estándares de la OMS, con el estudio ALADINO, se halló en España un 26,2% de niños (25,7% de las niñas y 26,7% de los niños) con sobrepeso y 18,3% de obesos (15,5% de las niñas y 20,9% de los niños), así según estos datos afecta al 44,5% de los niños y niñas con edades comprendidas desde los 6 hasta los 9 años.

Por lo tanto, debemos capacitar a los niños y jóvenes para que adopten hábitos de vida activa. Entre los 11-14 años es cuando se consolidan los hábitos de vida de una persona. Por lo que en esta edad crítica es cuando se empieza a realizar actividad física reglada, o por el contrario, deja la poca actividad física que realizaba hasta ese momento.

A pesar de estos datos, en la actualidad existe un gran aumento del consumo de práctica física, tanto a nivel deportivo como recreativo provocada por el aumento del tiempo libre y dedicado al ocio, especialmente en la edad adulta. La práctica de actividad física regulada y planificada produce numerosos beneficios sobre la salud, como ya hemos visto en apartados

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

anteriores, sin embargo en la población adolescente, según el estudio AVENA (Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes), la diversión, la realización de ejercicio físico, estar con los amigos y el gusto hacia la práctica son los motivos de práctica física más destacados (Macarro, Romero y Torres, 2010).

A pesar de este aumento de práctica física, también existen numerosos estudios sobre los motivos de abandono y no realización de práctica físico deportiva. Autores como García Ferrando, 1993, Nuviala et al 2005 y 2006), Ruiz Juan, García Montes y Díaz Suárez (2007) coinciden en señalar como la razón más frecuente para el abandono de la práctica de actividad física es la falta de tiempo para poder realizarla, siendo la adolescencia el período crítico para que se produzca ese abandono.

En la línea de los autores anteriores Macarro, Romero y Torres (2010) indican en su investigación realizada a los estudiantes de bachillerato de Granada que el motivo más aludido para ese abandono es la falta de tiempo, al que siguen la preferencia por realizar otras actividades en su tiempo libre y la pereza y la desgana. También evidencian que un porcentaje bastante elevado afirma haber abandonado la práctica de actividad físico-deportiva, y que éste se produce en mayor medida en las chicas que en los chicos.

García Ferrando (1993), Bodson (1997) y Ruiz Juan (2001) enumeran una gran variedad de motivos del abandono entre los jóvenes, aunque coincide con otros estudios en la falta de tiempo como principal motivo para dejar de realizar actividad física destaca las exigencias para el estudio y el trabajo como motivos importantes para su abandono.

Coincidiendo con el planteamiento anterior, Arribas Galárraga y Arruza Gabilondo (2004) encontraron en escolares de Guipúzcoa que las causas de abandono de la práctica deportiva son: falta de tiempo-estudios (37%), aburrimiento (15,4%), se deshizo el equipo (11,85%), por el entrenador (6,43%), lesiones (4,69%), no jugaba (2,83%) y ambiente muy competitivo (2,65%).

Macarro, Romero y Torres (2010) establecen una relación entre la edad del alumno y la práctica físico-deportiva, llegando a la conclusión que a mayor edad menor práctica física realizan los adolescentes entre 12 y 15 años. En este sentido, lo comparan con otros estudios que lo corroboran (Piéron y cols., 1999; Rodríguez, 2000; Velázquez y cols., 2001). En la variable referida al sexo concluyen que dentro del número de adolescentes que abandonan la participación en actividades físicas-deportivas se produce en mayor medida en las chicas que en los chicos.

Cuando se relacionan la evolución del nivel de actividad física con la edad, se encuentra una alta coincidencia que muestran a una significativa disminución de dicha actividad a medida que los adolescentes se van haciendo mayores (Sallis et al., 2000).

El estudio de Ruiz Juan (2001), mencionado con anterioridad, evidenció que el abandono entre los jóvenes almerienses de Enseñanza Secundaria Post-obligatoria es del 21,2%, porcentaje que disminuye a un 14% si sólo se contempla la población con edades comprendidas entre los 16 y 17 años. Llama la atención que en Educación Primaria un 4,8%

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

lo hizo antes de haber alcanzado la Educación Secundaria y el dato se dispara hasta un 47,8% en la Secundaria Obligatoria. Lo que pone el foco del abandono de la práctica física en la adolescencia. En otro estudio llevado a cabo por Nuviala y Nuviala (2003) en la misma línea, constataron una diferencia de un 18 % entre los practicantes de actividad física de Primaria y de Secundaria en la Provincia de Huelva.

Nuviala (2004) relacionó el modelo deportivo escolar y el abandono. Si el modelo organizativo se orienta únicamente hacia la competición y hacia una sola modalidad deportiva, donde el fin principal es la victoria, hecho que exige a los participantes un elevado coste físico y psicológico, esto derivará en una situación de frustración para un gran número de los que comienzan, produciendo un abandono prematuro de la actividad físico-deportiva. Por el contrario, una mayor satisfacción del alumnado con su práctica, relacionada con la complacencia personal en diversos ámbitos que se da en el modelo formativo, conlleva un menor porcentaje de abandono. Así, el abandono deportivo en las escuelas estudiadas por Nuviala (2003) de carácter competitivo es del 33,6%. Mientras que en la escuela deportiva de carácter formativo deportivo es del 18%.

Un aspecto al que se refiere Torres (2005) es la influencia del ámbito familiar, indicando que a pesar de que los adolescentes en la actualidad tienen una gran oferta de actividades extraescolares, entre las que se encuentra la práctica física, sus familias priman otras más sedentarias por estar relacionadas con su futuro académico.

Ponseti et al. (2005) en su estudio sobre los motivos para el inicio, mantenimiento y

abandono de la práctica deportiva en preadolescentes en Mallorca extrae una serie de aspectos importantes sobre la práctica deportiva de los jóvenes que resume lo expuesto por los expertos:

- ✓ Si la práctica deportiva va en aumento, este aumento es más importante en los niños y adolescentes.
- ✓ El porcentaje de práctica disminuye al aumentar la edad. Esta disminución se acentúa particularmente al inicio y fin de la adolescencia.
- ✓ Respecto a los niveles de práctica, el género y el nivel socioeconómico la determinan. El factor género aparece como uno de los factores más determinantes.
- ✓ Las expectativas del nivel de práctica en la población femenina son menores que en la población masculina.

Conde et al. (2009) plantean que para poder intervenir sobre el abandono deportivo y el sedentarismo entre los jóvenes, hay que conocer cuáles son los motivos de práctica de los mismos. Se vuelve indispensable conocer los intereses de los adolescentes con respecto a la actividad físico-deportiva, la frecuencia con la cual practican actividades físico-deportivas o cuáles son los deportes que demandan la mayoría de los adolescentes sin descuidar lo que le gusta a la minoría. Por otro lado se deben generar propuestas coherentes que vayan de acuerdo a las necesidades de los adolescentes con el fin de fomentar la práctica de actividades físico-deportivas, señalar las implicaciones posibles con respecto a fomentar la práctica deportiva y describir iniciativas para promover la práctica deportiva en los adolescentes.

Resumiendo en palabras de Ros Fuentes, 2008, en la que indica que para remontar esta

situación es necesario acometer una actuación multisectorial y multidisciplinar, que abarque todas las edades y que tenga su origen en la escuela, pasando por los centros de atención primaria para culminar en los de mayores. El objetivo es, sin duda, modificar el estilo de vida imperante y lograr que la actividad física, en cualquiera de sus facetas, forme parte de los hábitos de cada persona.

3.2.8. *Obesidad infantil*

La obesidad tanto en adultos como en edad infantil ha adquirido en los últimos años una proporción epidémica que ha hecho saltar todas las alarmas. De hecho, la Organización Mundial de la Salud ha reconocido que la obesidad es la epidemia del siglo XXI.

Para Coutinho (1999) la obesidad “es el resultado de un desequilibrio permanente y prolongado entre la ingestión de alimentos y el gasto energético, donde el exceso de calorías se almacena en forma de tejido adiposo”.

De manera general se puede definir la obesidad como un exceso de grasa corporal. Autores como Santos Muñoz (2005) dan un paso más y define la obesidad “como un aumento del peso corporal debido a su exceso de grasa que hace peligrar seriamente la salud”. Este autor señala que la obesidad es una enfermedad metabólica multifactorial, influido por elementos sociales, fisiológicos, metabólicos, moleculares y genéticos.

La OMS define el sobrepeso y la obesidad “como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”.

Esta Organización considera que un individuo es obeso cuando tiene un índice de masa corporal superior a 30 kg/m^2 . Este 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).

La OMS en la población adulta define el sobrepeso y la obesidad de la siguiente manera:

- ✓ El sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- ✓ La obesidad: IMC igual o superior a 30.

En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

Cuando se aplica este índice para calcular si un individuo tiene obesidad o sobrepeso debemos tomarlo como un valor aproximativo pues no presta diferencias entre los sexos ni atiende a la masa muscular que posea el sujeto. La utilización del IMC está muy extendido para determinar tanto el sobrepeso como la obesidad y se ha convertido en un índice muy útil y fácil de calcular para cualquier persona.

La OMS ha propuesto una clasificación del grado de obesidad utilizando el índice ponderal como criterio:

1. Normopeso: IMC 18,5 - 24,9 Kg/m²
2. Sobrepeso: IMC 25 -29 Kg/m²:
3. Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m²
4. Obesidad grado II con IMC 35-39,9 Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m²
5. Obesidad grado III con IMC ≥ 40 Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m²

En fechas posteriores la SEEDO (Sociedad Española de Estudios de la Obesidad), en 2007 además de la clasificación anterior añade la:

6. Obesidad de tipo IV (extrema) con IMC >50

“Los altos índices de sobrepeso y obesidad relacionados con la baja resistencia cardiovascular, son una combinación de factores de riesgo para la presencia de enfermedades que impactan negativamente a la calidad de vida” (Montenegro y Rubiano, 2006)

La OMS establece como la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad el desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. Estima que de forma generalizada se ha producido lo siguiente:

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- ✓ Aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa.

- ✓ Descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

Se sabe que los factores nutricionales y los estilos de vida sedentarios se relacionan con casi un tercio de los fallecimientos prematuros a causa de enfermedades cardiovasculares en Europa. También se relacionan con ellos un 30 - 40% de los tumores, así como la osteoporosis y sus complicaciones, además del sobrepeso y la obesidad que, a su vez, se vinculan al desarrollo de diabetes tipo 2, incluso desde edades tempranas. Por otro lado, se sabe que la obesidad de inicio en la edad infantil tiene tendencia a persistir a lo largo de los años lo que la convierte en algo más que un problema estético.

A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación son factores que influyen en la falta de actividad física y mala alimentación provocando en consecuencia sobrepeso y obesidad.

Esto puede estar asociado por diversos factores, según nos indica el estudio Aladino, considerando el ocio pasivo (tiempo dedicado a televisión, ordenadores o los videojuegos, entre otros) y la ausencia del hábito del desayuno como principales causantes del exceso de

peso (obesidad y sobrepeso) en la población infantil.

Las cifras del rápido incremento de las tasas de prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en la edad infantil están despertando a las autoridades públicas. Un ejemplo de ello es el incremento interanual que se está produciendo en Europa, estableciendo las cifras globales del sobrepeso en la edad infantil cercanas al 20%. Según los datos proporcionados por diversos estudios España se encuentra entre los países con cifras más altas de Europa. Por otro lado existen diferencias en la prevalencia entre las distintas regiones españolas, estando la Comunidad Andaluza entre las que presentan cifras más elevadas.

En España Según la SEEDO (Sociedad Española de Estudios de la Obesidad), en 2007, más de 30.000 personas mueren de forma prematura a causa de la obesidad. El índice de obesidad entre la población adulta es del 14,5% mientras que el sobrepeso asciende al 38,5%. Constata este estudio que uno de cada dos adultos presenta un peso superior al recomendable y convirtiendo a la obesidad y al sobrepeso infantil en uno de grandes males de este siglo pues en los últimos 20 años la obesidad en niños de entre 6 y 12 años ha aumentado del 5% al 16%.

Sánchez-Cruz et al. (2013) han indagado sobre la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil y juvenil en España siguiendo los criterios del estudio enKid, el cual evalúa los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población infantil y juvenil en España entre los años 1998 y 2000, la International Obesity Task Force (IOTF) y la OMS. Llegaron a las siguientes conclusiones:

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

1. La población española de 8-17 años de edad en 2012 tiene una prevalencia de sobrepeso del 26,0% y de obesidad del 12,6%, lo que supone que aproximadamente 4 de cada 10 jóvenes españoles de estas edades padecen este factor de riesgo cardiovascular que es el exceso de peso.
2. La prevalencia de exceso de peso es ligeramente superior en niños que en niñas, muy superior en el grupo de 8-13 años, y también se asocia con las clases sociales o niveles de estudios inferiores, con independencia de los criterios utilizados para definir la obesidad.
3. En España la magnitud del problema se ha estabilizado en la última década, pero en valores demasiado elevados.

En Estudios recientes de 2016 según se desprende de la investigación sobre el Sobrepeso y obesidad general y abdominal en una muestra representativa de adultos españoles: resultados del estudio científico ANIBES, coordinada por la Fundación Española de Nutrición (FEN) destacan que el 35,8% de los adultos españoles tiene sobrepeso y el 19,9% obesidad, Con respecto al género el 36,4% de los hombres y el 48,3% de las mujeres en España tiene un peso normal, mientras que el 40,4% de los hombres y el 31,5% de las mujeres tiene sobrepeso.

Según un estudio de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) publicado en el mes de mayo de 2016, por Comunidades Autónomas, las tasas de obesidad más altas se dan en Asturias (25,7%), Galicia (24,9%) y Andalucía (24,4%), mientras que en el lado opuesto, las tasas más bajas se han observado en Islas Baleares (10,5%), Cataluña (15,5%) y País Vasco (17,9%).

Según datos del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE), realizado entre 2014 y 2015: El 39,3 % de los españoles sufren sobrepeso y el 21,6% obesidad, por lo que más de la mitad de la población (60,9)

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

Datos similares a los anteriores se obtienen según el estudio elaborado por Premap Seguridad y Salud publicado en octubre de 2016: El 38% de los trabajadores tienen sobrepeso y un 16% tienen obesidad. Se desprende, por lo tanto, que un 54% de la población tiene un peso por encima de los rangos que recomienda no sobrepasar la Organización Mundial de la Salud (OMS). Aunque se produce una bajada relativa en los índices de obesidad y sobrepeso hay que tener en cuenta que en ella solo se ha considerado a la población que tiene un empleo.

La comisión para acabar con la obesidad infantil de la OMS presenta en un informe una serie de datos ponen de manifiesto el problema representa la obesidad en la población infantil, a nivel mundial. Algunos de los más destacados son:

En todo el mundo, el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 42 millones en 2013. Sólo en la Región de África de la OMS, el número de niños con sobrepeso u obesidad aumentó de 4 a 9 millones en el mismo período.

En los países en desarrollo con economías emergentes (clasificados por el Banco Mundial como países de ingresos bajos y medianos) la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil entre los niños en edad preescolar supera el 30%.

Si se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025. Sin intervención, los lactantes y los niños pequeños obesos se mantendrán obesos durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta..

La obesidad infantil está asociada a una amplia gama de complicaciones de salud graves y a un creciente riesgo de contraer enfermedades prematuramente, entre ellas, diabetes y cardiopatías.

Otros datos que aporta la OMS (2013), que recoge el instituto médico europeo de la obesidad en su web, ponen de manifiesto este problema a nivel mundial. Algunos de los datos recogidos son:

- ✓ El sobrepeso y la obesidad son el sexto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen unos 3,4 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad.
- ✓ Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.
- ✓ Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo. En 2008 murieron por esta causa 17,3 millones de personas, lo cual representa un 30% de todas las muertes registradas. Se calcula que en 2030 morirán cerca de 23,3 millones de personas por enfermedades cardiovasculares. La mayoría de estas defunciones se puede prevenir actuando sobre los factores de riesgo, entre ellos las dietas malsanas, la obesidad, la inactividad física y el aumento de los lípidos.
- ✓ En 2012, más de 44 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso (6,7%). Diez millones de esos niños vivían en la Región de África de la OMS, donde los niveles de obesidad infantil han aumentado rápidamente. En los países en desarrollo con economías emergentes (clasificados por el Banco Mundial en países de ingresos bajos y medianos) el incremento porcentual del sobrepeso y la obesidad en los niños ha sido un 30% superior al de los países desarrollados.
- ✓ En 2014, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.

La respuesta de la OMS viene marcada por su directora general, Margaret Chan, en la 67ª Asamblea Mundial de la Salud (2014) destaca que “no se aprecian datos favorables de que la prevalencia de la obesidad y de las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario esté disminuyendo en ningún lugar”.

Ante esta problemática, ya en 2004 la Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud en la que reclama la introducción de políticas y la adopción de medidas mundiales, regionales y locales destinadas a promover dietas sanas e incrementar la actividad física.

La Asamblea General de las Naciones Unidas, en 2011, reconoce explícitamente la importancia de reducir el nivel de exposición de las personas y las poblaciones a dietas poco sanas y al sedentarismo.

En la Asamblea Mundial de la Salud de 2012 los países acordaron trabajar para frenar cualquier futuro aumento de la proporción de niños con sobrepeso. Lo que convierte a la práctica actividad física en actor fundamental.

Lo que deja muy claro la OMS es que **“la obesidad puede prevenirse”**

Para prevenir la obesidad infantil y el sobrepeso la OMS pone énfasis en las políticas, los entornos, las escuelas y las comunidades, porque se convierten en agentes fundamentales para prevenir los riesgos asociados al sobrepeso y la obesidad. La OMS destaca el papel de estos agentes pues condicionan las decisiones de los padres y los niños, y pueden hacer que los alimentos más saludables y la actividad física regular sean la opción más sencilla (accesible, disponible y asequible), previniendo, así, la obesidad.

En el caso de los lactantes y los niños pequeños, la OMS recomienda:

- ✓ El inicio inmediato de la lactancia materna durante la primera hora de vida;
- ✓ La lactancia exclusivamente materna durante los seis primeros meses de vida; y la introducción de alimentos (sólidos) complementarios nutricionalmente adecuados e

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

inocuos a los 6 meses, manteniendo al mismo tiempo la lactancia materna hasta los 2 años o más.

- ✓ Los alimentos complementarios deben ser ricos en nutrientes y deben tomarse en cantidades adecuadas. Los niños pequeños han de tener una alimentación variada que incluya alimentos como la carne, las aves, el pescado o los huevos.
- ✓ Deben evitarse alimentos complementarios ricos en grasas, azúcar y sal.

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben:

- ✓ Limitar la ingesta energética procedente de grasas y azúcares;
- ✓ Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos;
- ✓ Realizar actividad física con regularidad (60 minutos al día).

La industria alimentaria puede desempeñar una función importante para reducir la obesidad infantil, y a tal fin procurará:

- ✓ Reducir el contenido de grasa, azúcar y sal en los alimentos procesados para lactantes y niños pequeños;
- ✓ Asegurar la disponibilidad de opciones saludables y nutritivas que sean asequibles para todos los consumidores;
- ✓ Realizar una promoción responsable dirigida a los padres de los lactantes y los niños.

a) Estadísticas más relevantes de los estudios e investigaciones sobre la obesidad y el sobrepeso difundidas por Organismos oficiales de reconocido prestigio.

Estos estudios de consideración que nos aleccionan sobre el aumento de la obesidad y el sobrepeso son:

1. El estudio enKid (1998-2000).
2. Informe de la OCDE, Obesity and the Economics of Prevention: Fit not FAT (2010).
3. Estudio Aladino (2013).
4. Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO), (2014).

1. El estudio enKid (1998-2000).

Es un estudio realizado sobre una muestra aleatoria de la población española con edades comprendidas entre 2 y 24 años. Los datos que arroja este estudio son los siguientes: En conjunto sobrepeso y obesidad suponen el 26,3%. La obesidad es más elevada en los varones (15,60%) que en las mujeres (12,00%). En el subgrupo de varones, las tasas más elevadas se observaron entre los 6 y los 13 años. En las chicas las tasas de prevalencia más elevadas se observaron entre los 6 y los 9 años. Lo que lleva a poner todas las miradas en la etapa de educación primaria.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- ✓ En el sector de población donde los niveles socioeconómicos y de estudios son más bajos, la obesidad aumenta significativamente.
- ✓ Por zonas geográficas, Canarias y Andalucía tienen las cifras más elevadas, y el nordeste peninsular las más bajas.
- ✓ El menor peso al nacer y la prolongación de la lactancia materna son indicadores que reflejan un menor riesgo de padecer obesidad.
- ✓ Con respecto a la alimentación, las tasas de prevalencia de obesidad eran más elevadas en los chicos con edades entre 6 y 14 años que realizaban con mayor frecuencia consumos de embutidos. Los chicos y chicas que realizan diariamente un desayuno completo y un consumo de frutas y verduras expresan tasas de obesidad más bajas que los que no desayunan o realizan un desayuno incompleto.
- ✓ En cuanto al desempeño de actividades sedentarias (estudio, TV, ordenador, videojuegos...), la prevalencia de obesidad fue más elevada entre los chicos y chicas que dedican mayor tiempo a este tipo de actividades en comparación con los que dedican menos tiempo.
- ✓ La prevalencia de obesidad entre los chicos y chicas que no practicaban ningún deporte habitualmente fue más elevada en comparación con los que sí tenían este hábito, especialmente entre los chicos que practicaban actividades deportivas 3 veces a la semana.

- ✓ Este estudio concluye que España tiene una prevalencia intermedia de obesidad y que las tendencias indican un incremento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil y juvenil en las últimas décadas, más marcado en varones y en edades prepuberales.

- ✓ Estos resultados señalan que la obesidad en la población española en edad infantil y juvenil se ha convertido en un problema real y que hay que afrontar y atajar de manera inmediata”.

2. Informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), Obesity and the Economics of Prevention: Fit not FAT (2010).

Según este informe la tasa de obesidad en adultos en España es superior a la media de la OCDE, y en el caso de los niños españoles, apunta que su tasa de obesidad se sitúa entre las más altas. Dos de cada tres personas tienen sobrepeso en nuestro país, una de cada seis es obesa, además uno de cada tres niños entre 13 y 14 años tiene sobrepeso. Esto constata que España es el segundo con mayor tasa de obesidad y sobrepeso de Europa, únicamente superado por Inglaterra.

Estos datos, en comparación con otros anteriores muestran que la proporción de adultos con sobrepeso en España se mantuvo bastante estable desde el año 2000, produciéndose un leve aumento en la obesidad.

Según los datos analizados se espera que las tasas de obesidad y sobrepeso crezcan entre 2010 y 2020 un máximo del 7%.

3. Estudio Aladino (2013).

El estudio ALADINO, estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España de 2013 arroja los siguientes datos:

- 44,5% de los escolares presentan exceso de peso (sobrepeso + obesidad).
- A partir de los 7 años aumenta la prevalencia de sobrepeso.

En España, los niños y niñas entre 7 y 8 años, apuntan una **tendencia a la baja del sobrepeso infantil**, que se ha estabilizado en torno al 25 por ciento, en concreto en el 24,6 por ciento, mientras que en 2011 la cifra ascendía al 26,2 por ciento. Sobre la obesidad infantil, los datos reflejan que en 2011 fue del 19,1 por ciento, en tanto que en 2013 ha disminuido hasta el 18,4 por ciento. En total, el exceso de peso afecta al 43 por ciento de los escolares de esa franja de edad.

Por sexos, el estudio señala que el sobrepeso afecta más a las niñas (el 24,9 por ciento frente al 24,2 por ciento de los niños), y, sin embargo, la obesidad afecta más a los niños (21,4 por ciento) que a las niñas (15,5 por ciento), una tendencia que ya se reflejó en 2011.

También se confirman algunos de los factores que se consideran determinantes del exceso de peso en la infancia como el ocio pasivo (la televisión, los ordenadores o los videojuegos, entre otros) y la ausencia del hábito del desayuno, que parecen estar asociados con el sobrepeso y la obesidad.

4. Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO), (2014)

Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) realiza un repaso de las estadísticas más relevantes sobre la obesidad en diversas investigaciones. Para este repaso tiene en cuenta a los organismos más reconocidos a nivel mundial en términos de salud, entre ellos destacan:

- La Organización Mundial de la Salud (OMS).
- La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).
- La Organización de Naciones Unidas sobre la Alimentación y la Agricultura (FAO).
- El Centro Nacional para Estadísticas de Salud de EEUU (NCHS).
- El Centro de Información de Atención Social de Gran Bretaña (HSCIC).
- El Instituto Nacional de Estadísticas de España (INE).

- Organización Mundial de la Salud. Estadísticas de 2014.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- ✓ Alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos. El 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso.
 - ✓ Más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos.
 - ✓ Se prevé que 7 millones de personas perderán la vida a causa de enfermedades no transmisibles en 2030, debido a factores de riesgo comportamentales y físicos como el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad.
 - ✓ El sobrepeso y la obesidad son el sexto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen unos 3,4 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad
 - ✓ Entre 1980 y 2014, la prevalencia mundial de la obesidad se ha más que doblado.
- Según los datos obtenidos por la OCDE en mayo de 2014:

Corea (2,1%) y Suiza(8,1%) poseen los índices de obesidad más bajos. Otros países como Italia (10%), Austria (12,4%), Francia (12,9%) o Alemania (14,17%) tienen índices de obesidad más bajos que España (16,6%), mientras que países como Grecia (17,3%), Australia (21,3%) o Estados Unidos (28,5%) tienen sus porcentajes de obesidad superiores al de España.

Otros datos muy interesantes que nos aportan estos estudios sobre la obesidad infantil

y que nos advierten de los riesgos que muestran estas tendencias son:

- ✓ En todo el mundo, el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 42 millones en 2013.
- ✓ En los países en desarrollo con economías emergentes (clasificados por el Banco Mundial como países de ingresos bajos y medianos) la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil entre los niños en edad preescolar supera el 30%.
- ✓ Si se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025.
- ✓ Sin intervención, los lactantes y los niños pequeños obesos se mantendrán obesos durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta.
- ✓ La obesidad infantil está asociada a una amplia gama de complicaciones de salud graves y a un creciente riesgo de contraer enfermedades prematuramente, entre ellas, diabetes y cardiopatías.

Las principales consecuencias de la obesidad infantil, nos sigue advirtiéndolo es que los niños obesos tienen más probabilidades de desarrollar una serie de problemas de salud en la edad adulta. Entre ellos:

- ✓ Cardiopatías.
 - ✓ Resistencia a la insulina (con frecuencia es un signo temprano de diabetes inminente).
 - ✓ Trastornos osteomusculares (especialmente artrosis, una enfermedad degenerativa muy discapacitante que afecta las articulaciones).
 - ✓ Algunos tipos de cáncer (endometrio, mama y colon).
 - ✓ Discapacidad.
-
- *La Organización de Naciones Unidas sobre la Alimentación y la Agricultura (FAO).*

El 24,1% de los adultos españoles sufren problemas de obesidad. La cifra media del nivel de obesidad en Europa Occidental es de 18,5%. Países de nuestro entorno como Francia (15,6%), Italia (17,2%), Grecia (17,5%), Alemania (21,3%) o Portugal (21,6%) tienen menos índices de obesidad, mientras que otros países, como Reino Unido (24,9%) o Irlanda (24,5%), tienen porcentajes de obesidad adulta ligeramente superiores a los de España.

- *El Centro Nacional para Estadísticas de Salud de EEUU (NCHS).*

Estas estadísticas reflejan una realidad preocupante, más de una tercera parte de las personas mayores de 65 años en EEUU eran obesos en 2007-2010.

- *El Centro de Información de Atención Social de Gran Bretaña (HSCIC).*

Reino Unido es el país con un mayor porcentaje de población obesa en Europa. El número de personas con sobrepeso y también obesidad aumentó del 57,6% al 66,6% en hombres y del 48,6% al 57,2% en mujeres entre 1993 y el 2012.

- *El Instituto Nacional de Estadísticas de España (INE).*

Según la Encuesta Nacional de Salud realizada entre 2011 y 2012 por el Instituto Nacional de Estadística y publicada en 2013 expone los siguientes datos relacionados con la obesidad y el sobrepeso:

- ✓ De cada 100 adultos en España de 18 y más años, el 17 padecen obesidad y 37 presentan sobrepeso. Por lo que un 53,7% de la población mayor de 18 años, padece obesidad o sobrepeso.
- ✓ La obesidad ha aumentado del 7,4% al 17,0% en los últimos 25 años.
- ✓ La obesidad es más frecuente a mayor edad, excepto en mayores de 74 años.
- ✓ La obesidad crece según se desciende en la escala social, de 8,9% en la clase I a 23,7% en la clase VI.
- ✓ Destaca la prevalencia de peso insuficiente en mujeres de 18 a 24 años (12,4%), frente al 4,1% de los hombres de su mismo grupo de edad.
- ✓ La prevalencia de obesidad infantil (dos a 17 años), se mantiene relativamente estable desde 1987, con altibajos. Un 27,8% de esta población, padece obesidad o sobrepeso. Uno de cada 10 niños tiene obesidad y dos sobrepeso, similares en ambos sexos.

b) En Andalucía: Plan para la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada.

En cuanto a Andalucía, la Junta para el período que va desde 2004 a 2008, estableció entre sus líneas prioritarias “*Mejorar la Salud desde los entornos sociales mediante el fomento de hábitos de vida saludables*”. En concreto, la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada como factores de protección frente al sobrepeso, las enfermedades cardiovasculares, metabólicas y osteoarticulares.

El programa marca directrices centradas en los hábitos alimentarios de los niños y adolescentes, planteando la prevención y estableciendo medidas contra la obesidad, realizando un análisis de actitudes con respecto a la dieta, la lactancia y la actividad física. Respecto a ésta última, da preeminencia a la formulación de políticas para que se fomenten nuevos hábitos saludables en la escuela, los lugares de trabajo, en la planificación urbana y en la construcción, así como en las actividades relacionadas con el ocio.

El Plan andaluz de salud (2013) remarca que los estilos de vida son determinantes en la salud de las personas, aunque no todo el mundo conoce la relación entre la salud y el entorno que nos rodea, así como la influencia de factores como el género, la edad, el territorio en el que se vive, la educación, el trabajo, la vivienda, el urbanismo, el ocio, etc.

Teniendo en cuenta esto, el IV Plan Andaluz de Salud afronta compromisos esenciales,

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

para mejorar la salud de la población. Este Plan Andaluz de Salud, es un plan coherente con la Estrategia Europea Salud 2020, que incide en dos elementos fundamentales: mejorar la salud, reduciendo las desigualdades, y mejorar el liderazgo y la participación de la ciudadanía. Los compromisos que adquiere el IV Plan Andaluz de Salud para conseguir una mejora del bienestar de la ciudadanía andaluza son:

1. Aumentar la esperanza de vida en buena salud.
2. Proteger y promover la salud frente al cambio climático, la globalización y los riesgos emergentes de origen ambiental y alimentario.
3. Generar y desarrollar los activos en salud de nuestra comunidad.
4. Reducir las desigualdades sociales en salud.

3.3. Actividad física en la escuela

3.3.1. Influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física.

✓ Familia.

La motivación social es aquella que surge como resultado de los agentes de socialización, los cuales ocupan los primeros lugares en la vida del niño e influyen sobre todo el proceso de formación. Entre estos agentes se encuentran los padres, educadores, entrenadores, organizadores, árbitros, deportistas y medios de comunicación.

La educación, tanto en la familia como en el entorno escolar, ha de colaborar en despertar actitudes para llevar a cabo un ocio comunitario y solidario, que fomente la entrega desinteresada en beneficio de otros.

La familia es un factor de vital importancia por ser donde se originan las primeras experiencias de socialización físico deportiva, por ello las actitudes que mantengan frente a la sociedad en general y al deporte en particular serán determinantes. Todo ello está condicionado por el escenario social, económico e histórico de la sociedad a la que pertenece. Esta influencia que ejerce la sociedad, caracterizará la metodología empleada en la educación de sus hijos según Rodríguez, 2004. Esta proyección debe contribuir en la consecución de valores, reglas y pautas de comportamiento y colaborar en la identificación de los que no sean adecuados, esto facilitará la adquisición de hábitos para actuar con responsabilidad ante las diferentes situaciones.

En el modelo planteado por Berger y Luckmann (1995) sobre socialización primaria, acentúa que el individuo no nace miembro de una sociedad: nace con una predisposición hacia la socialidad, y luego llega a ser miembro de una sociedad. En esta socialización primaria constituye el primer mundo del individuo donde la familia se convierte en el principal agencia de socialización, pues el niño mediante la observación de las conductas sus padres, las reproduce produciéndose un modelado de las propias actitudes. Los niños, según la teoría que establece el aprendizaje en estas primeras edades a través de la imitación, harán lo que ven en los adultos, sin embargo el adolescente reproducirá determinados comportamientos sociales a

través de la comunicación interpersonal (Torre, 1998).

Son diversos los aspectos que pueden influir en la actitud de los niños hacia la práctica deportiva como pueden ser:

- ✓ La práctica deportiva de los padres y hermanos.
- ✓ Actitud de la familia ante el deporte.
- ✓ Clase social a la que pertenece la familia.

La participación de los padres y la relación que establecen con sus hijos un aspecto indispensable para la consecución de dicho objetivo ya que como dice Gimeno (2003): “La familia, como agente educativo de influencia directa en la formación ética de los jóvenes, juega un papel trascendental en este proceso. Es necesario por parte de los padres hacerles comprender que el objetivo principal de la práctica deportiva de sus hijos no es ganar, sino formarse tanto personal como físicamente; comprender que el deporte tiene un valor educativo, independientemente de las calificaciones obtenidas; comprender lo enriquecedor que puede resultar para la convivencia familiar, facilitar la práctica deportiva de los hijos cuando están motivados por ello, etc.”

Mota y Queirós, 1996 citan padres y madres, como los agentes socializadores más importantes cuando se trata de promover la participación deportiva de sus hijos. Estos autores atribuyen a la autoestima y la motivación ser elementos esenciales para la práctica de actividad física. Gálvez, Rodríguez y Velandrino, 2009 introducen también a los amigos por tener

influencia directa en la participación deportiva. Aclaran estos autores, que dependiendo de la edad, familia, escuela y amigos tendrán más o menos importancia en el comportamiento del niño desembocará en una adherencia en la actividad.

García Ferrando (2005) propugna una falta de socialización deportiva en el sistema escolar y laboral en España, destacando como factor más importante para desarrollar una cultura deportiva de prácticas personales el hogar de procedencia. Sigue diciendo el autor que en un principio lo mencionado dificulta la extensión de los hábitos deportivos debido a las escasa cultura deportiva existentes en el hogar familiar.

Garrido, Campos y Castañeda (2010) en la investigación seguida para determinar la importancia de los padres y madres en la competición deportiva de sus hijos citan varios estudios que analizan esta relación:

Castillo y cols. (2004), los padres y madres influyen directamente en la práctica de actividad física de los adolescentes a través de su influencia directa sobre la percepción de competencia deportiva.

Rodrigo y cols. (2004), en el que se analiza la relación entre la calidad de las relaciones padres-hijos y la adopción del estilo de vida en niños de entre 13 y 17 años, observando que a medida que avanza la adolescencia se produce un empeoramiento en las relaciones con la familia

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

Betancor (2002) determina que existen familias que consideran el ejercicio físico como una actividad más en el desarrollo de sus hijos, y por el contrario padres y madres que consideran el deporte como la meta y la consecución de grandes logros tanto sociales como económicos, provocando estas últimas desequilibrios en la conducta psicosocial de los niños, forzando una madurez que comporta acciones muy distintas al juego limpio.

Castillo, Balaguer, García y Valcárcel, 2004, en su estudio en adolescentes de 11 a 16 años concluyeron que los sujetos que tenían más personas en su zona de influencia que eran físicamente activas coincidían con quienes más práctica de actividad física realizaban. Estos autores, hace hincapié en que la actuación de padres, madres y demás agentes implicados no desvirtúen la actividad deportiva de los niños, fomentando los valores deportivos tan deseables en la sociedad actual.

Nuviala Nuviala, A.; Ruiz Juan, F.; García Montes M^a. E. (2003) realizan un estudio sobre la influencia de los padres en la práctica física y de tiempo de ocio de sus hijos. En esta investigación hacen referencia a la actitud positiva de los padres y/o madres hacia la actividad físico-deportiva extraescolar de sus hijos parece influir en el interés de estos por dichas prácticas (Ruiz Juan, García Montes y Hernández; 2001)

En este sentido la mayoría de los padres y madres con hijos en edad escolar creen conveniente que estos realicen algún tipo de deporte extraescolar y sólo una minoría no lo cree positivo (Guerrero, 2000).

Afirman estos autores que la familia ejerce influencias socializantes y además lo hace de una manera importante, lo que se manifiesta especialmente cuando el niño se encuentra aún en la infancia. Los miembros de la familia juegan papeles diversos entre los que se incluyen la creación de un clima positivo para la participación deportiva, el aumento de oportunidades para participar en el deporte, o incluso actuando como modelos.

La práctica deportiva de los hijos está relacionada con la práctica de los padres y madres (Mendoza y cols., 1994; Casimiro, 2000). Los hijos de padres o madres deportistas practican en mayor proporción que los que no son deportistas, y especialmente cuando es la madre la que practica por lo que el papel que desempeña la madre en el deporte de sus hijos adquiere un cariz muy relevante. Las madres están más relacionadas con las actividades deportivas de sus hijos que los padres. El 76% de los jóvenes cuya madre hace deporte practican deporte y sólo el 12% no hace deporte. Por el contrario, tan sólo 49% de los jóvenes cuya madre no practica, realizan algún deporte y el 31% no hacen práctica deportiva (García Ferrando, 1993). Esta influencia decrece con la edad, según Casimiro (2000) se da principalmente en Educación Primaria, disminuyendo en Educación Secundaria.

Basándose en los estudios de Knop y cols., 1998, Nuviala Nuviala, A.; Ruiz Juan, F.; García Montes M^a. E. (2003) destacan la importancia que adquiere la familia en la adquisición de hábitos de vida activa en sus primeros años, después será la propia práctica deportiva la que muestre su influjo para continuar practicándola. Deben ser conscientes del importante papel que juegan y no deben limitarse a animarles y facilitar la práctica, sino que además deben interesarse por la forma en la que practican y se organizan. Posteriormente, son otros agentes

socializadores los que influirán en esta práctica.

✓ ***La Escuela.***

En un mundo donde los continuos y vertiginosos cambios sociales, el creciente y excesivo sedentarismo de la población infantil que se ha venido produciendo en las sociedades desarrolladas está levantando una espiral de preocupación que se refleja en todos los ámbitos sociales. El tiempo libre y de ocio en los niños y niñas están cada vez más relacionados con actividades sedentarias como jugar a la videoconsola o al ordenador, navegar por Internet, chatear con los móviles de última generación o ver películas con los múltiples aparatos reproductores, etc. Este conjunto de razones es el fundamento social que tiene generar una intervención decidida en la escuela, en especial, en los contenidos relacionados con la salud y la actividad física para paliar los efectos devastadores que provoca la inactividad física en la salud de los jóvenes.

La obesidad en general y la infantil en particular, se explica por la adopción de los dos caminos en su estilo de vida. Tanto la nutrición como la actividad física, se convierten en caminos correctos de un estilo de vida óptimo para mejorar nuestra calidad de vida. La escuela tiene que promocionar y canalizar la práctica física como hábito activo del ocio y fuente de bienestar de la persona y, a la vez, transmitir una alimentación saludable.

Orrit Prat (2012) enuncia una serie de hábitos que se debieran adquirir y que ayudarían a llevar una vida activa provocando números beneficios físicos, sociales y psicológicos en la

salud de los jóvenes. Éstas son algunas acciones saludables que nos propone:

Adquirir hábito de ir a pie o en bicicleta al colegio, salir a caminar con la familia, jugar durante el recreo a juegos más físicos y deportivos, acostumbrarse a salir a jugar con los amigos, en lugar de ver la televisión o jugar a la videoconsola, subir las escaleras en vez de utilizar el ascensor, ir a hacer la compra andando con la familia, etc.

Los planteamientos educativos sobre el desarrollo de una buena salud durante la edad escolar y la prevención de la obesidad adquieren una especial relevancia porque el contexto escolar se convierte en uno de los principales ámbitos de actuación. La inactividad física prolongada del alumnado, es un factor altísimo de riesgo para la obesidad infantil y es la causa de un deterioro progresivo más rápido y prematuro del individuo, afectando seriamente a enfermedades cardiovasculares, hormonales, endocrinas y psicológicas.

En la sociedad actual la erradicación del sedentarismo se convierte en una utopía, pero sí se pueden combatir para disminuir sus efectos, por lo que los pedagogos miran hacia la escuela, y en particular, a la asignatura de Educación Física para encontrar soluciones. Frente a esta tendencia social de la inactividad física, es más fácil prevenir el sedentarismo fomentando que los estudiantes sean activos que remediar más tarde en las edades adultas los hábitos ociosos de esta inactividad, actuando la escuela para que el alumnado durante su desarrollo infantil y juvenil, adquiera hábitos de vida activa estables respecto a la práctica de actividad física.

Los hábitos de vida activa pueden definirse como una costumbre que practicamos de

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

forma frecuente a lo largo de la semana y que nos ayuda de forma significativa a conservar y mejorar nuestro estado de salud. Algunos ejemplos de hábitos de vida activa son:

- Práctica frecuente de actividad física.
- Adquisición de hábitos posturales adecuados.
- Hábitos higiénicos correctos.
- Alimentación completa y equilibrada.
- Descanso Adecuado (La OMS recomienda al menos 8 horas diarias)

Por vida activa se entiende la práctica física de una actividad que ponga en movimiento las diferentes partes del cuerpo y active la musculatura, el sistema circulatorio y el esqueleto. Todo ello realizado con un carácter de cierta continuidad.

El cometido de la escuela debe ser promocionar espacios y situaciones pedagógicas orientadas hacia la consolidación de un estilo de vida activo que desarrollen un bienestar individual y colectivo, a partir de, una verdadera promoción de hábitos de práctica de ejercicio adecuado y frecuente, procurando la adquisición. Por ende, el principal valor educativo de una educación para la adquisición de hábitos saludables lo podemos encontrar en:

El desarrollo de la autonomía del escolar a la hora de poder asumir y llevar a la práctica:

- ✓ *Hábitos de vida activa.* Unos buenos hábitos de alimentación junto con unos hábitos relacionados con la actividad física, son ejes principales dónde debemos

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

incidir en la acción educativa. Normalmente una alimentación incorrecta y desequilibrada, consistente en una ingesta excesiva de calorías, junto con una baja actividad de práctica física, son los dos factores que mayoritariamente perturban el desarrollo y crecimiento físico. El objetivo será capacitar al alumnado para la asimilación y puesta en práctica de hábitos de vida independientes.

- ✓ *Hábitos higiénicos de cuidado y aseo corporal.*

Todo esto redundará en una mejora de la autoestima, porque el alumnado se sentirá mejor consigo mismo.

La relación entre autonomía y la autoestima es bidireccional, por lo que un desarrollo de la autonomía con la puesta en práctica de hábitos higiénicos y de vida cotidiana, provocarán una mejora de la autoestima, con el consiguiente aumento de su autoconcepto y autoconfianza hacia el ejercicio físico.

Para contribuir al desarrollo adecuado de la autonomía y la mejora de la autoestima de los estudiantes, el profesorado de educación física debe tener en cuenta una serie de pautas de actuación u orientaciones metodológicas que van a favorecer o aumentar estos parámetros, y son:

- ✓ *Conocimientos prácticos básicos.* Ejercicio físico seguro y efectivo, criterios específicos para el desarrollo de las distintas cualidades físicas básicas, factores que

influyen en la carga del entrenamiento (volumen, intensidad y descanso), principios básicos de progresión y planificación de la actividad física, etc.

- ✓ *Colaboración con otras instituciones.* Ayuntamientos, diputaciones, etc., ofrecen posibilidades de actividades físicas en un ambiente lúdico y recreativo frente al competitivo. La oferta de la comunidad de espacios e instalaciones pueden ser de libre utilización, por convenio o bajo coste y a precio de mercado.
- ✓ *La presentación de las actividades.* Deben interesar al alumnado, para que se sientan capaces de hacerlas con éxito. Progreso en la mejora y adquisición de nuevas habilidades, haciéndolo consciente de ello. Debe existir el reconocimiento de su esfuerzo por parte del profesorado.
- ✓ *Interacción entre el profesorado y el alumnado.* Sus actitudes van a favorecer la motivación y actitudes. La autoestima va a estar condicionada por las expectativas que tenga el profesorado respecto a la consecución de los aprendizajes (efecto Digmalion de Maurice Pieron).
- ✓ *Interacción entre los propios estudiantes.* La cual va a aumentar en las clases de educación física, intentando que éstas se canalicen más por las relaciones de cooperación, ayudas, superación... más que otras como el rechazo o discriminación que dificultan que1 tengan un concepto positivo de sí mismo.

El proceso de enseñanza-aprendizaje va a tener como finalidad última la mejora de la calidad de vida. Desde al ámbito de la educación física se debe de desarrollar en el alumnado la autonomía en el medio físico y social, mediante la creación de hábitos de vida. Por otro lado, es necesario que el alumnado se sienta a gusto consigo mismo en las actividades que realiza. Por lo tanto, la autonomía como la autoestima se debe trabajar en el área de educación física, para así contribuir a la mejora de la calidad de vida.

3.3.2. La práctica de actividad física escolar.

El mundo, cada vez más urbanizado y digitalizado, ofrece menos posibilidades para la actividad física a través de juegos saludables. Además, el sobrepeso o la obesidad reducen las oportunidades de los niños para participar en actividades físicas grupales. Consiguientemente, se vuelven menos activos físicamente, lo que los predispone a tener cada vez más sobrepeso.

La *actividad física* no debe confundirse con el *ejercicio físico*. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Siguiendo la senda marcada por el currículo del área de Educación Física, López Miñarro (2000) se plantea un triple objetivo en cuanto a la salud en el contexto escolar:

1. Generar actitudes positivas hacia el ejercicio físico (Carácter actitudinal).
2. Dotar al individuo de una operatividad motriz básica (Carácter procedimental).
3. Dar a conocer y hacer comprender las características y efectos del ejercicio físico (Carácter conceptual).

En este sentido, considera fundamental para la creación de un hábito de vida activa generar actitudes positivas y experiencias agradables y satisfactorias hacia la práctica de actividad física y pone el énfasis en el alumnado a través de su esfuerzo y participación. Sigue profundizando este autor cuando dice que esa práctica de ejercicio físico genera una mayor sensación de salud y bienestar contribuyendo a la formación y afianzamiento de los hábitos de práctica de actividad física.

Llull (1999) remarca que existen motivos de insatisfacción de la gente joven hacia el ocio, pero tampoco un interés real en encontrar otras formas de diversión con que emplear positivamente el tiempo libre. En este sentido, este autor indica que si se quiere intervenir educativamente sobre el tiempo libre en la juventud, hay que tener en cuenta estos factores:

- ✓ La intervención tiene que producirse en su entorno más directo y cercano.
- ✓ La oferta de actividades alternativas debe basarse en la demanda y en los intereses de la juventud.

- ✓ Ofrecer alternativas no consumistas
- ✓ Reforzar las buenas actitudes, ser positiva y alentadora.
- ✓ Fundamentarse en un proyecto y una tarea educativa.

Se centra este autor en potenciar la calidad más que la cantidad, convirtiéndose el ocio en un tiempo personal enriquecedor en el que se pueda disfrutar de él. Establece los siguientes criterios para conseguirlo:

- ✓ Promoción del asociacionismo: Satisfacer inquietudes comunes, buscando el ocio cooperativo y la participación social.
- ✓ Fomentar las actividades culturales que desarrollen la creatividad.
- ✓ Desarrollar la formación sociolaboral efectiva.
- ✓ Proponer actividades diferentes a las habituales como el deporte, la montaña, actividades al aire libre, etc.

En el entorno escolar el profesorado especialista en Educación Física puede utilizar la actividad física como orientación metodológica o como contenido a aprender por parte del alumnado. Por lo tanto, siempre que el ejercicio físico sea lúdico, moderado, progresivo y esté adaptado a los niños será beneficioso para su salud. Cuando esto se produce se habla de actividad física saludable. Desde la escuela se debe contribuir a esa mejora a través de la práctica física.

siguientes recomendaciones de actividad física en niños menores de 12 años.

- ✓ Los niños deben acumular un mínimo de 60 minutos, y de hasta varias horas, de actividad física apropiada para su edad. En la medida de lo posible en todos los días de la semana.
- ✓ La acumulación diaria debe incluir actividad física moderada y vigorosa la mayor parte de la cual es de carácter intermitente.
- ✓ Los niños deben participar en varios intervalos de actividad física de 15 minutos o más.
- ✓ Los niños deben participar cada día en una variedad de actividades apropiada, diseñadas para mejorar la salud, el bienestar, la forma física y producir beneficios.
- ✓ Recomiendan escuelas primarias proporcionan 150 minutos de educación física de instrucción cada semana y que escuelas medias y secundarias ofrecen 225 minutos por semana
- ✓ Largos periodos de inactividad (períodos de dos horas o más) disuaden a los niños, especialmente durante las horas diurnas.

➤ ***Beneficios que la actividad física reporta para la salud del alumnado.***

Los mayores beneficios saludables del ejercicio se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de actividad física, y disminuyen cuando se pasa de niveles moderados a niveles altos, de ahí la prevalencia de la actividad física orientada a la condición física salud y no a la condición física rendimiento en las escuelas.

▪ **Beneficios físicos.**

El organismo humano, como consecuencia de una práctica física de forma regular y apropiada, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas biológicos modificaciones tanto de tipo morfológico, como funcional, que denominamos adaptaciones; las cuales permitirán

prevenir o retrasar la aparición de determinadas enfermedades y mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Entre los beneficios físicos principales tenemos:

- ✓ Desarrollo adecuado del esqueleto.
 - ✓ Mejora la regulación de la glucemia.
 - ✓ Previene o retrasa la hipertensión arterial.
 - ✓ Incrementa el uso de grasa corporal.
 - ✓ Mejora el riego sanguíneo a nivel muscular.
 - ✓ Aumenta el volumen cardíaco y el grosor de las paredes.
 - ✓ Aumento en la eficacia de los músculos respiratorios.
 - ✓ Aumento del volumen corriente y reducción de la frecuencia respiratoria.
 - ✓ Hipertrofia: aumento de la sección transversal de las fibras musculares.
 - ✓ Aumento del volumen de tejido conjuntivo (tendones más fuertes).
 - ✓ Mejora la coordinación como capacidad física.
-
- **Beneficios psicosociales.**

Desde el punto de vista cognitivo, los niños y las niñas mejoran su organización y estructuración espacio-temporal. La actividad física le ofrece la posibilidad de solucionar problemas.

- ✓ Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas.
- ✓ Estado psicológico de bienestar.

- ✓ Sensación de competencia.
- ✓ Relajación.
- ✓ Distracción, evasión y forma de expresión de las emociones.
- ✓ Medio para aumentar el autocontrol.

En el apartado afectivo, la actividad física es una actividad que le permite expresarse libremente, entretenerse, liberar y descargar tensiones. Todo esto hará que su autoestima mejore.

Para finalizar, y desde el punto de vista sociológico, facilita la socialización, aprenden normas de comportamiento, valores como la cooperación, solidaridad, el saber perder, el juego limpio, el respeto por los compañeros y adversarios, etc.

- **Beneficios terapéuticos.**

La práctica de actividad física es recomendada en muchos casos para paliar los efectos de algunas patologías. Las enfermedades que más se benefician del ejercicio son:

- ✓ Hipertensión arterial: efecto hipotensor.
- ✓ Diabetes: efecto hipoglucemiante.
- ✓ Obesidad: disminución del peso corporal.
- ✓ Enfermedades degenerativas osteoarticulares.

✓ ***La Educación física.***

Los niños y jóvenes que llevan una vida particularmente sedentaria muestran señales y problemas metabólicos tales como la agrupación de factores de riesgo cardiovasculares. Este grupo de niños y jóvenes está creciendo de manera continua en muchos países de la Unión Europea, pero pueden ser difíciles de alcanzar por parte de las organizaciones deportivas. Por una parte, estos niños y jóvenes en muchas ocasiones han tenido experiencias negativas con los deportes competitivos, mientras que, por otra, las organizaciones deportivas no suelen ofrecer programas apropiados aparte de sus actividades tradicionales de deportes competitivos.

Los contextos sociales de los colegios y los clubes deportivos son lugares importantes para la promoción de las actividades físicas relacionadas con la salud entre los niños y jóvenes. La educación física es una materia obligatoria en la mayoría de los países y es posible ofrecer educación física saludable y atractiva en los colegios para crear interés en la actividad física. Es importante, por lo tanto, valorar si una educación física incrementada y/o mejorada puede tener el efecto de mejorar la salud y el comportamiento saludable entre los niños y jóvenes.

La educación física en los colegios es efectiva para incrementar los niveles de actividad física y mejorar la forma física. Sin embargo, para conseguir cambios importantes en la salud, es necesaria una hora diaria de actividad física organizada en forma de juegos en el patio o en las clases de educación física. Se ha demostrado que las intervenciones con clases de

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

educación física sólo dos o tres veces por semana implican sólo mejoras ligeras en la salud. El incremento de la cantidad de educación física se puede conseguir incrementando el tiempo curricular o extracurricular en los colegios que no tiene por qué ir en detrimento de otras materias del currículo escolar pudiéndose implementar la actividad física en el colegio al finalizar el horario escolar.

La educación física en los colegios es la fuente más extendida para la promoción de la actividad física entre los jóvenes. Por lo tanto, no se deben escatimar los esfuerzos para animar a los colegios a proporcionar actividades físicas diarias en todos los cursos, dentro o fuera del currículo, y en cooperación con socios de la comunidad educativa, y para que promuevan el interés de todos los alumnos en la actividad física durante toda la vida.

Unamuno relaciona la práctica física con la salud y el buen humor, lo que le confiere a esta práctica de un carácter hedonista porque el ejercicio físico metódico, sólo genera satisfacción y alegría desinteresada. Considera el juego como lo más apropiado para el niño y a la educación física organizada como «un juego como otro cualquiera»

Gálvez (2007) propone una serie de estrategias que pueden incidir de forma positiva en una correcta promoción de la actividad física saludable en el entorno social y en el ámbito escolar:

- Proponer experiencias divertidas y gratificantes para los alumnos con la finalidad de que vayan adquiriendo destreza y competencia en una gran variedad de actividades

físicas al mismo tiempo que incrementan su nivel de condición física y se favorece el desarrollo de actitudes positivas.

- Partiendo de los intereses y motivaciones del niño, como es el deseo de jugar, el profesor tiene garantizado el éxito. Los juegos deportivos tradicionales es un contenido propio del currículum de la Educación Física y un recurso metodológico muy interesante desde el punto de vista educativo. Al mismo tiempo que involucra a los niños en una actividad global que incrementa su destreza y condición física, inicia a los niños en el conocimiento de la cultura propia (González y López, 1999).
- Optar por formas de organización que permitan ciertos niveles de individualización en la práctica docente. Establecer al menos dos o tres grupos, estando constituidos por alumnos de similar capacidad o bien de similar interés. Por otro lado, no se debe olvidar la necesidad de llevar a cabo adaptaciones curriculares para aquellos alumnos que presenten necesidades educativas especiales (Delgado y Tercedor, 2002).
- Para este autor la motivación es un factor clave. Siguiendo a Mendoza et al. (1994) o Sánchez Bañuelos (1996) afirman que existe una relación entre el disfrute en las clases de Educación Física y la frecuencia de práctica fuera de clase. Delgado y Torres (1998) exponen una serie de características e implicaciones didácticas atribuibles a la Educación Física para que sea atrayente para el alumnado:
 - ✓ Debe ser lúdica, para conseguir el disfrute y la satisfacción del alumno consiguiendo con ello su motivación.

- ✓ Debe ser saludable, para lo cual se requiere una reorientación de algunos contenidos curriculares, evitando incoherencias entre un modelo teórico de actividad física orientada hacia la salud y una puesta en práctica de un modelo al rendimiento.
- ✓ Debe ser significativa para el alumnado, tanto desde el punto de vista de consecución de metas, como desde el punto de vista de su satisfacción.
- ✓ Debe permitir la autonomía del alumno, para que la formación dada a nivel escolar le sirva en su vida cotidiana, creando un estilo de vida físicamente activo.
- ✓ Debe conseguir funcionalidad futura, creando un hábito de vida que le permita la consecución del bienestar personal y colectivo.
- ✓ Debe aprovechar y recuperar espacios no utilizados y evitar la infrautilización de los existentes, entre los que se incluye el propio colegio o instituto.

Delgado y Tercedor (2002) atendiendo a las posibilidades y necesidades del alumnado para una correcta planificación de salud desde el área de Educación Física, establece que sería necesario tener presente: la creación de hábitos saludables, el desarrollo de la condición biológica, y la correcta utilización de espacios y materiales.

- *Creación de hábitos saludables.*

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- ✓ Hábitos de trabajo durante una sesión, tales como estructuración lógica de la sesión de clase, evitar la realización de ejercicios desaconsejados (Miñarro, 2000) y educar adecuadamente la respiración.
- ✓ Higiene corporal de piel, manos, cabello, ojos, nariz, genitales y bucodental.
- ✓ Higiene y actitud postural, basado en la adopción de posturas saludables, mediante un adecuado trabajo de elasticidad y fortalecimiento muscular, así como la toma de conciencia corporal (Rodríguez, 1988).
- ✓ Hábitos alimenticios adecuados y la hidratación continuada y evitar la ingesta excesiva proteínas y de grasa saturadas, así como de alcohol y cualquier tipo de drogas.
- ✓ Conocimiento y aplicación de los primeros auxilios ante la aparición de un accidente.
- *Desarrollo de la condición biológica.*

Basada en el desarrollo de la condición física orientada a la salud que incluye el trabajo de las capacidades cardiovascular y respiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, así como la composición corporal. No se puede olvidar la mejora del funcionamiento del sistema nervioso central para el desarrollo de la coordinación neuromuscular

En su conjunto, este desarrollo de la condición biológica permite un mantenimiento de

la funcionalidad corporal de forma adecuada, posibilitando la autonomía personal, así como previniendo la aparición de enfermedades.

- *Correcta utilización de espacios y materiales.*

El correcto estado y utilización de los espacios y materiales donde el alumnado va a llevar a cabo su actividad física se convierte en fuente de prevención de accidentes y, por tanto, en fuente de salud. Para ello tenemos que realizar:

- ✓ Un análisis crítico sobre el estado de instalaciones: vestuarios, patios, gimnasio y pistas (limpieza, ventilación, luz y estado de los materiales)
- ✓ Una utilización de un material adecuado: estado del material deportivo, gimnástico y escolar apreciando nivel de deterioro y adecuación o no a las posibilidades del niño.
- ✓ Una Utilización de una vestimenta deportiva correcta: ropa, calzado y protectores.

Un elemento a tener en cuenta a la hora de desarrollar una perspectiva de Educación Física basada en la salud será la motivación que logremos transmitir al alumnado en todo lo concerniente a los contenidos que se desarrollen bajo esta nueva orientación de práctica de actividad física. El papel del docente como promotor de un estilo de vida saludable, es desarrollar una mentalidad físicamente activa (Rodríguez, 1995). El alumnado puede tomar decisiones en relación con sus hábitos y estilo de vida para obtener beneficios en su condición física y salud.

Las clases deben plantearse bajo una cierta implicación fisiológica, ya que hay estudios que demuestran que el disfrute en la práctica implica superar un cierto nivel de condición física y competencia motriz (Sánchez Bañuelos, 1996). En este sentido el área de Educación Física y el tema transversal "Educación para la salud" son medios inexcusables para trabajar en este camino.

Además, desde un prisma eminentemente fisiológico, con las dos sesiones semanales de educación física no se generan los procesos fisiológicos de supercompensación necesarios para mejorar la salud, y por tanto, el ejercicio físico realizado durante las clases obligatorias de Educación Física es insuficiente para el desarrollo de una condición física orientada hacia la salud (Sánchez Bañuelos, 1996). Por ello, es preciso que exista una práctica extraescolar y extracurricular para lograr los beneficios físicos y psico-sociales que se relacionan con el ejercicio físico. Esta práctica adicional debe ser promocionada desde las clases de educación física.

Para maximizar las oportunidades para el aprendizaje en la educación física, se deben satisfacer ciertas condiciones, incluyendo el tiempo en los horarios escolares, una clase de tamaño apropiado, instalaciones y equipamiento apropiado, un currículo bien planeado, procedimientos apropiados de valoración, profesores cualificados además de un apoyo por parte de las administraciones locales.

Devís et al. (1998), señalan una serie de principios a la hora de hacer explícita la intervención en Educación Física para la promoción de la salud:

- ✓ Tomar en consideración los riesgos que existan al realizar actividad física.
- ✓ Centrar la atención en los aspectos cualitativos de la práctica en lugar de una visión cuantitativa del rendimiento.
- ✓ Reconceptualizar los conceptos de condición física y deporte, orientándolos a un enfoque de salud.
- ✓ Papel facilitador del docente.
- ✓ Educar al alumno en la importancia de evaluar los ejercicios y realizarlos con seguridad.
- ✓ Presentar una amplia y variada gama de actividades para que pueda participar todo el alumnado sin excepción.
- ✓ Considerar las características y limitaciones particulares de cada alumno.
- ✓ Facilitar la práctica positiva y satisfactoria, sin convertir la actividad física en un sacrificio o experiencia negativa.
- ✓ Favorecer el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (sentirse bien con uno mismo) y el respeto al de los demás.
- ✓ Propiciar el conocimiento teórico y práctico básico para que el alumnado sea capaz de jugar un papel activo en su proceso de aprendizaje.
- ✓ Favorecer la conciencia crítica en el alumnado.

En definitiva, se hace necesario educar a las jóvenes para que el tiempo dedicado a la práctica de actividad física y el juego en Educación física sea de manera creativa y autónoma donde se configuren aprendizajes, creación, diversión, participación y cultivo de la propia personalidad.

✓ **El profesorado de Educación Física.**

“Como profesionales de la actividad física nuestro objetivo es convertir a nuestro alumnado en practicantes activos para toda la vida”. Rainer Martens (1996).

La función del profesor de Educación Física, se centra en el desarrollo, creación e instauración de costumbres o hábitos físicos saludables en el alumnado, transferibles a su quehacer cotidiano, tratando de erradicar los hábitos nocivos para la salud (sedentarismo, alcohol, tabaco, drogas, alimentación incorrecta...). No se trata tanto de formar en las escuelas a deportistas de élite, pero sí de realizar práctica física moderada y continua que nos ayude a ser más vigoroso para las actividades de la vida diaria.

Es necesario, por tanto, que los profesionales de la actividad física y del deporte busquen alternativas que permitan, dentro del escaso tiempo disponible, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio físico (Ureña, 2000). Bañuelos (1996) indica que desde la perspectiva de la Educación para la salud, uno de los propósitos más importantes y básicos de la educación física es desarrollar actitudes positivas hacia el ejercicio físico que generen la suficiente adherencia a la práctica del mismo.

Los hábitos saludables los puede utilizar el profesorado como orientación metodológica o como contenido a aprender por parte del alumnado.

Para el planteamiento de actividades físicas de enseñanza-aprendizaje en educación física, según Martín Llaudes tiene que regirse por los siguientes aspectos:

- ✓ No se debe considerar al niño como un adulto en pequeño y querer aplicarle entrenamiento de adultos simplemente disminuyendo las cargas. Hay que aplicar estímulos adecuados a cada tipo de edad.
- ✓ El esfuerzo debe crecer de forma paulatina y no buscar resultados de inmediato. Debemos crear una base y trabajar sobre ella.
- ✓ Debemos presentar las tareas utilizando el juego como estrategia metodológica (motivación).
- ✓ Debemos desarrollar en el niño la mayor cantidad posible de patrones de movimiento, así los alumnos/as en un futuro tendrán una amplia gama de posibilidades para poder elegir los deportes que prefieran.

En cuanto a la estructura, el profesorado en la sesión de educación Física debe adaptarse a tres fases básicas:

1. La realización de un calentamiento previo para la puesta a punto de la musculatura y los sistemas cardiovascular y respiratorio para los ejercicios y juegos que se llevarán a cabo en la parte principal, así como para evitar lesiones.
2. Parte principal donde se realizará los juegos o ejercicios de mayor intensidad y se desarrollaran los contenidos planificados.

3. Vuelta a la calma, en donde los niveles de intensidad bajarán y se realizarán estiramientos. De esta forma nos aseguramos una correcta adecuación del organismo a las tareas a realizar.

Queda claro en la normativa vigente que la Educación Física tiene que estar orientada más hacia una Condición Física-Salud que a una Condición Física-Rendimiento. Por lo que se propicia la consecución de estilos de vida saludables más que a los rendimientos físico-deportivos. Para que la actividad física tenga sentido y éxito para todos los niños y adolescentes, hace falta considerar, valorar e implementar, teorías educativas innovadoras y nuevas percepciones de la materia de educación física. La incorporación a la tecnología por parte del profesorado en las clases de educación física para explorar conceptos de habilidades motrices y de forma física se hace necesaria para su desarrollo y evolución. En este contexto, pueden tener un papel útil los pulsómetros, equipos de fotografía y vídeo digital, programas informáticos y otros equipos para estimar la composición corporal.

En la planificación de las clases de educación física el profesorado ha de tener en cuenta la relación actividad-pausa para la autorregulación del ejercicio físico. Para ello ha de controlar los valores relacionados con la intensidad, el volumen y el descanso. Las sesiones deben estar adecuadas a las características de los niños y niñas. En consecuencia el alumnado debe aprender a dosificar esfuerzos.

Además, el profesorado de Educación Física en el planteamiento de las distintas actividades tiene que tener como prioridad establecer y guardar normas de seguridad en la

realización de actividad físicas.

- ✓ Examen del aparato locomotor: con el fin de comprobar el estado de salud idóneo para realizar actividad física sin riesgos, (observación de la columna, estudio de la marcha, de la carrera y evaluación de la coordinación dinámica-general como saltos, giros, lanzamientos, desplazamientos y equilibrios).
- ✓ Material: debe estar en buen estado y no presentar peligro alguno para el alumnado. El equipamiento (canastas, porterías,...) deben estar bien sujetos.
- ✓ Instalación: debe estar limpia, no ser resbaladiza, especial atención a ventanales (cuidado cuando abran hacia dentro), tubos fluorescentes, espejos, etc.
- ✓ Vestimenta del alumnado: deben ir correctamente vestidos. Cuidado con anillos, colgantes, pendientes, etc. Zapatillas que amortigüen el impacto contra el suelo.
- ✓ Hidratación: no prohibir que vayan a beber agua.
- ✓ Cuidado con las clases de educación física que estén inmediatamente después de las comidas. No debemos permitir que se coma chicle.

Existen numerosos ejercicios que pueden ser perjudiciales en vez de beneficiosos.

López Miñarro nos indica que un ejercicio está contraindicado cuando pueda ser origen de alguna patología. Un ejercicio será contraindicado en los siguientes casos:

- ✓ Por su forma de realización, provocando el trabajo de grupos musculares no previstos.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- ✓ Movilización forzada de alguna parte del cuerpo como puede ser trabajar una articulación fuera del radio de acción normal: hiperextensión de tronco, cuello, rodilla...
- ✓ Técnica de ejecución incorrecta.
- ✓ Estímulos no adecuados al nivel de desarrollo motor del alumnado. En el contexto escolar hay que tener cuidado al trabajar fuerza máxima y submáxima, resistencia anaeróbica láctica, potencia aeróbica, pues el alumnado de educación primaria no está preparado anatómicamente y fisiológicamente para soportar este tipo de esfuerzos.
- ✓ Se debe extremar las precauciones en alumnado que presenten alguna discapacidad o patología. Por ejemplo los alumnos/as con síndrome de Down suelen tener algún problema cardiovascular asociado. Los diabéticos posibles hipoglucemias.

A la vista del incremento en los estilos de vida sedentarios, el sobrepeso y la obesidad, se debe ampliar el papel de los profesores de educación física en la promoción de la actividad física en niños y adolescentes. Además del tiempo reservado a la educación física en el currículo escolar, los profesores de educación física pueden tener un papel importante en el tratamiento de temas de actividad física más amplios, como el transporte activo de casa al colegio, el uso de instalaciones deportivas después del colegio y la planificación individual del ejercicio. Las evidencias demuestran que la actividad física fuera del colegio se puede promover considerablemente haciendo que las instalaciones deportivas de los colegios estén disponibles después del horario escolar.

La educación y formación de profesores debe proporcionar la experiencia necesaria

para dar mensajes claros y precisos tanto a los alumnos como a sus padres para concienciarles de que la actividad física es un requisito esencial para la salud.

3.3.3. Actividades extraescolares

La Orden de 5 de noviembre de 2014, por la que se modifica la de 3 de agosto de 2010, por la que se regulan los servicios complementarios de la enseñanza de aula matinal, comedor escolar y actividades extraescolares en los centros docentes públicos, así como la ampliación de horario, en su apartado 3 dice así:

En la oferta de actividades extraescolares, los Consejos escolares de los centros docentes públicos determinarán el número de plazas, la idoneidad de las actividades ofertadas en función de la edad del alumnado, así como la admisión del alumnado solicitante en dichas actividades.

Para Sánchez Bañuelos (1995) la actividad física fuera del contexto escolar es aquella que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre. Incluyendo aquellas actividades que, si bien se desarrollan en el ámbito escolar, su carácter es de participación voluntaria, lo cual implica cierto grado de motivación.

La actividad física fuera del colegio se puede promover de manera considerable permitiendo el uso de las instalaciones deportivas de los colegios después del horario escolar y estableciendo acuerdos con otras partes interesadas.

Los patios de colegio y las clases de educación física se deben adaptar a todos los alumnos, y se debe prestar especial atención a que las chicas tengan un equipamiento apropiado que estimule su participación en el deporte y en las actividades recreativas. Los patios de colegio pueden jugar un papel potencialmente importante al proporcionar instalaciones para jugar fuera de las horas escolares.

Para Cantera los índices de actividad física de los jóvenes constituyen un motivo de preocupación (Cantera, 2000: 385), donde un amplio porcentaje de alumnado que no realiza suficiente actividad física ni para mejorar o mantener su salud, ni para consolidar o crear hábitos de práctica física.

En cambio, el planteamiento de ejercitación y actividades físicas está resultando cada vez más atractivo en el ámbito recreativo, de aprovechamiento del ocio y de tiempo libre, debido al crecimiento del deporte para todos y la incorporación de numerosos colectivos a la práctica de la actividad física. Teniendo en cuenta que el motivo principal para la práctica de actividad física en estas edades es la diversión, tanto en niñas como en niños, padres y educadores han de promover estrategias atractivas que reviertan positivamente en el ocio de nuestros niños, facilitando la adquisición de hábitos saludables.

Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004), citado por González y Portolés (2014), investigaron sobre los efectos que tendría el aumento de la carga lectiva del Educación Física en el horario escolar. Tras su intervención, comparando una escuela en la que se realizaban 2 horas de actividad física y deportiva extraescolar al día con otra escuela donde no se realizaba,

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

los alumnos que la realizaban tenían mayores niveles de salud, actitud, disciplina, entusiasmo y funcionamiento académico que los alumnos que no la realizaban.

Los resultados obtenidos por Moreno y Cervelló (2003) en estudiantes del tercer ciclo de primaria, demostraron que el 70% de los escolares efectúa algún tipo de deporte extraescolar. En este estudio obtuvieron una mayor prevalencia a favor del género masculino en cuanto a la práctica de actividad física y deportiva extraescolar, coincidiendo con otros estudios (Cantera y Devís, 2005), con porcentajes muy similares (50.4%).

El descenso progresivo de actividad física y deportiva extraescolar conforme aumenta la edad del adolescente, puede apreciarse pasando de un 27.88% en 1º ESO a un 7.83% en 4º ESO. Esta investigación constata una realidad que sigue la línea marcada por Ruiz-Juan y García (2002), en la que constataron que las mayores tasas de práctica física extraescolar se producen entre los más jóvenes, disminuyendo al incrementarse la edad.

Estos autores también evidencian que la práctica de actividad física está asociada a la adquisición de conductas y hábitos saludables. Dicho de otra manera, un niño o una niña que es activo físicamente obtendrán efectos protectores y preventivos frente a conductas poco saludables y evitará una tendencia hacia el sedentarismo conforme aumenta la edad.

Respecto a los resultados que relacionan la actividad física y deporte escolar con el rendimiento escolar González y Portolés (2014) reafirman los obtenidos por Vinaccia y Suárez en 2004, donde un mayor rendimiento académico en jóvenes está asociado a una mayor

práctica de actividad física extraescolar.

Las actividades físicas extraescolares se constituyen en una auténtica escuela; escuela en la que se favorece la relación interpersonal y un aprendizaje global no selectivo. La actividad física extraescolar será un instrumento educativo del ocio cuando:

- ✓ Fomente valores sociales tales como la solidaridad, la coeducación.
- ✓ Brinde una formación diversa a través del "multideporte"
- ✓ Sea una actividad de encuentro y de enriquecimiento personal
- ✓ Los responsables sean animadores y formadores, antes que entrenadores

Nuviala y Álvarez resumen que la práctica deportiva fuera del horario escolar está situada en torno al setenta y cinco por ciento, dependiendo del estudio. Mendoza y cols. (1994) sitúan la práctica en el 72% en el alumnado de la actual Educación Secundaria Obligatoria. Para García Ferrando (1996), el porcentaje de población menor de 16 que afirma hacer deporte una o dos veces por semana es del 70%. En opinión de Guerrero (2000) es del 74%. Finalmente, Nuviala (2003) manifiesta que al menos un 81% realiza una práctica semanal

Moreno y cols. (2006), en una investigación con estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (12 y 15 años), obtuvo que el 44,8 % de los alumnos que no practican ninguna actividad físico-deportiva extraescolar son de 14-15 años de edad, mientras que entre los de 12-13 años es de 38,1%.

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

Dos factores especialmente influyentes en la práctica de actividad física siguiendo a autores como García Ferrando, 2001; Ruiz Juan 2001; Nuviala 2003 son el género y la edad. Respecto al género observan como la realización de práctica física es mayor en chicos que en chicas, sobre todo a partir de la educación secundaria, también tiene una especial influencia la edad, pues la actividad física disminuye conforme aumenta la misma, destacando como momento de crisis en el paso de la Educación Primaria a la Educación Secundaria.

Para Nuviala, Ruiz y García (2003) citando a (García Ferrando, 1997) especifican que una de las razones más importante de esta crisis de práctica física en la etapa de educación secundaria se debe al modelo del deporte escolar predominante, el modelo competitivo, señalan además, que entre la población española sólo un grupo reducido del 4%, tiene como motivo para realizar deporte el gusto por la competición, siendo escasa el interés por la práctica competitiva. Estos autores otorgan un carácter unidimensional la actividad competitiva, victoria y/o rendimiento, que provocan grandes decepciones en los jóvenes en cuanto no satisfacen sus expectativas. De ahí que otras actividades, no competitivas e individualizadas, que eliminan los aspectos directamente relacionados con la búsqueda de del perfeccionamiento y la victoria, estén alcanzando mayores cuotas de participación.

Moreno, Rodríguez y Gutiérrez (2003), en un estudio realizado a estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria, entre 12 y 15 años, comprobó que el 24,6% no practica ninguna actividad física en horas extraescolares, frente al 75,4% que sí realizan alguna práctica físico-deportiva. Si diferenciamos por sexo, de ese 75,4% que señalan que practican, un 38,9% son chicas frente al 61,6% que son chicos. De ellos, el 53% practica, al menos, una actividad,

el 16,6% practica dos y el 6,2% practica tres o más. Podemos observar que la tasa de práctica de actividad físico-deportiva es alta, aunque mucho mayor en los chicos que en las chicas.

La práctica del deporte espectáculo no puede ser el único espejo donde se mire la actividad escolar y extraescolar. Es aquí donde la escuela, las instituciones públicas, los políticos y las familias tienen un papel clave para conseguir que los preadolescentes sean personas comprometidas personalmente con un estilo de vida saludable, críticos de la realidad social y entregados por el conocimiento de los beneficios que se derivan de la práctica deportiva.

3.3.4. *El recreo escolar*

En la Convención sobre los Derechos del Niño (2005), en su artículo 27: Los Estados Partes reconocen el derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social. (p. 31) y en su Artículo 31: Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes. (p. 36) ponen de manifiesto que el juego, el descanso y el desarrollo integral se conciben como derechos de los niños y las niñas y, por lo tanto, a los cuales se puede responder propiciando espacios de recreo durante las jornadas escolares.

A) Referencias Normativas

✓ ***Horario Escolar***

El marco legal va a delimitar y caracterizar el objeto de estudio de esta investigación, por lo que el Horario lectivo, y dentro de éste el tiempo dedicado al recreo escolar viene dada por las diferentes Administraciones Educativas. En nuestro caso, al realizarse la investigación en un colegio público de educación infantil y primaria (en adelante CEIP) de Málaga, la Comunidad Autónoma de Andalucía ostenta la competencia compartida para establecer la ordenación del sector educativo y de la actividad docente de conformidad con lo dispuesto en el artículo 52.2 del Estatuto de Autonomía para Andalucía, sin perjuicio de lo recogido en el artículo 149.1.30.^a de la Constitución, a tenor del cual corresponde al Estado dictar las normas básicas para el desarrollo del artículo 27 de la norma fundamental, a fin de garantizar el cumplimiento de las obligaciones de los poderes públicos en esta materia.

La disposición adicional quinta de la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*, establece que el *calendario escolar*, que fijarán anualmente las administraciones educativas, comprenderá un mínimo de 175 días lectivos para las enseñanzas obligatorias (en Andalucía será de 178, debiendo ser 890 las horas de docencia directa, incluidos los recreos). Por su parte, el artículo 125.1 y 2 de la *Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía*, establece que los centros docentes contarán con autonomía pedagógica, de organización y de gestión para poder llevar a cabo modelos de funcionamiento propios, en el marco de la legislación vigente, y que dichos modelos podrán contemplar planes de trabajo,

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

formas de organización, agrupamientos del alumnado, ampliación del horario escolar o proyectos de innovación e investigación, de acuerdo con lo que establezca al respecto la Consejería competente en materia de educación.

Con respecto a la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad Educativa a través del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, hace referencia en el artículo 8, apartado 5 a que el horario lectivo mínimo correspondiente a las asignaturas del bloque de asignaturas troncales, computado de forma global para toda la Educación Primaria, no será inferior al 50% del total del horario lectivo fijado por cada Administración educativa como general para dicha etapa. En este cómputo no se tendrán en cuenta posibles ampliaciones del horario que se puedan establecer sobre el horario general.

Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación Primaria en la comunidad Autónoma de Andalucía en su artículo 11 donde se regula el horario establece en su punto 3: “En el cómputo total de horas lectivas semanales del alumnado, que será de veinticinco en cada uno de los cursos de la etapa, se incluirán los tiempos dedicados a la acción tutorial y a los recreos con el alumnado”.

En lo relativo a la regulación específica del calendario y la jornada escolar en los centros docentes de Andalucía se atenderá a lo establecido en el artículo 11 del Decreto 301/2009, de 14 de julio.

Capítulo 3. La actividad física como alternativa saludable de ocio en la edad escolar

En clave andaluza, es el Decreto 301/2009, de 14 de julio, el que regula el calendario y la jornada escolar en los centros docentes, a excepción de los universitarios. El presente Decreto contempla que las Delegaciones Provinciales de la Consejería competente en materia de educación y los propios centros docentes, en uso de su autonomía pedagógica y organizativa, dispongan de mayor margen para conjugar el tiempo *dedicado al horario lectivo y al de ocio*, necesario e indispensable, igualmente, para la mejora del rendimiento académico y de la madurez personal del alumnado.

Este Decreto, además, atribuye a las Delegaciones Provinciales de la Consejería competente en materia de educación la competencia para la elaboración y aprobación del calendario escolar para los centros docentes públicos y privados y establece el régimen ordinario de clase para las distintas enseñanzas que conforman el sistema educativo. Asimismo, regula la jornada escolar de los centros docentes sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Andalucía, considerándola especificidad y las características de cada uno de los niveles educativos.

En su artículo 2, apartado d) define el Horario lectivo como “el período de tiempo dedicado a la docencia directa con el alumnado para el desarrollo del currículo”. En él se especifica que en el segundo ciclo de educación infantil, en la educación primaria y en la educación especial se incluye el tiempo de recreo.

Destacar en el capítulo Capítulo III, el cual hace referencia a la Jornada escolar de los centros docentes sostenidos con fondos públicos, su artículo 12, se refiere a que:

1. De conformidad con lo establecido en el artículo 125 de la Ley 17/2007, de 10 de diciembre, los centros docentes contarán con autonomía pedagógica, de organización y de gestión para poder llevar a cabo modelos de funcionamiento propios que podrán contemplar la ampliación del horario escolar.

2. La jornada escolar de cada centro docente sostenido con fondos públicos se organizará de forma que se realice una oferta de jornada que permita la plena formación del alumnado y la utilización educativa de su tiempo de ocio, así como de las instalaciones disponibles en el recinto escolar. A tales efectos, la jornada escolar deberá compaginar el horario lectivo con otros horarios dedicados a actividades complementarias o extraescolares, integrándolos en un proyecto educativo conjunto.

En su artículo 14 menciona que “el horario lectivo del alumnado en el segundo ciclo de educación infantil, educación primaria y en los centros específicos de educación especial será de veinticinco horas semanales que incluirán dos horas y media de recreo distribuidas proporcionalmente a lo largo de la semana”.

✓ ***Regulación de espacios.***

Los espacios propios de los Centros Educativos están regulados por el Real Decreto 132/2010, de 12 de febrero, por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros que

impartan las enseñanzas del segundo ciclo de la educación infantil, la educación primaria y la educación secundaria. Este Real Decreto en su artículo 3, hace mención a los “Requisitos de instalaciones comunes a todos los centros”, en el cual los centros docentes que impartan la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y/o el bachillerato deberán contar con al menos:

Un patio de recreo, parcialmente cubierto, susceptible de ser utilizado como pista polideportiva, con una superficie adecuada al número de puestos escolares. En ningún caso será inferior 900 metros cuadrados” (...)

(...) biblioteca, con una superficie, como mínimo, de 45 metros cuadrados en los centros que impartan la educación primaria, y 75 metros cuadrados en los centros que impartan la educación secundaria obligatoria o el bachillerato. Un gimnasio con una superficie adecuada al número de puestos escolares.

B) Perspectivas educativas del Recreo escolar

Pellegrini y Smith (1993), definen el recreo como “un rato de descanso para los niños típicamente fuera del edificio”.

Por su parte Gómez, citado por Pérez y Collazos (2007), manifiesta que el recreo es un “lapso de tiempo en el cual los escolares realizan espontáneamente actividades recreativas por gusto y voluntad propias y que merecen una esmerada atención por parte de los maestros de la institución”. Estos autores consideran que el patio de recreo es un espacio para el esparcimiento, la libertad y la diversión, allí no existen restricciones en cambio sí la verdadera expresión del ser.

Moral et al. (2008) en su estudio sobre los hábitos deportivos de los escolares centran su atención en dos situaciones concretas: el recreo y las actividades. Estos autores definen el recreo como “aquel periodo de tiempo destinado al descanso de los estudiantes, tanto de primaria como de secundaria, y que supone una liberación dentro del horario dedicado a las actividades estructuradas”.

Para los estudiantes escolares, el momento de recreo es un tiempo de esparcimiento y de disfrute, pues implica salirse de la rutina de las clases y, de alguna u otra manera, sentirse liberados. De acuerdo con Aguilera (2010): “Todo niño al sentirse libre en un espacio como el recreo manifiesta su conducta de forma espontánea y real”.

Respecto a la importancia del tiempo de recreo escolar, Jarret (2002) manifiesta que en “comparación con el resto del día escolar, el recreo es un tiempo en que los niños gozan de más libertad para escoger qué hacer y con quién”. Por su parte, Smaliroff argumenta que es el “intervalo entre las horas de clases escolares, es un momento en el cual los alumnos y los docentes se distienden de las actividades aúlicas, buscando un momento de vínculos espontáneos, recreación y relax”.

En relación con lo anterior, son varios los autores que se refieren a los beneficios y aspectos positivos de este momento específico de la rutina escolar. Álvarez et al. (2010) anotan que en los momentos de esparcimiento, se puede descansar y relajarse, aspectos que pueden considerarse importantes del recreo.

Pavía (2000) refrenda que la duración del recreo viene determinada por las distintas Administraciones Educativas. Su duración aproximada es de 30 minutos, a veces establecida en dos recreos de 15 minutos cada uno.

El recreo y del juego adquiere importancia en el ámbito escolar, pues es un espacio que favorece la consecución, el cumplimiento y el respeto de los derechos que se recogen en la Convención de los Derechos del Niño (2005) tales como el derecho al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad.

Pellegrini y Smith (1993), estos autores citando a Evans y Pellegrini (1997) hacen mención a las teorías existentes sobre la aparición del tiempo de recreo en el horario escolar. Estas serían:

- ✓ Teoría de la energía sobrante: El alumno disminuye su capacidad de atención cuando adopta una postura sedentaria demasiado período, tiempo en el cual aumentaría su la energía sobrante. Este momento de esparcimiento que se produce durante el receso escolar se produce una liberación de la energía sobrante, es su tiempo de desahogo, volviendo a recuperar con ella las capacidades atencionales y motivacionales.

- ✓ Teoría de la novedad: El recreo es considerado como una variante en la dinámica de clase. Los descansos del recreo les permite variar la actividad y desconectar de la actividad académica diaria, esto permite a la vuelta del recreo percibir las tareas como

nuevas.

- ✓ La Hipótesis de la Madurez Cognitiva: El aprendizaje es más significativo si la actividad académica se realiza en tiempos separados que aglutinados en un solo período. El tiempo de recreo ofrecería esos descansos necesarios.

Hernandez et al (2010) en la investigación realizada sobre la actividad física en el medio urbano refrenda una serie de evidencias, que se exponen a continuación:

- ✓ Las tasas de actividad física durante los recreos y las clases de educación física son bajas; ambas son superadas por la práctica deportiva.
- ✓ Es necesario aumentar el número de horas semanales dedicadas a educación física, así como la intensidad de las clases.
- ✓ La educación física debe definir su papel dentro de la escuela o dar cabida a otro tipo de actividades físicas más exigentes durante el horario escolar que garanticen su universalización a toda la población escolar.
- ✓ Existe una gran dependencia del transporte motorizado.
- ✓ Los escolares invierten demasiado tiempo en actividades de corte académico que limitan la disponibilidad horaria para realizar ejercicio físico extraescolar, descuidando su actividad física.

Por su parte, Pica plantea que el recreo no debe negarse a la población infantil y que los beneficios de este abarcan la mayoría de las áreas del desarrollo. En este sentido destaca

siete razones por las cuales los niños y niñas necesitan del recreo.

Todos se benefician de un descanso. Se dice que tanto la niñez como las personas adultas aprenden mejor y de forma más rápida cuando sus esfuerzos se distribuyen y cuando se tiene un cambio en el ritmo de trabajo. En el caso de los niños pequeños es importante tomar en cuenta que no pueden procesar la información tan eficazmente como los niños más grandes, debido a la inmadurez de su sistema nervioso y su falta de experiencia.

El recreo aumenta el tiempo dedicado a la tarea. Diversas investigaciones demostraron que los niños son más eficientes en sus trabajos cuando tienen momentos de descanso y esparcimiento.

Los niños y las niñas necesitan la luz exterior. La luz exterior estimula la glándula pineal, la parte del cerebro que ayuda a regular nuestro reloj biológico, es importante para el sistema inmunológico y hace a las personas sentirse mejor.

El juego físico no estructurado reduce el estrés. La Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC) recomienda el juego físico sin estructura como una forma de desarrollo apropiada para la reducción del estrés en la vida de los niños y niñas. El recreo es una oportunidad para desahogarse; al aire libre los niños y niñas puede tener comportamientos fuertes, desordenados y ruidosos, los cuales, se consideran inapropiados en las aulas.

Los niños y las niñas necesitan aprender a ser seres sociales. Se plantea que el recreo puede ser la única vez durante el día cuando los párvulos tienen la oportunidad de experimentar la socialización y la comunicación real. Los barrios y las comunidades ya no son lo que solían ser, por lo que una vez que se termina la jornada escolar, puede haber muy poca oportunidad de tener una interacción social. Por otra parte, las políticas de algunas escuelas se caracterizan por limitar este contacto con los demás, entonces, ¿cómo pueden aprender los niños aprender a vivir y compartir juntos?, ¿cómo y cuándo han aprendido?

La salud de la niñez está en riesgo. Muchos de los niños y niñas de la actualidad están sufriendo de sobrepeso y obesidad, pero aun los que no tienen estos problemas, necesitan actividad física para tener una salud óptima. Estar al aire libre permite practicar nuevas destrezas físicas, experimentar la alegría del movimiento y quemar calorías.

La actividad física alimenta el cerebro. Las investigaciones revelan que la mayor parte del cerebro se activa durante la actividad física, mucho más que cuando se trabaja sobre el escritorio. Se optimiza el rendimiento del cerebro porque el movimiento aumenta la capacidad de los vasos sanguíneos, permitiendo la entrega de oxígeno, agua y glucosa al cerebro. Además, diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes más activos físicamente han mejorado el rendimiento académico, logran mayores resultados en las pruebas y demuestran una mejor actitud hacia la escuela.

Moral et al. (2008) subrayan los beneficios asociados al recreo en los discentes. Los más relevantes guardan relación con las competencias sociales, emocionales, físicas y

cognitivas. Destacan entre ellas:

- ✓ Junto a la educación física es el momento donde los escolares pueden realizar actividad física y jugar con los compañeros.
- ✓ En el recreo se produce un aprendizaje que difiere del que se puede conseguir en el aula.
- ✓ En cuanto a beneficios sociales, estimula y potencia el desarrollo, favorece la cooperación, la resolución de conflictos y la aceptación de las reglas.
- ✓ En los beneficios emocionales la práctica de actividad física en el recreo sirve para eliminar el estrés acumulado durante el horario escolar. "Mediante las actividades de juego los niños aprenden métodos valiosos para manejar el estrés relacionado con la familia y la escuela" (Newman y cols. 1996).
- ✓ Se producen beneficios físicos y se reducen significativamente los riesgos negativos para la salud, con un aumento en la cantidad de tiempo que pasan haciendo ejercicio físico. Con estos beneficios físicos se consiguen mejoras en el desarrollo muscular y coordinativo de los niños con el tiempo de recreo. Otro aspecto a tener en cuenta es que, el juego al aire libre fomenta la actividad física entre los niños.

Para Chaves (2013) el recreo también puede relacionarse con el aprendizaje, ya que se

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

ha estudiado que cuando un sujeto tiene un tiempo de descanso su capacidad de atención y memoria mejoran con respecto a un sujeto que se ha visto sometido a una sesión continua. En líneas generales se puede decir que el recreo es aquel periodo de tiempo destinado al descanso de los estudiantes, tanto de primaria como de secundaria y que supone así una liberación dentro del horario dedicado a las actividades estructuradas.

Para los maestros también hay una serie de beneficios como son: a los docentes se les facilita su labor ya que los alumnos vuelven del recreo con más capacidad de atención para las clases, y por lo tanto se disminuyen los comportamientos interruptores de los escolares durante estas. El recreo constituye un descanso para los maestros y profesores en la continua supervisión de los alumnos, ya que se les ofrece a los docentes una buena oportunidad de sentarse y poder evaluar los eventos del día, con cierta tranquilidad para ellos.

Jarret y Waite-Stupiansky (2009) consideran que el recreo es un derecho y no un privilegio. A su vez destacan que privar a un infante del recreo a manera de castigo es similar a privar a un niño de su almuerzo, ya que no únicamente es injusto, sino que también inútil.

Un artículo de Council on Physical Education for Children (2001) dice que:

- ✓ El recreo provee al niño de un tiempo de participación en actividades físicas que le ayudan a desarrollar un cuerpo sano y el placer por el movimiento.
- ✓ También permite a los niños practicar habilidades de la vida como resolución de problemas, la cooperación, el respeto por las reglas, etc.

- ✓ Facilita un mayor aprendizaje de cara al programa educativo.

Chaves, (2013), cita las recomendaciones que realiza la National Association for Sport and Physical Education (2006), la cual propone una serie de requerimientos que deben ser tomados en cuenta en los momentos de recreo en la escuela. A continuación se detallan:

- ✓ Todos los niños y niñas en las escuelas primarias debe participar en al menos un período diario de receso de 20 minutos.
- ✓ El receso no sustituye las clases de Educación Física. Estas proporcionan instrucción secuencial para mejorar el desarrollo de habilidades motoras, conceptos de movimiento y la aptitud física. El recreo permite el juego no estructurado y brinda la posibilidad de participar en la actividad física.
- ✓ El recreo no debe ser visto como una recompensa, sino como un apoyo educativo necesario para todos los niños y niñas. Por tal razón, no se les debe negar el recreo al estudiantado, para que terminen sus trabajos de clase y tampoco como una forma de castigo.
- ✓ Los espacios para el recreo deben ser adecuados y seguros y deben permitir que el estudiantado sea físicamente activo.
- ✓ Los espacios exteriores se deben utilizar cada vez que el tiempo lo permita.
- ✓ Se debe contemplar el equipo adecuado, seguro y apropiado para el desarrollo de los recreos, de manera que le permita a los estudiantes y a las estudiantes participar en la actividad física placentera.
- ✓ El personal docente debe potenciar el desarrollo de habilidades sociales durante el

recreo, por ejemplo: cooperación y resolución de conflictos.

- ✓ Las reglas de seguridad deben ser tomadas en cuenta en el momento del recreo.
- ✓ El recreo debe estar correctamente supervisado por adultos calificados.
- ✓ El acoso o comportamiento agresivo no deben ser tolerados en este momento de esparcimiento.
- ✓ Los adultos deben intervenir cuando la seguridad física o emocional de un infante esté en riesgo.
- ✓ El receso no debe estar programado inmediatamente antes o después de la clase de Educación Física.
- ✓ El receso no debe interferir con las clases de Educación Física, que están teniendo lugar en un espacio o entorno en común.

A modo de conclusión referir de nuevo a Chaves, (2013), el cual afirma que:

El recreo puede concebirse como un espacio que permite el desarrollo integral de los niños y las niñas, pues no solamente implica el movimiento y la actividad física, sino que contribuye al desarrollo del lenguaje emocional, cognitivo y social. Todas estas bondades deben ser tomadas en cuenta por el personal docente, con el fin de propiciar espacios de recreos sanos, seguros y adecuados para la población infantil.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

PARTE III. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

CAPÍTULO 4. PROBLEMA E HIPÓTESIS

4.1. Antecedentes del problema

El creciente interés en torno a la salud en la sociedad actual no ha sido ajeno al ámbito educativo. La educación para la salud y la actividad física ha ido cobrando mayor protagonismo dentro del currículo escolar, tratando de desarrollar estilos de vida más saludables en el alumnado. La indagación sistemática que se ha realizado sobre la literatura se ha llevado a cabo en distintas bases de datos (Pubmed, Dialnet, Teseo, ERIC y Google scholar) y revisiones de artículos. Para las estrategias de búsqueda en las diversas bases de datos ha incluido las siguientes palabras clave: actividad física, recreo escolar, educación primaria, salud, juego, deportes y coeducación.

La actividad física es un componente integral de un estilo de vida sana. Los niños en infantil y los jóvenes que son sedentarios tienen el riesgo de aumentar y desarrollar obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes y osteoporosis. (OMS, 2010). La importancia de promover la actividad física desde los centros escolares recibe una especial atención para apoyar y favorecer la adquisición de hábitos de vida activa en la edad adulta. Por lo que parece lógico proporcionar oportunidades en estas edades para aumentar la cuantía de ejercicio físico en favor de la salud.

Pero, ¿qué cantidad de actividad física es necesaria para que se produzca esta mejora en la salud? Según las últimas investigaciones como la realizada por Tudor-Locke et al. (2011) en su estudio “How many steps are enough? For children and youth” nos refiere que podemos esperar que los niños entre 8 y 10 años de edad puedan tener entre 12.000 y 16.000 pasos al día. En estos estudios la actividad de las niñas suele ser más baja que en los niños.

Entre los niños el promedio se encuentra entre 12.000 y 16.000 pasos/día y las niñas en un promedio entre 10.000 a 13.000 pasos/día. Se observa en el paso de la educación primaria (edad infantil) a la educación secundaria (adolescencia) se produce una disminución. Pasando a valores medios de aproximadamente 8.000 y 9.000 pasos/día en niños de 18 años (Tudor-Locke et al., 2010).

La mayoría de estudios para la obtención sobre los datos de los pasos de los jóvenes lo realizaron mediante podómetros y acelerómetros. Kilanowski et al. (1999) investigaron la validez de la podometría como medida de la actividad física diaria de niños con resultados significativos

En la investigación que llevaron a cabo Tudor-Locke et al. (2008) establecieron puntos de corte para determinar la actividad física necesaria para la mejora de la salud mediante podómetro en niños y niñas (edades 6-12 años).

Tabla 34. Cuantificación de pasos diarios necesarios para la mejora de la salud en niños y niñas entre 6 y 12 años (Tudor-Locke, 2008)

Los valores para los niños son:	Los valores para las niñas son:
<10000; "sedentarios"	<7,000; "sedentarios"
10,000-12,499; "bajo en activo"	7,000-9,499; bajo en activo"
12,500-14,999; "poco activo"	9,500-11,999;"poco activo"
15.000 - 17.499, "activa"	12.000 - 14.499 "activa"
≥ 17.500 pasos / día. "muy activo"	≥ 14.500 pasos / día "muy activo"

De nuevo, Tudor-Locke et al. (2010) se adentraron en la indagación sobre la participación en clase de educación física. Concluyeron que esta área del currículo contribuye entre 9-24% de pasos diarios en varones y 11,4-17,2% en las niñas. Respecto a la actividad fuera de la escuela representa 47-56% en niños y 47-59% en niñas de pasos diarios los días de clase.

Por otro lado, cada vez es más frecuente encontrar investigaciones que estudien la relación entre la actividad física y el recreo escolar. En los últimos tiempos ha aumentado las investigaciones sobre estas variables de estudio. Guinhouya et al. (2006) establecieron que el recreo aporta hasta el 26% de la actividad física diaria, moderada y vigorosa de los jóvenes en edad escolar. Ridgers et. al (2006) sugirieron que el recreo escolar puede contribuir entre un 5% y 40% de la actividad física diaria recomendada. Otro estudio dirigido por este autor en 2009 nos incide en que el recreo colabora entre un 6% y un 13% de la actividad física moderada-intensa que debe acumular diariamente los niños de 8 a 11 años.

El recreo proporciona beneficios equiparables a los de la Educación Física, debido a

que la actividad física regular mejora la calidad de vida y es un hábito saludable que debe adquirirse en épocas tempranas de la vida.

Se ha identificado el valor que posee la escuela para el desarrollo de comportamientos que fomenten la práctica de actividad física. El recreo y la educación física, en el contexto escolar, se convierten así en los dos puntos de referencia que pueden contribuir a adquirir las conductas favorables hacia la actividad física, contribuyendo a conseguir las directrices existentes en la consecución de una buena salud (OMS, 2010, Stratton, 1999; Ridgers et al., 2005 y 2006; Kohl y Hobbs, 1998; Sarkin, McKenzie, Sallis, 1997).

Teniendo como referencia la literatura específica sobre el recreo escolar, la realidad constata que existen diferentes investigaciones que estudian el recreo escolar asociadas a otras variables. Según la revisión bibliográfica realizada por Ridgers et al. (2012) las variables que se ha estudiado con mayor frecuencia ha sido la relacionada con el factor género. En esta línea se encuentran los trabajos de Sarkin, McKenzie, Sallis (1997); Tudor-Locke, Lee, Morgan, Beighle, Pangrazi (2006); Stratton, Ridgers, Fairclough, Richardson (2007); Haug, Torsheim, Sallis, Samdal. (2010); y en menor medida también se ha estudiado el curso (Haug, Torsheim, Sallis, Samdal, 2010; Faison-Hodge, Porretta, 2004), la edad (Ridgers, Stratton, 2005; Ridgers, Stratton, Fairclough; Ridgers, Fairclough, Stratton, 2010) o el índice de masa corporal (IMC) entre los que destacan las realizadas por Ridgers, Stratton, McKenzie, (2010); Stratton, Ridgers, Fairclough, Richardson, (2007).

Las investigaciones que analizan los efectos de la aplicación de programas de intervención acerca de la actividad física en la educación primaria son prácticamente

inexistentes.

Los estudios llevados a cabo por Ridgers et al. (2011); Beighle, Morgan, Le Masurier, Pangrazi, (2006); Ridgers, Tóth, Uvacsek, (2009) hallaron que el recreo es un contexto donde los niños pueden involucrarse en conductas físicamente activas (modera y vigorosa) en comparación con las niñas, mientras que las niñas participan en mayor cantidad de actividades sedentarias que las niñas. El recreo, reporta el 17,9% a los niños y 15,5 % de la a las niñas de actividad física moderada a vigorosa. Estas investigaciones estudiaron las diferencias que existían en la actividad física durante el recreo escolar. Las conclusiones hallaron que los niños acumulan mayor actividad física durante el recreo que las niñas, realizando éstas más actividades sedentarias que los niños. Aunque existes otros estudios como los de Mota et al. (2005) cuyos resultados fueron contradictorios a los anteriores. En este estudio los niños dedicaron menos tiempo que las niñas a la realización de actividad física durante el recreo.

Estas publicaciones vinculan de forma concluyente que el tiempo del recreo a la actividad física. Además, resultan interesantes los estudios que indagan entre los diferentes niveles de actividad física realizada en los períodos de recreo y la educación física (Sarkin et al., 1997; Jennings et al. 2009).

Es importante una organización del recreo basada en una oferta variada de actividad física. Aunque la programación y la duración del recreo varía entre los colegios (por regla general tiene una duración de 30 minutos), las escuelas deben proporcionar entornos sociales y físicos que faciliten la actividad placentera y segura. Por lo tanto la recopilación de información de las actividades, juegos y deportes, así como la recogida de variables

individuales, sociales y ambientales que se producen en el recreo ayudaría, a una futura intervención, desarrollo y aumento de la actividad física practicada por los niños y niñas en los centros educativo.

Señalar que a pesar de la escasez de investigaciones sobre la actividad física durante los períodos de recreo escolar, puede observarse la asociación positiva que la actividad física en los recreos acarrea al desarrollo integral del alumnado en sus diferentes ámbitos: afectivo-social (relación con los compañeros), físico (fortaleza de huesos y músculos), y cognitivo (rendimiento académico). Los estudios de los que hemos hablado recomiendan que en las escuelas se mejoren la disposición de las instalaciones, aumenten los equipamientos deportivos y los recursos materiales disponibles, todo ello puestos a disposición para la elaboración y puesta en marcha de programas de intervención en el recreo escolar, lo que redundaría en los niños a través de los numerosos beneficios que aporta la práctica de actividad física en estas edades.

A modo de conclusión se puede referir que el recreo proporciona unos beneficios equiparables a los de la educación física, esto hace que ambos sean insustituibles en el marco educativo. De ahí la importancia de saber con total exactitud el tipo de actividades y hábitos deportivos que predominan entre los escolares en este espacio de tiempo y sus repercusión sobre la salud.

4.2. Hipótesis de trabajo

Tras la revisión de la literatura y el análisis del área problemática, se procede a formular la hipótesis como etapa esencial del proceso de investigación y como una respuesta conjetural respecto a la relación de las variables. **La hipótesis principal** surge de la práctica educativa, quedando formulada como sigue:

La aplicación del programa específico “Hoy jugamos en clase” para el fomento de la actividad física recreativa en el CEIP Tartessos, aumenta los niveles generales de motricidad del alumnado participante durante los periodos de recreo escolar, manteniéndose, al menos, un 20 % del incremento del volumen de actividad física acumulada (en pasos) 30 días después de haber finalizado la aplicación del citado programa.

Y se va a desglosar en las siguientes hipótesis de trabajo:

✓ *Hipótesis 1*

La hipótesis 1 se formulaba en los siguientes términos:

La aplicación del programa específico “Hoy jugamos en clase” (VI) para el fomento de la actividad física recreativa en el CEIP Tartessos, aumenta los niveles generales de motricidad (VD1) del alumnado participante durante los periodos de recreo escolar.

✓ **Hipótesis 2**

La hipótesis 2 se formulaba en los siguientes términos:

La aplicación del programa específico “Hoy jugamos en clase” (VI) en el CEIP Tartessos obtiene una retención de, al menos, un 20 % del incremento del volumen de actividad física acumulada en pasos (VD2) 30 días después de haber finalizado la aplicación del citado programa.

4.3. Identificación de las variables

“Una variables es cualquier característica o cualidad de la realidad que es susceptible de asumir diferentes valores” (Sabino, 1996).

A continuación se va a proceder a la identificación y definición de las variables presentes en la investigación realizada. Siguiendo el criterio metodológico marcado por Latorre, (1996) las variables definidas son Dependientes (VD) y, por tanto, constituyen el conjunto de características que se alteran fruto de la acción del equipo investigador sobre la *Variable Independiente* (VI).

➤ ***Variable Independiente.***

La Variable Independiente es:

- ✓ **“Programa específico “Hoy jugamos en clase” (VI) para el fomento de la actividad física recreativa”.**

Se trata de un programa diseñado por el equipo docente del área de Educación Física del CEIP. Tartessos, considerando las circunstancias especiales del centro educativo en el que aplica.

➤ ***Variables Dependientes.***

En este apartado se recogen las variables que alterarán su cuantificación a partir de la aplicación de la VI. Se concreta una variable por cada hipótesis de trabajo:

- ✓ **VD1: “Niveles generales de motricidad”** referida a la cantidad de actividad física acumulada (pasos realizados) del alumnado participante.
- ✓ **VD2: “Retención del incremento del volumen de actividad física acumulada”** (en pasos) realizados del alumnado participante.

➤ ***Variables Extrañas.***

Son todas aquellas variables que el investigador no controla directamente, pero que pueden influir en el resultado de su investigación. Deben ser controladas, hasta donde sea

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

posible, para asegurar de que los resultados se deben al manejo que el investigador hace de la variable independiente. A través de los métodos de la constancia de las condiciones y la eliminación de variables extrañas que rodean a la investigación se ha procurado que estas variables interfieran en la menor medida de lo posible en nuestro objeto de estudio.

CAPÍTULO 5. POBLACIÓN Y MUESTRA

5.1. Contexto del centro

El centro educativo donde se desarrolla esta investigación es el CEIP “Tartessos”. El Proyecto Educativo de este centro nos describe sus características más peculiares y recogen aspectos relevantes para determinar la composición de la muestra para nuestro objeto de estudio. El Proyecto Educativo destaca que “el centro escolar se ubica en un núcleo urbano de Málaga. En el área de influencia del centro hay una barriada popular, y nuevas urbanizaciones de reciente construcción, fruto de la expansión urbanística de la ciudad por su zona Oeste”.

Respecto al contexto, este centro educativo está situado en la periferia de Málaga. Es un centro que cuenta con dos líneas, que van desde el primer curso de Educación Infantil hasta sexto de Educación Primaria, con una ratio de 25 educandos por clase. Su población está formada, en su mayoría, por familias de padres jóvenes y de mediana edad, donde lo habitual, en la actualidad, es que sólo trabaja uno de los dos, siendo su nivel socio-económico y cultural medio, medio bajo y bajo.

Todos los estudiantes de sexto de Educación Primaria fueron invitados a participar en la investigación, tras tener la aprobación por parte del centro educativo. Los padres y madres,

así como el alumnado fueron informados del objeto de estudio de la investigación. Para la participación en la investigación es condición indispensable la cumplimentación del formulario de consentimiento. Destacar que el total del grupo de alumnos de ambos cursos devolvieron el consentimiento debidamente cumplimentados.

5.2. Desarrollo psicoevolutivo del alumnado de sexto curso (10 - 12 años).

a) Características generales

Aclarar que el niño se desarrolla como un “todo”, es decir, no se puede separar el desarrollo cognitivo, afectivo-social y psicomotor. Los rasgos que se destacan son básicamente comunes, apareciendo en mayor o menor grado, según los condicionantes personales y socioculturales de cada alumno. Desde el punto de vista psicológico se hace imprescindible destacar la llegada del alumnado al estadio de operaciones formales en torno a los doce años, es decir, durante el curso final de este ciclo. Esto significa que los estudiantes poseen una capacidad de abstracción en grado suficiente como para poder manejar todo tipo de conceptos sin necesidad de la concreción y manipulación a la que se venía sometida hasta este momento.

➤ Motor:

En este período comienzan a producirse cambios anatómicos y fisiológicos significativos. Entre los 10 y 12 años, en algunos niños se produce una consolidación del equilibrio motor, sin embargo en otros comenzarán los procesos característicos de la

pubertad que se materializan en los cambios morfológicos consecuencia de la actividad hormonal, como aumento de su estatura, un desarrollo de la musculatura corporal y aparece el vello.

En relación a las habilidades motoras, las aptitudes físicas que presentan los niños se caracterizan por un mayor desarrollo fuerza muscular y las chicas por una mayor flexibilidad general. En el resto de aptitudes físicas las características son muy similares entre ellos.

En la pre-adolescencia las diferencias individuales en cuanto a la actividad física se derivan de la propia experiencia, del entrenamiento, así como de la herencia genética.

En estas edades se produce un crecimiento armónico que se caracteriza por:

- ✓ La maduración total del sistema nervioso, mayor precisión y rapidez en las acciones.
- ✓ Los alumnos tienen consolidado su esquema corporal.
- ✓ Percepción espacio-temporal. Dominan la apreciación de trayectorias y velocidades de móviles para poder interceptarlos, recepcionarlos o lanzarlos.
- ✓ Hábitos higiénicos. Se sistematizan y se consideran las normas básicas de seguridad para la práctica de actividad física.
- ✓ Dominio motor y control de estructuras rítmicas que le permiten expresar ideas, sensaciones o estados de ánimo.

Según Martín y Winter, están en la primera fase sensible del aprendizaje o edad de oro del aprendizaje motor, siendo un período donde se empezará con los juegos predeportivos y

actividades de equipos regladas. A su vez se desarrollarán las habilidades básicas, genéricas, así como se iniciarán en las específicas. Todo ello redundará en una mejor condición física.

Resumiendo, la actividad física que se proponga debe ser lo más variada posible, con el objetivo de crear la máxima disponibilidad motriz.

➤ **Cognitivo:**

Teniendo como referencia a Piaget, algunas de las características más destacadas a nivel cognitivo son:

- ✓ Comienza el periodo del pensamiento abstracto, y se consolidan las operaciones lógico-concretas.
- ✓ Separación del mundo interior del exterior y constitución de un sistema de valores, con reglas de juego, y conductas sociales.
- ✓ El pensamiento es más sistemático y ordenado.
- ✓ Guardan consciencia de sus puntos fuertes y débiles intelectuales.
- ✓ Identifican tareas difíciles y dedican un mayor esfuerzo haciendo una evaluación de su propio progreso.
- ✓ Utilizan más recursos para planificar y usar sus aptitudes.
- ✓ Aumenta la velocidad y la capacidad de procesar la información.
- ✓ Desarrollan estrategias que les permiten realizar tareas con una cierta eficacia.

➤ **Socio-afectivo:**

Wallon (1965), Se encuentran en el período de integración social. Conocen las pautas de comportamiento social y cultural; surge la preocupación de su propia imagen corporal. Los amigos tienen un gran protagonismo los grupos comenzarán a hacerse mixtos, pues se han dominado las normas del grupo homogéneo y, además, van apareciendo los intereses sexuales, y con ello, reconstruyen su imagen en función de las relaciones con los demás. Van a estar estereotipados, incluso pueden aparecer actitudes de discriminación. Aparecen los ídolos, se dejan guiar por las modas, luego son fácilmente vulnerables en relación a aspectos sociales, culturales y morales.

Los niños se comparan entre sí y el desarrollo físico durante este período puede afectar al tema de las amistades, que en parte se basan en la apariencia y en la competencia física.

b) Grupos-clases

Se hace necesario conocer las características generales del 6º curso de primaria del CEIP. Tartessos, para saber dónde nos encontramos, de qué partimos y hasta dónde podemos llegar.

Los grupos-clase de Educación Primaria a los que van dirigido este estudio son cursos heterogéneos donde se reúnen las características anteriores descritas.

En cuanto a las habilidades motoras, y tras una evaluación inicial realizada en clase de

educación física por el profesor especialista, en estos cursos los chicos y las chicas son similares en cuanto a sus niveles de aptitudes físicas, excepto por la mayor fuerza que tienen los chicos y la mayor flexibilidad general que tienen las chicas.

5.3. Composición de la muestra

5.3.1. Reclutamiento.

a) *El profesorado*: A todo el profesorado del centro se les informó de la investigación, animando al profesorado que imparte clases a ambos cursos a colaborar con la investigación. Esta colaboración se produjo de la siguiente manera:

- Permitiendo el registro de la toma de datos después del tiempo de recreo.
- Vigilancia en el recreo para el correcto desempeño del estudio.
- Evitar el tiempo de castigo y deberes durante el recreo.

b) *El alumnado*: El reclutamiento de los estudiantes se ha realizado en el salón de actos. Se les comunicó detalladamente el objeto de estudio y la estructura de la investigación a realizar, así como los requisitos necesarios para poder participar en ella. Posteriormente se les entregó la documentación pertinente para poder realizarla. Esta reunión se realizó al inicio del curso escolar, en horario de educación física. La cumplimentación de los cuestionarios se produjo en el aula ordinaria.

c) *Los padres/madres o tutores legales.* Se les facilitó toda la información de la investigación en la reunión que se mantuvo con ellos en la asamblea de padres que se realiza a principios del curso escolar. Se les explicó los por menores de la misma (objetivos, estructura, instrumentos, tratamiento y publicidad de los datos...) y los protocolos seguidos para llevarlas a cabo, haciendo hincapié en el carácter voluntario y anónimo de la misma. Esta reunión se produjo por la tarde en horario de tutorías.

5.3.2. *Motivos de inclusión y de exclusión de la investigación.*

Todos los alumnos y alumnas de sexto fueron invitados a participar en la investigación. En una de las sesiones se les explicó el estudio y la estructura de la investigación, así como los motivos de exclusión de la misma. Después, se les entregó el formulario de consentimiento que debían traer debidamente cumplimentado y firmado por el padre/madre o tutores legales donde se les autorizaba a participar en dicha investigación.

Los motivos que provocan la exclusión del estudio son los siguientes:

1. No entregar la documentación requerida. En el estudio han participado todo el alumnado de
2. No contestar el cuestionario planteado.
3. No hacer un buen uso del podómetro.
4. Ser alumnado repetidor.

5. Cambiar de colegio durante el curso escolar, antes de finalizar el estudio.
6. Incorporarse al centro durante el curso escolar con la investigación iniciada.
7. No haber realizado al menos tres tomas de datos en los períodos establecidos.

Todo el alumnado que fue invitado a participar voluntariamente aceptó y entregó el consentimiento firmado. Solo dos alumnos fueron excluidos de la investigación. Por un lado, un alumno repetidor y, por otro, una alumna que se incorporó varios días antes de finalizar el segundo trimestre escolar.

5.3.3. Población y muestra del estudio.

La población es todo conjunto de elementos, finito o infinito, definido por una o más características, de las que gozan todos los elementos que lo componen, y sólo ellos. Según Levin y Rubin (1996) "Una población es un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones".

La población estudiada en esta investigación está formada por el conjunto de elementos accesibles en nuestro estudio (muestreo por accesibilidad). En la investigación que nos ocupa, la población estará compuesta por el alumnado del sexto curso de la Etapa de Educación Primaria del *CEIP. Tartessos*.

N = Alumnado de sexto del *CEIP. Tartessos*

La muestra es una representación significativa de las características de una población, que bajo, la asunción de un error (generalmente no superior al 5%) estudiamos las características de un conjunto poblacional mucho menor que la población global.

En nuestro caso, se va a utilizar como muestra a sujetos sobre los que se tiene facilidad de acceso (*muestreo por accesibilidad*). Este es el caso del alumnado de sexto curso del *CEIP. Tartessos*.

n = Alumnado de sexto del *CEIP. Tartessos*
 $N = n$

Tabla 35. Distribución de la muestra por niveles educativos

Curso	Número alumnos
A	23 (12 chicas – 11 chicos)
B	22 (10 chicas – 12 chicos)
Total	45

Hay que destacar dos características importantes que debemos de tener en cuenta en el momento de seleccionar la muestra de estudio. La composición de la muestra tiene que garantizar las condiciones básicas de a) *Representatividad*. La muestra es un fiel reflejo de la

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

población, y un nuestro caso es coincidente. N=n y b) *Tamaño*. Cardona (2002), indica que para poblaciones pequeñas ($N < 100$), la muestra debe estar formada por la totalidad de la población.

Para el establecimiento del grupo experimental y el grupo control se realizó de manera aleatoria entre las letras A o B que designan a cada clase, evitando así la influencia que pueda ejercer las características de la experiencia del investigador.

El estudio, por tanto, se divide en dos grupos: el experimental, formado por los receptores del nuevo factor introducido por el investigador (programa de intervención), y el control, constituido por los restantes participantes.

CAPÍTULO 6. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

6.1. Diseño de estudio

Un experimento diseñado es una prueba o serie de pruebas en las cuales se inducen cambios deliberados en las variables de entrada de un proceso o sistema, de manera que sea posible observar e identificar las causas de los cambios en la respuesta de salida. (Montgomery, 1991)

Actualmente vivimos momentos de cambios sociales, donde la comunidad educativa se enfrentan al reto de dar respuesta a esta estos cambios. La investigación educativa se convierte en elemento fundamental para identificar las necesidades sociales y educativas para promover cambios eficaces en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Las investigaciones en el ámbito educativo tienen por objeto mejorar la práctica educativa, tratando de resolver los problemas surgidos en la propia práctica a través del conocimiento de la realidad a la que está sometida. Para llevar a cabo una investigación educativa ésta debe estar apoyada en un marco teórico de referencia, con unos objetivos claramente definidos para poder describir, interpretar o actuar sobre la realidad educativa, organizando nuevos conocimientos y desarrollando o modificando métodos y/o procedimientos educativos.

En el transcurso de la investigación educativa se produce una acción formativa y un proceso de aprendizaje no solo para el profesorado o el alumnado al que va dirigido la acción educativa sino para el propio investigador, más si cabe si éste forma parte de la comunidad educativa.

En nuestro caso el objetivo de estudio es analizar si la aplicación de un programa específico para el fomento de la actividad física-recreativa en el recreo escolar produce un aumento de la actividad física del alumnado que lo ha puesto en práctica.

El objetivo que se plantea en cualquier investigación científica posee una doble vertiente, por un lado es adquirir conocimientos y, por el otro la elección del método idóneo que permita conocer la realidad que se estudia. Así en una investigación de corte educativo surgen dos metodologías de trabajo. Estos son:

- ✓ Cuantitativa: Confirmatoria e inferencial asociada a métodos deductivos
- ✓ Cualitativa: Exploratoria y descriptiva asociada a métodos inductivos.

Para la investigación que hemos propuesto se ha elegido un diseño cuasi-experimental, la cual es una forma de investigación experimental utilizada ampliamente en las ciencias sociales y la psicología.

La investigación educativa entendida como una disciplina investigativa propia es un ámbito de conocimiento reciente. Su origen data de finales del siglo XIX, cuando adopta una

metodología científica para convertirse en ciencia. Los métodos cuasi-experimentales tienen su origen la utilización de la lógica experimental en la intervención social.

La evolución histórica que tiene la utilización de este tipo de metodología.

- ✓ Primera etapa: Años 30. En el campo de la educación Fisher y Syrian evaluaron los efectos que tuvieron las intervenciones escolares y de programas de implantación de hábitos higiénicos.
- ✓ Segunda etapa: Tras la Segunda Guerra Mundial se dejan a un lado los estudios de campo (estudio de los grupos, de los contextos sociales, etc.) haciendo, de esta manera, cada vez menos social la Psicología Social (Gómez y Hombrados, 1988).
- ✓ Tercera etapa: Años 70. Se produce enormes corrientes críticas a la experimentación en Psicología Social, lo que provoca cambios tanto a nivel teórico y como metodológico. La metodología cualitativa sufre un fuerte impulso teniendo como pilar los estudios de Taylor y Bogdan (2000).

En esta evolución histórica de la investigación educativa Cook y Campbell (1979) propusieron ir un paso más allá, introdujeron una serie de importantes innovaciones metodológicas, impulsando la utilización de la metodología experimental en los contextos sociales, que denominaron diseños cuasi-experimentales.

El diseño experimental es una estructura de investigación donde al menos se manipula una variable y las unidades son asignadas aleatoriamente a los distintos niveles o categorías de la variable o variables manipuladas. Aunque es cierto que los diseños cuasi-experimentos se ven afectado por las amenazas a la validez que las pruebas aleatorias, los cuasi-

experimentos no requieren asignaciones aleatorias a los grupos experimentales y por eso son generalmente más factibles que las pruebas aleatorias.

Nuestro estudio viene delimitado por el *Método Cuasi-Experimental*. Este método es el propio de las situaciones en las que la investigación se realiza en contextos reales con grupos naturales, pues se pretende mantener la realidad del aula y las condiciones propias de ésta, por lo que se vuelve particularmente útil para estudiar problemas en los cuales no se puede tener control absoluto de las situaciones, pero se pretende tener el mayor control posible, aún cuando se estén usando grupos ya formados, convirtiéndose esta en una de sus principales características. Este diseño es el más utilizado en la práctica, implica realizar registros antes y después de la intervención en ambos grupos (grupo objeto de la intervención y grupo no equivalente). En ellas se hace referencia a situaciones de investigación provocadas por el investigador sin poseer un control riguroso de las variables extrañas a los propósitos de la investigación.

Una de las situaciones más simples de investigación experimental, tanto en ciencias sociales como del comportamiento, es la formada por dos grupos, uno de *control* y otro *experimental*, lo que acerca a estos diseños a la metodología cuantitativa.

En los diseños cuasi-experimentales el investigador manipula una o más variables independientes y se tiene un cierto grado de control sobre las fuentes de invalidez, y son de gran utilidad cuando no podemos llegar a utilizar los experimentales, debido, entre otras cosas, a que no podamos contar con grupos de control o a que no podamos organizar los grupos de forma aleatoria. Se asume que cuanto mayor sea la equivalencia entre ambos grupos al inicio

del estudio más nos aproximaremos a la situación de investigación experimental. En estos estudios se incluyen, por tanto, los diseños de pretest-posttest con grupo de control equivalente. Esta metodología investigativa es la que vamos a utilizar, debido a que los grupos-clase ya están establecidos por los centros educativos.

Añadir que los diseños de grupo control no equivalente pueden presentar problemas éticos ligados al hecho de que un grupo de sujetos no está recibiendo los efectos de una intervención potencialmente beneficiosa.

Otros aspectos a tener en cuenta en estos diseños de investigación se pueden encontrar en las limitaciones que afectan a su validez y que el investigador puede minimizar atendiendo a tres principios:

- ✓ Aumentando la comparabilidad de los grupos.
- ✓ Aumentar el número de medidas previas a la implementación del programa.
- ✓ Usar medidas similares a la variable dependiente en el grupo control o variables dependientes no equivalentes con las que estudiar posibles interpretaciones alternativas a la influencia del programa

Para poder analizar este estudio cuasi-experimental de manera correcta, es necesario que se tenga una idea clara sobre el problema que se va a estudiar, el modo de la recolección de datos y su análisis. Las debilidades inherentes a la metodología no debilitan la validez de los datos, siempre y cuando sean reconocidas y permitidas durante todo el proceso experimental.

6.2. La validez interna y externa de la investigación

La *validez interna* hace referencia al grado en que un experimento excluye las explicaciones alternativas de los resultados, es decir, al grado en que ciertamente la manipulación de la Variable Independiente (V.I.) es responsable de los cambios en la Variable Dependiente (V.D.)

Cualquier factor o fuente que no sea la V.I. y que pudiera explicar los resultados es una amenaza para la validez interna. De esta forma, la validez interna es un mínimo básico sin el cual un experimento está abierto a múltiples explicaciones alternativas.

En nuestra investigación se han tenido en consideración diversos factores (variables extrañas) que pudieran afectar a la validez interna de nuestro estudio.

Se utilizaron medidas objetivas de la actividad física diaria a través de podómetros. Los podómetros utilizados han demostrado su fiabilidad como instrumento de medición en otras investigaciones anteriores. (López-Fernández, Pascual-Martos, Álvarez-Carnero, 2013)

Se estableció un protocolo de actuación con los podómetros, del registro de los datos y tiempo de duración del recreo.

Un experimento que controle las siguientes amenazas reduce la ambigüedad de las conclusiones o explicaciones alternativas. Otras amenazas a controlar están relacionadas con

las características del sujeto y estados internos que pueden influir en los valores observados de la V.D. Para ello las mediciones se realizaron durante cuatro semanas, disminuyendo con ello las fluctuaciones que tuvieran en su estado biológico y/o psicológico.

Para eliminar la influencia sobre la motivación y expectativas de los sujetos ante una investigación y el uso de los instrumentos utilizados (podómetros) se estableció un período de tres días para habituar y acostumbrar al alumnado a su utilización, así como el establecimiento del protocolo de anotación de los datos.

Para evitar el agotamiento experimental o pérdida de sujetos debido a enfermedades, alumnos que colaboran en la biblioteca en el horario de recreo o por realizar la tarea pendiente de clase se han establecido como válido para el estudio cuatro de los cinco mediciones realizadas durante la semana. Aquel alumnado que haya tenido cinco toma de datos se descartará una de ellas de forma aleatoria.

La *validez externa* se refiere a la extensión y forma en que los resultados de un experimento pueden ser generalizados a diferentes sujetos, poblaciones, lugares, experimentadores, etc. Pues el objetivo de un experimento es demostrar las relaciones funcionales entre las variables independiente y dependiente. En nuestro caso, como ya se advirtió en el apartado de las limitaciones un mayor variabilidad de centros y una muestra mayor de alumnos darían más posibilidades a la investigación de establecer relaciones generales valiosas.

Para dotar de validez externa a nuestro estudio se han evitado que:

- a) Las muestras sean sesgadas. En nuestro caso han participado todo los sujetos de la población de estudio.

- b) Las condiciones experimentales sean muy artificiales. En nuestro caso, las condiciones experimentales no alteran el transcurso normal del recreo escolar. Pues el programa de intervención consta de una reorganización de los espacios y el préstamo de material para su utilización en el recreo.

- c) Los sujetos actúan de manera diferente durante la investigación a como lo harían habitualmente (reactividad). Para disminuir este efecto los alumnos llevaron el podómetro durante la semana anterior al inicio de la investigación.

Por lo tanto, la validez interna dirige la pregunta inicial referente a si un experimento determinado ha demostrado una relación inequívoca y la validez externa dirige una pregunta más amplia, referente al grado con que pueden generalizarse los resultados de un experimento. Muchos experimentos que se llevan a cabo en ambientes naturales, hacen más difícil establecer controles efectivos para maximizar la validez interna. Generalmente, es mejor asegurarse de que un experimento es internamente válido, ya que no tendría mucho valor generalizar resultados de un experimento que fuera internamente inválido; es preferible conducir un experimento bajo condiciones altamente controladas, sacrificando la validez externa, y más tarde llevar a cabo experimentos con menor control, estableciendo una validez externa mayor.

CAPÍTULO 7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Una vez obtenidos los indicadores de los elementos teóricos y definido el diseño de la investigación, es necesario construir los instrumentos que permitan obtener la información de la realidad.

- Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas o maneras de obtener la información. Son ejemplos de estas técnicas; la observación directa, la encuesta en sus dos modalidades (entrevista o cuestionario), el análisis documental, análisis de contenido, etc. Hacen referencia a las formas posibles de que se vale el investigador para obtener la información necesaria en el proceso investigativo. Nuestro proceso se ha basado en una:
 - ✓ Amplia revisión bibliográfica.
 - ✓ Búsqueda y análisis de datos disponibles.
 - ✓ Estudios de casos de situaciones similares para saber cómo se actuó.
 - ✓ Consulta a expertos.

- Los instrumentos de recolección son los medios materiales que se emplean para recoger

y almacenar la información. Ejemplo: fichas, formatos de cuestionario, guías de entrevista, grabadores, escalas de actitudes u opinión, etc. Todos estos instrumentos se aplican en un momento en particular, con la finalidad de buscar información que será útil a una investigación en común.

A continuación vamos a centrar el interés nuestro interés en los instrumentos de recolección de información.

7.1. Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos son los mecanismos que utiliza el investigador para recoger y registrar la información. En esta investigación se han usado los siguientes:

- ✓ ***Cuestionario para recabar información sobre las actividades físicas que realizan fuera del período lectivo, así como en el horario que la ejecutan.*** También en ella se recogen el género, el peso y la altura de los participantes.

Ilustración 2. Ficha de datos antropométricos y actividades físicas extraescolares.

NOMBRE: _____ EDAD: _____ CURSO: _____.

PESO:	TALLA:	IMC:
ACTIVIDADES EXTRAESCOLES durante la semana: (Señala con una “x”)	Rodea los días que los realizas que lo practicas	Horario en que realizas las actividades: Ejemplo: de 4 a 6
Fútbol	L M X J V	

	Baloncesto	L	M	X	J	V
	Natación	L	M	X	J	V
	Tenis	L	M	X	J	V
	Gimnasia Rítmica	L	M	X	J	V
	Baile	L	M	X	J	V
	Kárate	L	M	X	J	V
	Multideporte	L	M	X	J	V
	Otros	L	M	X	J	V

	Otros	L	M	X	J	V

- ✓ *Hoja de Registro de Pasos. Se registran los parámetros de pasos obtenidos en el podómetro cada día.*

Pasos “STEP” que realiza cada día:

Ilustración 3. Ficha para recoger datos de los pasos diarios durante el pre-test.

- ✓ Recogida de datos durante mes de Octubre

Pre-test	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
Semana 1	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	
Semana 2	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	
Semana 3	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	
Semana 4	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

--	--	--	--	--	--	--

Ilustración 4. Ficha para datos de pasos diarios durante el test. Carácter mensual.

✓ Recogida de datos desde el mes de Noviembre hasta el mes de Abril inclusive.

Test (Mes)	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
Semana 1	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	
Semana 2	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	
Semana 3	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	
Semana 4	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	

Ilustración 5. Ficha para recoger datos de los pasos diarios durante el post-test.

✓ Recogida de datos durante mes de Mayo

Post-Test	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
Semana 1	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	
Semana 2	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	STEP:	

➤ **El podómetro Dista Newfeel 100**

Nos vamos a detener en el uso del podómetro utilizado, así como verificar su validez y fiabilidad como instrumento fundamental para poder realizar esta investigación.

La Real Academia Española (R.A.E.) define el podómetro como “Aparato en forma de reloj de bolsillo, para contar el número de pasos que da la persona que lo lleva y la distancia recorrida”.

En un concepto más amplio de este término Lopez et al. (2013) nos aclara que “los podómetros son sensores de movimiento relativamente baratos y fáciles de usar que cuentan el número de pasos. En su interior poseen un sensor que es capaz de detectar el balanceo producido por cada paso y registrarlo”. Además este autor destaca el uso del podómetro como una herramienta que permite medir de manera objetiva y fiable la cantidad de actividad física realizada en las actividades cotidianas y han sido utilizados habitualmente en estudios epidemiológicos de gran escala.

El uso del podómetro parece ser una herramienta que incide en el aspecto motivacional provocando efectos en los niveles de actividad física. Existen estudios como los realizados por Chan (2003) o Tudor-Locke et al. (2004) en donde se ha demostrado que el uso de los podómetros han provocado un incremento en los pasos que realizan al día adultos con objetivos establecidos o individualizados.

El podómetro Dista Newfeel 100 (Oxylane, Villeneuve d'Ascq cedex, Francia) ha sido el que se ha utilizado para evaluar la cantidad de actividad física realizada en el recreo escolar por los alumnos de sexto de primaria del CEIP “Tartessos”. Este podómetro recoge el número de pasos, la distancia recorrida y las kilocalorías consumidas.

Este podómetro se considera que es un instrumento fiable y válido según las aportaciones de López et al. (2013). Estos investigadores han estudiado la validez del podómetro Dista Newfeel 100 (DN 100) para contar el número de pasos en los recreos escolares de niños y niñas de 6 y 7 años, utilizando como criterio de referencia el podómetro

YDSW200. Este estudio que se menciona se llevó a cabo durante dos recreos de 30 minutos, en 50 niños y 46 niñas.

Reseñar que existen varios protocolos para evaluar la fiabilidad y validez de los podómetros. Entre ellos encontramos pruebas rápidas que incluyen test de sacudidas (shake test) y test de marcha (walking test) cortos. También se puede evaluar la validez de un podómetro fuera del laboratorio pero para ello será necesario utilizar un instrumento de medida de referencia.

Según estos autores el podómetro Yamax Digiwalker SW-200 (YDSW200) ha sido considerado por los investigadores como el podómetro de referencia y es el que ha sido más utilizado en investigación, para ello citan los estudios realizados por Schneider et al. (2004) o Tudor-Locke et al., (2009) habiendo demostrado ser el más preciso en condiciones de laboratorio y en actividades de la vida cotidiana . Este podómetro ha sido validado para su uso con niños tanto en el laboratorio como al aire libre (Eston, Rowlands, y Ingledew, 1998).

Por lo tanto, siguiendo las conclusiones de este estudio el DN100 es un instrumento de medida válido para ser utilizado en investigaciones que pretendan evaluar el número de pasos en los recreos.

7.2. Protocolo de intervención para el programa específico “Hoy Jugamos en clase” para el fomento de la actividad física recreativa en los recreos escolares del CEIP Tartessos

En este apartado vamos a concretar el diseño del programa específico de intervención lúdico-didáctica “Hoy jugamos en clase” que se ha diseñado para la mejora y el fomento de la actividad física recreativa del alumnado de sexto curso del CEIP. Tartessos en el recreo escolar. Este programa consta de las siguientes fases:

- **Primera FASE:** Documentación y datos previos.

- ✓ **Temporalización:** Segunda quincena del mes de septiembre.

En un primer momento se llevó a cabo la explicación de la investigación y sus objetivos al alumnado de sexto de primaria del centro escolar. Se les entregó la autorización de consentimiento para poder participar en la investigación, la cual debía ser devuelta y firmada por los padres/madres o tutores legales.

Con la autorización de consentimiento se incluyó una hoja informativa a los padres/madres y/o tutores legales donde se les indicaba los objetivos de la investigación y los procedimientos a seguir en el estudio. En ella, también se les recuerda que la participación es voluntaria y anónima. Para poder aclarar las dudas que pudieran surgir y alentar a la participación se citó a los padres/madres y tutores legales del alumnado de sexto, además en la hoja informativa también aparece el teléfono del investigador al cual pueden llamar para

solventar cualquier duda relativa a la investigación.

En un segundo momento, durante las clases de Educación Física se tomaron los datos antropométricos necesarios para poder llevar a cabo la investigación.

En un tercer momento, una vez devuelto el consentimiento firmado, se les explicó cómo se iba a realizar el protocolo para la toma de datos en la hoja de registro de pasos diarios.

➤ **Segunda FASE:** Aplicación del pre-test.

- ✓ Temporalización: Mes de Octubre.

En primer lugar antes de realizar la toma de datos del pre-test, el alumnado del estudio utilizó el podómetro durante una semana lectiva (de lunes a viernes) para evitar el efecto novedad (reactividad).

También se estableció un protocolo de uso del podómetro, donde se indicó como ponerse y quitarse el podómetro, así cómo y cuándo se anotaban los datos obtenidos.

Este protocolo de uso del podómetro fue el siguiente:

1. Los estudiantes se colocarán los podómetros en la cintura durante el recreo, que dura 30 minutos. Este proceso se repetirá durante de lunes a viernes.
2. Aproximadamente 5 minutos antes del recreo, los investigadores entrarán en las clases (dicha intervención está consensuada con equipo directivo del centro y profesorado)

que imparte clases en los cursos de sexto en el horario anterior al inicio del recreo), y distribuirán los podómetros a cada participante.

3. Al sonido de la sirena ambas clases se lo colocarán en el lugar indicado y bajarán al recreo, iniciándose en ese momento el registro digitalizado de la cantidad de pasos acumulados durante el recreo.
4. Al volver a sonar el timbre que indica el final del tiempo de recreo los alumnos y alumnas se colocarán en sus respectivas filas donde los investigadores registraran los datos pertinentes.
5. Una vez concluido la toma de datos, los podómetros se recogerán y se pondrán a cero para el siguiente registro.

Una vez habituados al uso del podómetro y establecido el protocolo de uso del mismo se inició la toma de datos (pasos realizados) durante un mes en el período de recreo escolar. Este período está establecido en el centro en horario de 12.00 a 12.30 h. No se alteró el transcurso normal del recreo, simplemente se limitó a la recogida de datos tanto al grupo control como al grupo experimental.

➤ **Tercera FASE:** Puesta en marcha del programa de intervención.

- ✓ Temporalización: Meses de Noviembre a Abril (6 meses)

Para la realización de esta fase se estableció un grupo control (curso 6ºB) y otro grupo experimental (6ºA). Dicha designación se realizó mediante un sorteo. Durante esta fase se añadió una variable diferente en los recreos. Se aplicó el programa de intervención. Dicho

programa consta de las siguientes acciones:

- a) Desarrollo del Programa de Intervención “Hoy Jugamos en clase”. Este programa de intervención tiene como objetivo fomentar la actividad física a través del juego y el deporte recreativo, buscando su mayor incidencia en su práctica en el recreo y donde además se favorece de forma expresa la condición física saludable. Además las unidades didácticas están compuestas por juegos muy conocidos y populares. Esta programación (véase anexo) sigue las directrices marcadas por la legislación educativa en Andalucía.

Unidades didácticas trabajadas en Educación Física:

- 1. Dani se pone en forma.**
- 2. Fran mejora sus capacidades.**
- 3. Verónica quiere participar.**
- 4. Hanae construye sus materiales.**
- 5. Ni Ye, el señor de los juegos.**
- 6. Paula es deportista.**
- 7. Tati se va de senderismo.**
- 8. Quique lleva el ritmo dentro.**

- b) Préstamos de material. Durante el recreo se ofrece el préstamo de distintos materiales como: cuerdas, aros, diferentes tamaños de pelotas, pañuelos, raquetas de shuttleball y sticks de hockey. Además se pintaron rayuelas en el suelo del patio de recreo.

- c) Organización y distribución de los alumnos y alumnas en el espacio para favorecer la igualdad en su utilización, por lo que fueron distribuidos por zonas de juego. El alumnado participante del estudio puede moverse libremente por todas las zonas.

➤ **Cuarta FASE:** Aplicación del pos-test.

- ✓ **Temporalización:** Primera quincena de Junio (2 semanas)

En esta fase servirá para contrastar los datos obtenidos durante la intervención del programa y la eficacia del programa después treinta días de su aplicación. Esto quiere decir que durante el mes de mayo (30 días) no se aplicará el programa de intervención. Después se empezaran a registrar los datos del alumnado durante dos semanas, para establecer las medias registradas por ambos grupos. Recordar que durante estas dos semanas de registro tampoco se aplicó el programa.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

CAPÍTULO 8. TÉCNICA DE ANÁLISIS

Una vez finalizado el trabajo de campo se ha procedido a la introducción y preparación de los datos obtenidos, para así poder realizar el análisis estadístico.

Sobre el conjunto de datos que se recogen en toda investigación, el investigador deberá comenzar el análisis y la interpretación de los mismos es decir, tendrá que hacer hablar a los datos

Con el fin de extraer un significado relevante en relación a un problema de investigación se procede a la elección de las técnicas de análisis. Entendiéndola como el conjunto de manipulaciones, transformaciones, operaciones, reflexiones, comprobaciones que realizamos sobre los datos.

El objetivo del análisis no es otro que alcanzar un mayor conocimiento de la realidad estudiada y, en la medida de lo posible, avanzar en su comprensión. La interpretación, más que una operación distinta, es un aspecto especial del análisis, que permitan la definición y clarificación de los conceptos y las relaciones entre éstos y los hechos materia de la investigación.

8.1. Tratamiento estadístico

El tratamiento estadístico de los datos permite un análisis adecuado que puede tener diversos alcances, los cuales dependen de los objetivos de la investigación y de las hipótesis formuladas.

En las investigaciones experimentales o cuasi-experimentales vienen definidos por su propia naturaleza, pues aportan datos ya elaborados, es decir, cuantificados.

Según Selltiz (1980) el análisis de datos puede estar orientado a:

- ✓ Determinar lo que es típico en el grupo estudiado. (Se utiliza algunas de las medidas de tendencia central, según el caso).
- ✓ Indicar si existen variaciones entre los sujetos del grupo, señalando de qué tipo y magnitud son. (Se utiliza alguna de las medidas de variabilidad; cada una proporciona datos sobre un aspecto diferente).
- ✓ Mostrar la forma cómo están distribuidos los individuos con respecto a la variable que se mide. (Se utiliza el desarrollo de una curva de distribución).
- ✓ Mostrar la relación existente entre dos o más variables. (Se aplica el coeficiente de variabilidad).
- ✓ Describir las diferencias existentes comparando dos grupos de individuos.

8.2. Tareas desarrolladas en el análisis de datos

- ✓ Primera Tarea: Toma y disposición de datos

Tras la recogida de datos a través de la plantilla diseñada para tal efecto, se hará necesario la informatización de los mismos. Para ello se utilizó una hoja de cálculo donde diariamente se codificaban los registros de los pasos obtenidos por el alumnado en el recreo escolar.

Esta hoja de cálculo nos permitió posteriormente exportar dichos datos al programa estadístico SPSS.

- ✓ Segunda Tarea: Análisis de datos.

Algunas de las técnicas mediante las cuales se puede recopilar información en un estudio cuasiexperimental son las pruebas estandarizadas, las entrevistas, las observaciones, etc. Se recomienda emplear en la medida de lo posible la pre-prueba, es decir, una medición previa a la aplicación del tratamiento, a fin de analizar la equivalencia entre los grupos.

El análisis de la información arrojada por un diseño cuasi-experimental permite realizar diversos análisis estadísticos como son: la prueba t, el análisis de varianza, el análisis de covarianza, etc.

- ✓ Tercera Tarea: Confrontación de datos e hipótesis.

Es una fase donde se produce una reflexión, en la que el investigador la realiza confrontando los resultados del análisis de los datos con las hipótesis formuladas y relacionando dichos resultados con la teoría y los procedimientos de la investigación.

La interpretación debe limitarse al sistema de variables considerado para cada hipótesis, pues sólo éstas cuentan con el fundamento teórico para la interpretación.

Cuando los resultados obtenidos permiten la verificación de las hipótesis, se debe cuidar que la interpretación no exceda a la información que aportan los datos. Además, es importante considerar las exigencias de validez interna y las limitaciones que se han presentado durante el proceso de investigación.

Por otro lado, cuando los resultados no confirman las hipótesis, el investigador, debe, sin embargo, aceptarlos como tales, puesto que en esa condición tendrán su propio significado y valor.

8.3. Técnicas de análisis de datos

El análisis de datos consiste en la realización de las operaciones a las que el investigador someterá los datos con la finalidad de alcanzar los objetivos del estudio.

Existen dos grandes familias de técnicas de análisis de datos:

1. Técnicas cualitativas: en las que los datos son presentados de manera verbal (o gráfica) como los textos de entrevistas, las notas, los documentos, etc.
2. Técnicas cuantitativas: en las que los datos se presentan en forma numérica.

Las dos modalidades descritas se caracterizan por utilizar diferentes técnicas de análisis. Existen dos niveles de análisis cuantitativos.

- Análisis descriptivos.
 - Análisis ligados a las hipótesis.
-
- **Análisis descriptivos**
 - ✓ Consiste en asignar un atributo a cada una de las variables del modelo teórico.
 - ✓ Los atributos pueden ser estadísticos descriptivos como la media, la mediana, la moda o la varianza, sobre cuyas propiedades existe gran conocimiento, experiencia y consenso, por lo que no es necesario realizar análisis de validez y fiabilidad. Pero en estadísticos menos conocidos (como por ejemplo la covarianza) puede ser necesario realizar este tipo de análisis.
 - ✓ Es necesario tener definidos los criterios a seguir en caso de porcentajes elevados de no respuesta y los eventuales sesgos que esto pueda representar.
 - ✓ El análisis descriptivo suele realizarse mediante la utilización de software estadístico como el SPSS.

▪ **Análisis ligado a las hipótesis**

Cada una de las hipótesis planteadas en el estudio debe ser objeto de una verificación. Cuando los datos recolectados son de naturaleza cuantitativa, esta verificación se realiza con la ayuda de herramientas estadísticas que se definen sobre la base de tres aspectos principales:

- ✓ Las hipótesis que se desea verificar.
- ✓ Los diseños de investigación (experimental, cuasi-experimental, experimental invocado...).
- ✓ Distribución estadística de las variables.

8.4. Justificación de las pruebas estadísticas

Siegel (1991) plantea que la estadística estudia los métodos científicos para recoger, organizar, resumir y analizar datos, así como para sacar conclusiones válidas y tomar decisiones razonables basadas en el análisis. Estos procedimientos estadísticos nos sirven para realizar la interpretación de los fenómenos que nos rodean, ya sean fenómenos naturales, sociales y educativos como es el objeto de estudio de nuestra investigación. Por lo que la estadística es utilizada para proponer generalizaciones dentro de unos márgenes de error establecidos.

Encontramos dos grandes ramas que dividen la estadística:

- ✓ En primer lugar, la estadística descriptiva, en la que nos aclaran que tienen por objeto fundamental describir y analizar las características de un conjunto de datos, obteniéndose de esa manera conclusiones sobre las características de dicho conjunto y sobre las relaciones existentes con otras poblaciones, a fin de establecer una comparación.

- ✓ En segundo lugar, hacen referencia a la estadística inferencial siendo un procedimiento estadístico que va a servir para deducir o inferir algo acerca de un conjunto de datos numéricos (población).

En esta última, Rodríguez, Gutiérrez y Pozo (2007) señalan el conocimiento de poblaciones a partir del estudio de muestras o subconjuntos representativos y suficientes de dichas poblaciones como el propósito fundamental en los análisis estadísticos de tipo inferencial.

Estos autores hacen referencia a Martín (2001) para destacar que los términos contraste de hipótesis son sinónimos de pruebas de significación y que se refieren a los procedimientos estadísticos mediante los cuales aceptamos o rechazamos una hipótesis nula (H_0) lo que automáticamente va a habilitar para rechazar o aceptar otra hipótesis denominada hipótesis alternativa (H_1). Teniendo en cuenta que una hipótesis es una relación potencial entre dos o más variables, afirman que el contraste de hipótesis es el procedimiento que nos permite verificar y confirmar si esa relación potencial es verdadera o no y con qué margen de error. En general se asume en toda investigación un porcentaje concreto en el nivel de error (generalmente 5% o $\alpha = 0.05$)

Rodríguez, Gutiérrez y Pozo (2007) establecen dos grandes grupos de pruebas de significación estadística:

1. Referido a las pruebas paramétricas.
2. Referido a las pruebas no paramétricas.

También establecen que los rasgos que caracterizan a estas pruebas son:

1. Cumplimiento o incumplimiento de determinados supuestos (normalidad, homoscedasticidad e independencia),
2. Nivel de escala de medida (ordinal, nominal, intervalo o de razón) de las variables
3. Número de sujetos que conforman el estudio (muestra).

Las pruebas paramétricas tienen mayor capacidad para detectar una relación real o verdades entre dos variables, si es que la misma existe. Por ello, exigen que los datos a los que se aplican cumplan tres requisitos:

- ✓ *Independencia de la variable numérica:* Que las variables de estudio (dependiente) esté medida en una escala que sea por lo menos de intervalo. Y que las muestras hayan sido aleatoriamente extraídas y sean independientes entre sí.
- ✓ *Normalidad.* Que los valores de la variable dependiente sigan una distribución normal; por lo menos, en la población a la que pertenece la muestra.
- ✓ *Homocedasticidad:* Que las varianzas de la variable dependiente en los grupos que se

comparan sean aproximadamente iguales (homogeneidad de las varianzas). Prueba estadística: Test de Levene.

Respecto a las pruebas de tipo no paramétrico no están sometidas a determinadas condiciones de aplicación y adecuadas cuando se incumple alguno de los criterios previstos para las pruebas de significación de tipo paramétrico.

Tejedor (1999) distingue las siguientes técnicas y estrategias de verificación de los supuestos paramétricos atendiendo a la normalidad, la homocedasticidad y la independencia.

Tabla 36. *Técnicas y estrategias de verificación de supuestos paramétricos.*

Supuesto	Técnica/Estrategia
Normalidad	Representaciones gráficas: histograma con curva normal, gráfico P-P o de proporciones, gráfico Q-Q o de cuantiles Valores de asimetría y apuntamiento <i>Contraste de Shapiro y Wilk</i> Contraste de χ^2 Contraste de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors
Homocedasticidad	Contraste de Bartlett. Contraste de Lehman. Contraste de Hartley. Contraste de Cochran. <i>Contraste de Levene.</i> Prueba con los logaritmos de las cuasivarianzas (para ANOVA).
Independencia	Coefficiente de correlación serial de separación 1 (prueba de autocorrelación). Contraste de rachas.

▪ ***Pruebas relacionadas con la igualdad de medias de dos grupos***

En esta investigación se pretende analizar la relación entre variables. Considerando más adecuado recurrir al *Método paramétrico para la comparación de dos medias “t de Student”*. Siendo éste uno de los análisis estadísticos más comunes, en la práctica es utilizado para comparar dos grupos independientes de observaciones con respecto a una variable numérica. Cuando comparamos dos medias lo que hacemos es verificar si la diferencia está dentro de lo normal o probable.

Para determinar si las medias de las muestras, en nuestro caso vamos a utilizar la población con la que contamos, de ambos grupos difieren estadísticamente entre sí o no lo hacen podemos utilizar los contrastes de hipótesis paramétricos para dos grupos materializados en las diversas tipologías de la prueba “t”. Vamos a considerar que la prueba t-student es significativa cuando adquiere un valor menor de 0,05. Para ello no debemos perder la referencia de algunos aspectos importantes como son:

1. Varianzas iguales o diferentes entre los grupos.
2. Muestras independientes o relacionadas.
3. Número de participantes que constituyen el estudio ($N \leq 30$ ó $N > 30$).

Teniendo en consideración lo expuesto anteriormente, en nuestra investigación vamos a utilizar la prueba estadística “T de Student” para muestras independientes. Aclarar que las muestras son independientes, pues se trata de dos conjuntos de datos independientes entre sí (grupo control y grupo experimental) y cuyos tamaños de muestras son diferentes. Si fueran

muestras relacionadas hablaríamos como puntualizan Rodríguez, Gutiérrez y Pozo (2007) de que cada dato de una muestra se puede asociar de manera unívoca con otro de otro grupo debido, fundamentalmente, a que las observaciones de ambos se realizan sobre las mismas unidades muestrales.

La T de Student se utiliza para comprobar la igualdad de las medias de dos muestras. También para comprobar si la media de una muestra es igual a una media teórica determinada. Esta es una prueba paramétrica que para poder ejecutarla tenemos antes que demostrar que cumplen con los requisitos previos de Normalidad y Homocedasticidad.

Para averiguar la Normalidad, utilizaremos la prueba de Shapiro-Wilk. Este contraste se realiza para comprobar si se verifica la hipótesis de normalidad necesaria para que el resultado del análisis sea fiable. Esta prueba se aplica cuando la muestra es como máximo de tamaño 50. En el caso de que estos requisitos no se cumplan se puede utilizar en su lugar la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon.

En el caso de la Homocedasticidad, vamos a aplicar la prueba de Levene. Esta es una prueba estadística inferencial utilizada para evaluar la igualdad de las varianzas para una variable calculada para dos o más grupos. Algunos procedimientos estadísticos comunes asumen que las varianzas de las poblaciones de las que se extraen diferentes muestras son iguales.

Por último indicar que el paquete estadístico SPSS ha sido el utilizado para analizar los datos recogidos.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

PARTE IV. RESULTADOS



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

CAPÍTULO 9. PRESENTACIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Este capítulo presenta una exposición e interpretación de los resultados de la investigación. Con el fin de lograr una mayor claridad expositiva, se ha estructurado en dos partes. En la primera de ellas se ha planteado un análisis descriptivo de los datos, y en la segunda una interpretación a partir de la vinculación de los resultados a cada una de las hipótesis.

9.1. Análisis descriptivo de los datos generales relativos a la muestra

Como puede observarse en la tabla el número válido de los participantes es del 100%, tanto para el pre-test, como el para el test y el pos-test. Para el grupo 1 (control) el valor de “N” es de 22 y para el grupo 2 (experimental) el valor de “N” es igual a 23.

Tabla 37. Resumen de procesamiento de casos. En pre-test, test y post-test

Grupo	Casos						
	Válido		Perdidos		Total		
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje	
Pre-Test	1,00	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%
	2,00	23	100,0%	0	0,0%	23	100,0%
Test	1,00	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

	2,00	23	100,0%	0	0,0%	23	100,0%
PostTest	1,00	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%
	2,00	23	100,0%	0	0,0%	23	100,0%

Para dotar de transparencia a nuestra investigación se muestran los participantes del estudio perteneciente a cada grupo, divididos en dos grupos. Por un lado, el grupo 1: alumnado del grupo control y, por el otro lado, el grupo 2: alumnado el grupo experimental. Para ambos grupos se muestran las medias obtenidas por cada participante en el pre-test, test y post-test.

Tabla 38. *Puntuaciones de las medias obtenidas. Pre-test, test y post-test. Resúmenes de casos*

			Número del caso	PreTest	Test	PostTest
Grupo Control	1,00	1	1	1301,10	1554,40	1436,75
		2	2	1351,00	1386,30	1391,00
		3	3	1228,80	1653,80	1332,25
		4	4	1517,20	1777,90	1429,00
		5	5	1892,60	2321,10	2167,50
		6	6	1899,00	2487,60	2091,25
		7	7	1816,20	1754,10	1805,75
		8	8	2578,60	2990,10	2599,00
		9	9	1784,80	1987,40	1819,25
		10	10	1732,80	2448,20	1907,00
		11	11	2709,80	3004,80	2878,50
		12	12	1499,20	1940,20	1737,50
		13	13	1203,80	1555,90	1321,75
		14	14	1124,80	1307,80	1344,75
		15	15	2297,60	2780,30	2494,50
		16	16	1417,00	1632,50	1524,75
		17	17	1746,80	2003,80	1936,75
		18	18	1619,40	2087,80	2017,50
		19	19	1944,60	1860,40	1872,50

		20		20	1289,80	1222,30	1277,00
		21		21	1680,00	2331,60	1738,75
		22		22	1791,40	1820,90	1884,50
		Total	N		22	22	22
Grupo Experimental	2,00	1		23	2274,00	2961,80	2453,25
		2		24	1795,60	2192,30	1941,75
		3		25	2038,80	3003,40	2381,50
		4		26	1959,80	2860,70	2620,75
		5		27	2309,60	3621,70	2720,25
		6		28	1539,20	2097,40	1902,00
		7		29	1829,20	2482,40	2264,75
		8		30	1794,20	2441,90	2192,00
		9		31	1396,00	1954,10	1607,25
		10		32	2807,20	3995,70	3276,00
		11		33	2145,40	2988,70	2649,25
		12		34	2813,20	3797,30	3233,00
		13		35	1262,80	1852,80	1413,50
		14		36	3041,60	3485,50	3141,00
		15		37	2453,00	3125,50	1817,50
		16		38	2354,00	3446,40	2658,75
		17		39	1371,40	2187,70	1712,25
		18		40	1427,40	2710,50	1900,75
		19		41	918,00	1778,30	1365,00
		20		42	3067,80	4096,10	3403,50
		21		43	1842,40	2612,30	2330,00
		22		44	2812,60	3378,20	3025,00
		23		45	2068,00	2400,10	2222,25
		Total	N		23	23	23
	Total	N			45	45	45

Antes de iniciar el análisis estadístico referente a cada una de las hipótesis consideramos oportuno realizar una descripción de la situación inicial previa a la aplicación del programa. Se muestran los datos relativos la acumulación de actividad física de la muestra

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

antes de la manipulación de las variables dependientes (pre-test). En el plano descriptivo se han obtenido los siguientes datos:

Tabla 39. Descriptivos del pre-test

Grupo			Estadístico	Error estándar		
PreTest	1,00	Media	1701,1955	89,81190		
		95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	1514,4214		
			Límite superior	1887,9695		
		Media recortada al 5%	1677,4475			
		Mediana	1706,4000			
		Varianza	177455,894			
		Desviación estándar	421,25514			
		Mínimo	1124,80			
		Máximo	2709,80			
		Rango	1585,00			
		Rango intercuartil	555,67			
		Asimetría	,919	,491		
		Curtosis	,668	,953		
		2,00	2,00	Media	2057,4435	124,19902
				95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	1799,8705
Límite superior	2315,0165					
Media recortada al 5%	2062,3063					
Mediana	2038,8000					
Varianza	354784,105					
Desviación estándar	595,63756					
Mínimo	918,00					
Máximo	3067,80					
Rango	2149,80					
Rango intercuartil	913,80					
Asimetría	,080			,481		
Curtosis	-,739			,935		

En este análisis descriptivo cabe reseñar la diferencia entre las medias obtenidas del

grupo control y el grupo experimental.

- Grupo control: 1701,1955 pasos de media.
- Grupo experimental: 2057,44 pasos de media.

Lo cual nos indica que antes de la aplicación del programa de intervención el grupo 2 (experimental) es más activo físicamente que el grupo 1 (control).

9.2. Resultados correspondientes a la hipótesis 1

La hipótesis 1 se formulaba en los siguientes términos:

La aplicación del programa específico “Hoy jugamos en clase” (VI) para el fomento de la actividad física recreativa en el CEIP Tartessos, aumenta los niveles generales de motricidad (VD1) del alumnado participante durante los periodos de recreo escolar.

Los datos relativos a la hipótesis 1 pueden apreciarse en la tabla 37, y son los relativos a las puntuaciones obtenidas por la muestra en el pre-test y en el test.

Tabla 40. Puntuaciones de las medias obtenidas. Pre-test y test. Resúmenes de casos

			Número del caso	PreTest	Test
Grupo	1,00	1	1	1301,10	1554,40

Influencia del programa "Hoy Jugamos en Clase" sobre la actividad recreativa

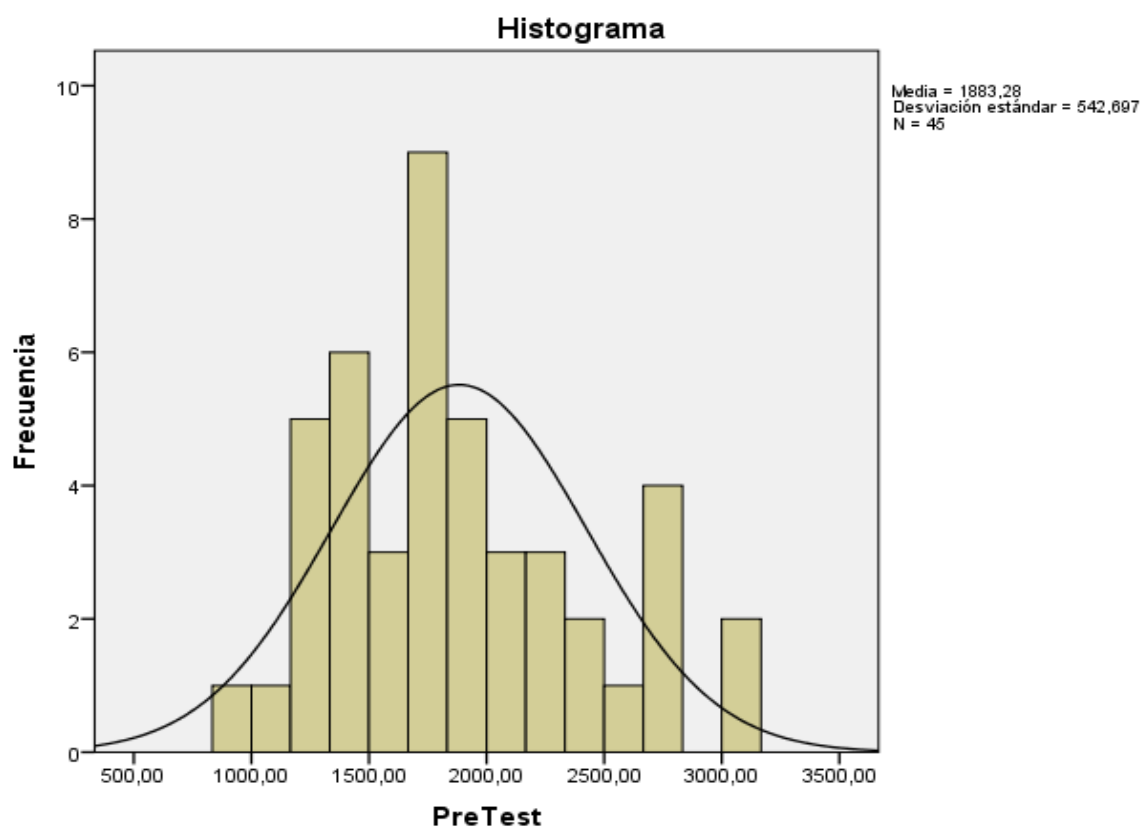
Control	2	2	1351,00	1386,30	
	3	3	1228,80	1653,80	
	4	4	1517,20	1777,90	
	5	5	1892,60	2321,10	
	6	6	1899,00	2487,60	
	7	7	1816,20	1754,10	
	8	8	2578,60	2990,10	
	9	9	1784,80	1987,40	
	10	10	1732,80	2448,20	
	11	11	2709,80	3004,80	
	12	12	1499,20	1940,20	
	13	13	1203,80	1555,90	
	14	14	1124,80	1307,80	
	15	15	2297,60	2780,30	
	16	16	1417,00	1632,50	
	17	17	1746,80	2003,80	
	18	18	1619,40	2087,80	
	19	19	1944,60	1860,40	
	20	20	1289,80	1222,30	
	21	21	1680,00	2331,60	
	22	22	1791,40	1820,90	
		Total	22	22	
Grupo Experimental	2,00	1	23	2274,00	2961,80
		2	24	1795,60	2192,30
		3	25	2038,80	3003,40
		4	26	1959,80	2860,70
		5	27	2309,60	3621,70
		6	28	1539,20	2097,40
		7	29	1829,20	2482,40
		8	30	1794,20	2441,90
		9	31	1396,00	1954,10
		10	32	2807,20	3995,70
		11	33	2145,40	2988,70
		12	34	2813,20	3797,30
		13	35	1262,80	1852,80

	14	36	3041,60	3485,50
	15	37	2453,00	3125,50
	16	38	2354,00	3446,40
	17	39	1371,40	2187,70
	18	40	1427,40	2710,50
	19	41	918,00	1778,30
	20	42	3067,80	4096,10
	21	43	1842,40	2612,30
	22	44	2812,60	3378,20
	23	45	2068,00	2400,10
	Total		23	23
Total	N		45	45

- ***Datos relativos a la distribución de puntuaciones de la muestra en las pruebas aplicadas (pre-test y test).***

Como puede apreciarse en el siguiente histograma (véase ilustración 6) los datos relativos a la acumulación de actividad física se distribuyen de forma simétrica en el pre-test, es decir la cantidad de pasos que aluden a la VD1 se reparten de forma equilibrada por encima y por debajo de la media.

Ilustración 6. Histograma. Pre-test



Tanto en el grupo control como en el grupo experimental puede considerarse que existe una frecuencia que nos permite determinar que hay un valor aceptable de simetría. Si bien, como se aprecia en ambos gráficos, podemos diferenciar una ligera tendencia de puntuaciones por debajo de la media que se hace patente en ambos grupos, y que presenta una mayor incidencia en el grupo control (véase ilustración 7 y 8)

Ilustración 7. Histograma del test en el grupo control

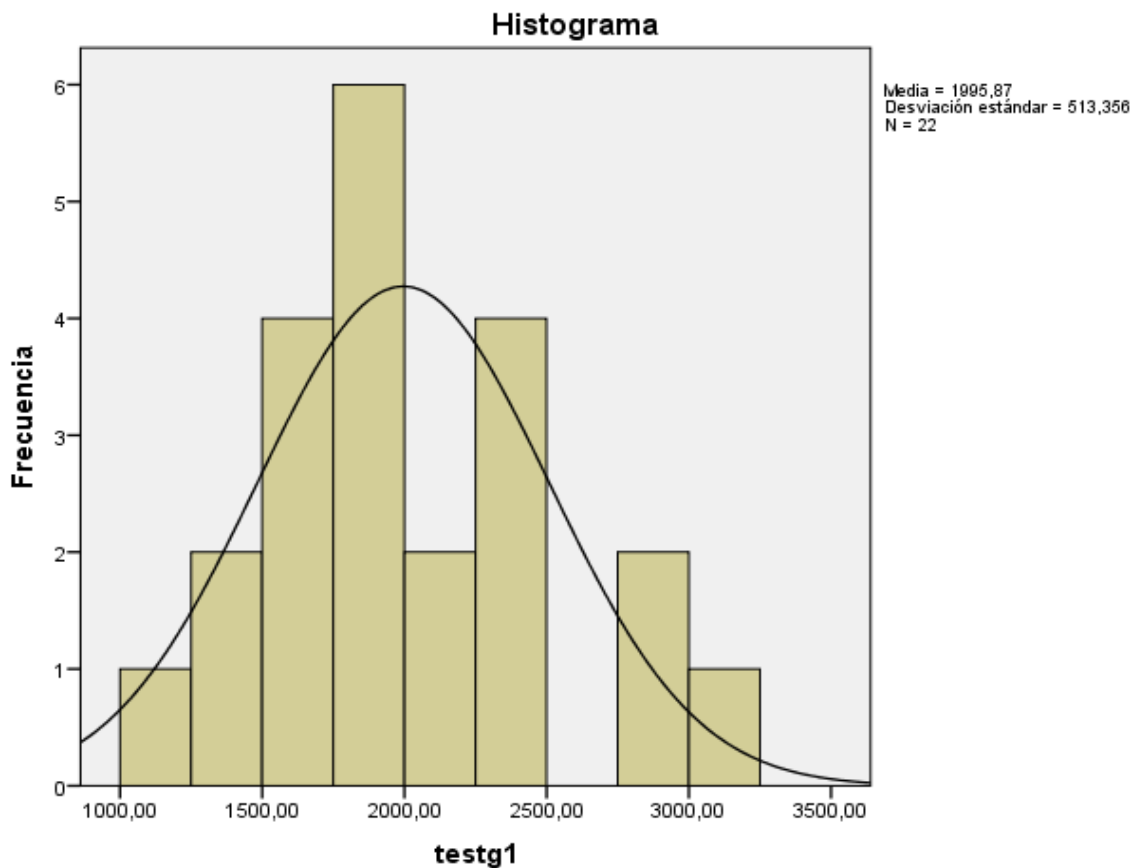
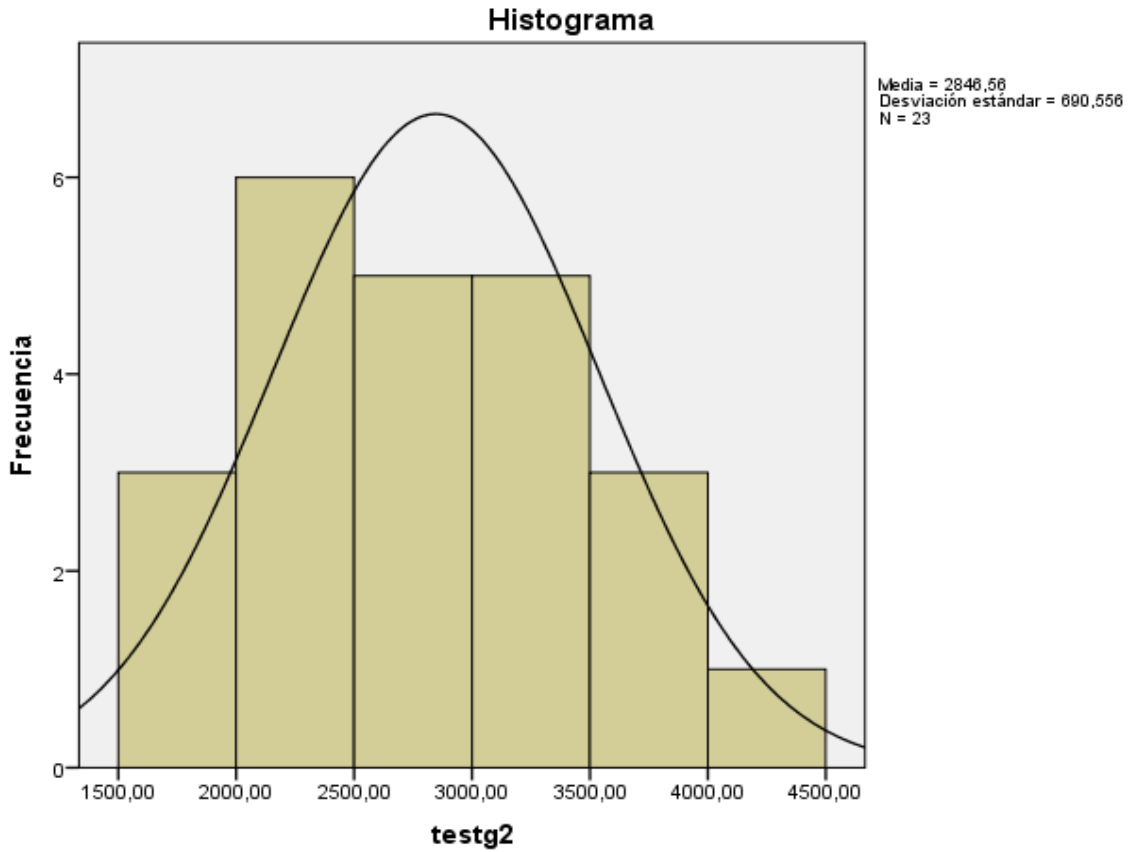


Ilustración 8. Histograma del test en el grupo experimental.



➤ ***Datos descriptivos relativos a las medidas de tendencia central de la muestra en la aplicación de las pruebas (test y pre-test)***

Al diferenciar entre la cantidad de actividad física acumulada durante la realización del test entre ambos grupos se aprecian, en el plano descriptivo, los siguientes datos:

Tabla 41. *Descriptivos del test.*

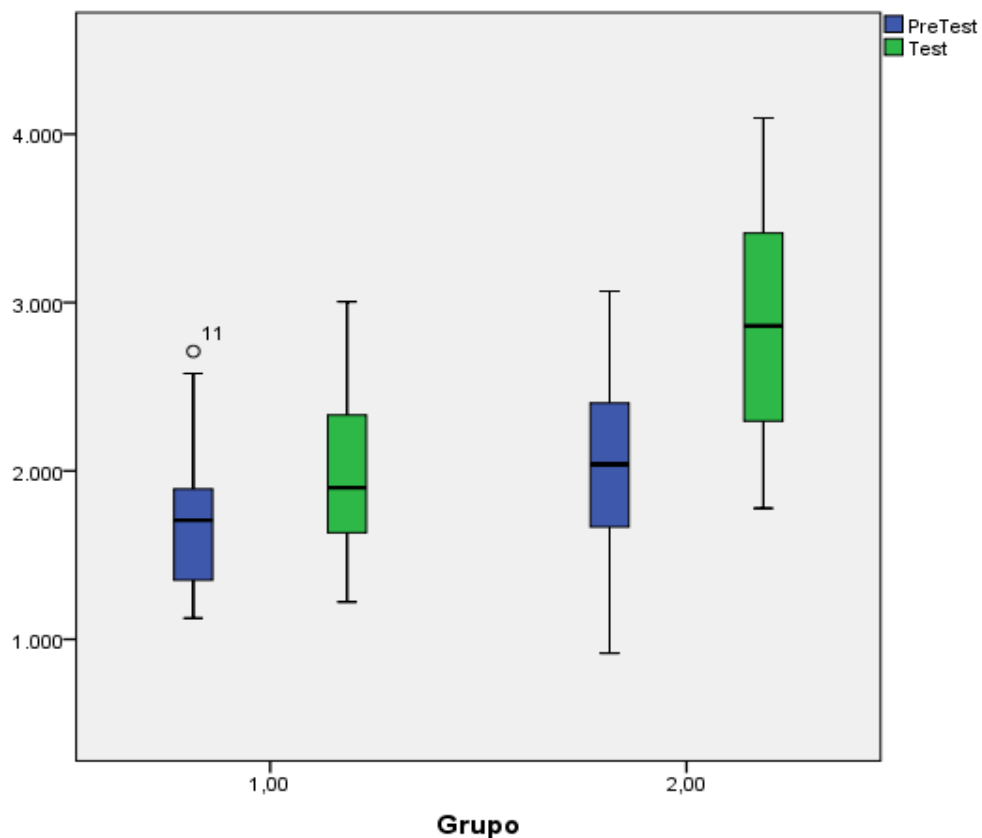
Grupo			Estadístico	Error estándar
Test	1,00	Media	1995,8727	109,44779

	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	1768,2636	
		Límite superior	2223,4819	
	Media recortada al 5%		1982,4399	
	Mediana		1900,3000	
	Varianza		263534,005	
	Desviación estándar		513,35563	
	Mínimo		1222,30	
	Máximo		3004,80	
	Rango		1782,50	
	Rango intercuartil		747,40	
	Asimetría		,569	,491
	Curtosis		-,423	,953
2,00	Media		2846,5565	143,99097
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	2547,9375	
		Límite superior	3145,1755	
	Media recortada al 5%		2836,6727	
	Mediana		2860,7000	
	Varianza		476868,211	
	Desviación estándar		690,55645	
	Mínimo		1778,30	
	Máximo		4096,10	
	Rango		2317,80	
	Rango intercuartil		1254,10	
	Asimetría		,202	,481
	Curtosis		-,980	,935

Tal y como puede apreciarse en los diagramas de caja (véase ilustración 9), los índices de tendencia central siempre son superiores en el grupo 2 al que se le ha aplicado el programa de intervención. Esta interpretación se ratifica al considerar los índices de posición individual y especialmente el recorrido intercuartílico, en el que apenas se aprecian diferencias en las dos tomas de datos (pre-test y test). Esto nos indica que ambos grupos mantienen unas

puntuaciones homogéneas, aunque las puntuaciones del grupo experimental se hayan incrementado en su conjunto.

Ilustración 9. Diagrama de cajas. Pre-test y test.



➤ ***Valor que adquiere la Variable Dependiente 1***

Para determinar el valor de la primera variable dependiente se ha realizado el cálculo de la media de los pasos que han dado los sujetos de ambos grupos en el Test. Con ello, se obtiene un solo valor diferenciado para los dos grupos. Este cálculo arroja los siguientes datos:

- Grupo control: 1995,87 pasos de media.
- Grupo experimental: 2846,56 pasos de media.

Esto representa los valores adquiridos por la VD1: “Los parámetros de actividad física acumulada inmediatos (pasos realizados) del alumnado participante”

El aumento de los niveles generales de motricidad en el recreo escolar que ha obtenido el grupo experimental ha pasado de 2057,44 de pasos de media a los 2846,56 de media durante la aplicación del programa establecido por lo que la diferencia entre el pre-test y el test es de 789,12 pasos de media al día. Este incremento se traduce en un el 38,35%.

En este análisis descriptivo cabe reseñar la diferencia entre el aumento de las medias obtenidas respecto al número de pasos obtenidos entre ambos grupos. Mientras en el pre-test la diferencia de pasos acumulados entre el grupo control y el grupo experimental es de 356,25 pasos/día. Sin embargo en el test esa diferencia entre grupo control y grupo experimental aumenta hasta los 850,69 pasos/día. Esto representa un aumento del 138% con respecto al valor inicial.

➤ ***Análisis de la influencia de la Variable independiente (programa) sobre la Variable Dependiente 1***

Según la secuencia de análisis descrita anteriormente, el siguiente paso es determinar el valor de la significatividad estadística de la diferencia entre las medias del grupo control y experimental en el Test. Esto contribuirá a establecer la naturaleza de las posibles relaciones

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

entre la Variables Independiente y las Variables dependientes. Para ello se ha aplicado la prueba t-student. Este es un indicador matemático que aportará información sobre su grado, intensidad y dirección de la vinculación entre variables.

Antes de aplicar la prueba la prueba paramétrica T student para muestras independientes es pertinente realizar contrastes de Normalidad. Dado el tamaño de la muestra, se aplica la prueba de Shapiro-Wilk. El resultado obtenido con esta prueba es superior a 0,05, lo que recomienda la aplicación de pruebas paramétricas.

Tabla 42. Prueba de Shapiro-Wilk.

Grupo	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Test 1,00	,949	22	,300
2,00	,964	23	,543

La prueba de Levene para la igualdad de varianzas (ver tabla 43) adquiere un valor de 0,103 por lo que se asumen la igualdad de varianza al ser superior a 0,05. Esto hace pertinente la aplicación de la prueba t-student para determinar el grado de significatividad estadística de la varianza.

Como puede observarse (véase tabla 43) el resultado de la prueba “t de student” es 0,000 lo que le confiere máxima significatividad estadística a los resultados obtenidos.

Tabla 43. Prueba de muestras independientes. Pre-test y Test.

	Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias							
	F	Sig.	t	gl	Sig. bilateral	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		
								Inferior	Superior	
Pre Test	3,182	,081	-2,307	43	,026	-356,24802	154,43502	-667,69591	-44,80013	
			-2,324	39,662	,025	-356,24802	153,26961	-666,09965	-46,39640	
Test	2,781	,103	-4,673	43	,000	-850,68379	182,05393	-1217,83053	-483,53706	
			-4,703	40,576	,000	-850,68379	180,86520	-1216,06451	-485,30308	

9.3. Resultados correspondientes a la hipótesis 2

La hipótesis 2 se formulaba en los siguientes términos:

La aplicación del programa específico “Hoy jugamos en clase” (VI) en el CEIP Tartessos obtiene una retención de, al menos, un 20 % del incremento del volumen de actividad física acumulada en pasos (VD2) 30 días después de haber finalizado la aplicación del citado programa.

Los datos relativos a la hipótesis 2 (véase tabla 44) son las puntuaciones obtenidas por la muestra en el test y en el postest.

Tabla 44. Puntuaciones de las medias obtenidas. Test y post-test. Resúmenes de casos

			Número del caso	Test	PostTest
Grupo Control	1,00	1	1	1554,40	1436,75
		2	2	1386,30	1391,00
		3	3	1653,80	1332,25
		4	4	1777,90	1429,00
		5	5	2321,10	2167,50
		6	6	2487,60	2091,25
		7	7	1754,10	1805,75
		8	8	2990,10	2599,00
		9	9	1987,40	1819,25
		10	10	2448,20	1907,00
		11	11	3004,80	2878,50
		12	12	1940,20	1737,50
		13	13	1555,90	1321,75
		14	14	1307,80	1344,75
		15	15	2780,30	2494,50
		16	16	1632,50	1524,75
		17	17	2003,80	1936,75
		18	18	2087,80	2017,50
		19	19	1860,40	1872,50
		20	20	1222,30	1277,00
		21	21	2331,60	1738,75
		22	22	1820,90	1884,50
		Total	N	22	22
Grupo Experimental	2,00	1	23	2961,80	2453,25
		2	24	2192,30	1941,75
		3	25	3003,40	2381,50
		4	26	2860,70	2620,75
		5	27	3621,70	2720,25
		6	28	2097,40	1902,00
		7	29	2482,40	2264,75
		8	30	2441,90	2192,00
		9	31	1954,10	1607,25

	10		32	3995,70	3276,00
	11		33	2988,70	2649,25
	12		34	3797,30	3233,00
	13		35	1852,80	1413,50
	14		36	3485,50	3141,00
	15		37	3125,50	1817,50
	16		38	3446,40	2658,75
	17		39	2187,70	1712,25
	18		40	2710,50	1900,75
	19		41	1778,30	1365,00
	20		42	4096,10	3403,50
	21		43	2612,30	2330,00
	22		44	3378,20	3025,00
	23		45	2400,10	2222,25
	Total	N		23	23
Total	N			45	45

➤ ***Datos relativos a la distribución de puntuaciones de la muestra en las pruebas aplicadas (test y post-test)***

Tanto en el grupo control como en el grupo experimental puede considerarse en el post-test que existe una frecuencia que nos permite determinar que hay un valor aceptable de simetría. Si bien, como se aprecia en ambos gráficos, hay una gran similitud en el grupo control y, sin embargo, en el grupo experimental podemos diferenciar una ligera tendencia de puntuaciones por encima de la media que se hace patente en ambos grupos, y que presenta una mayor incidencia en el grupo control (ver ilustración 10 y 11).

Ilustración 10. Histograma del post-test en el grupo control.

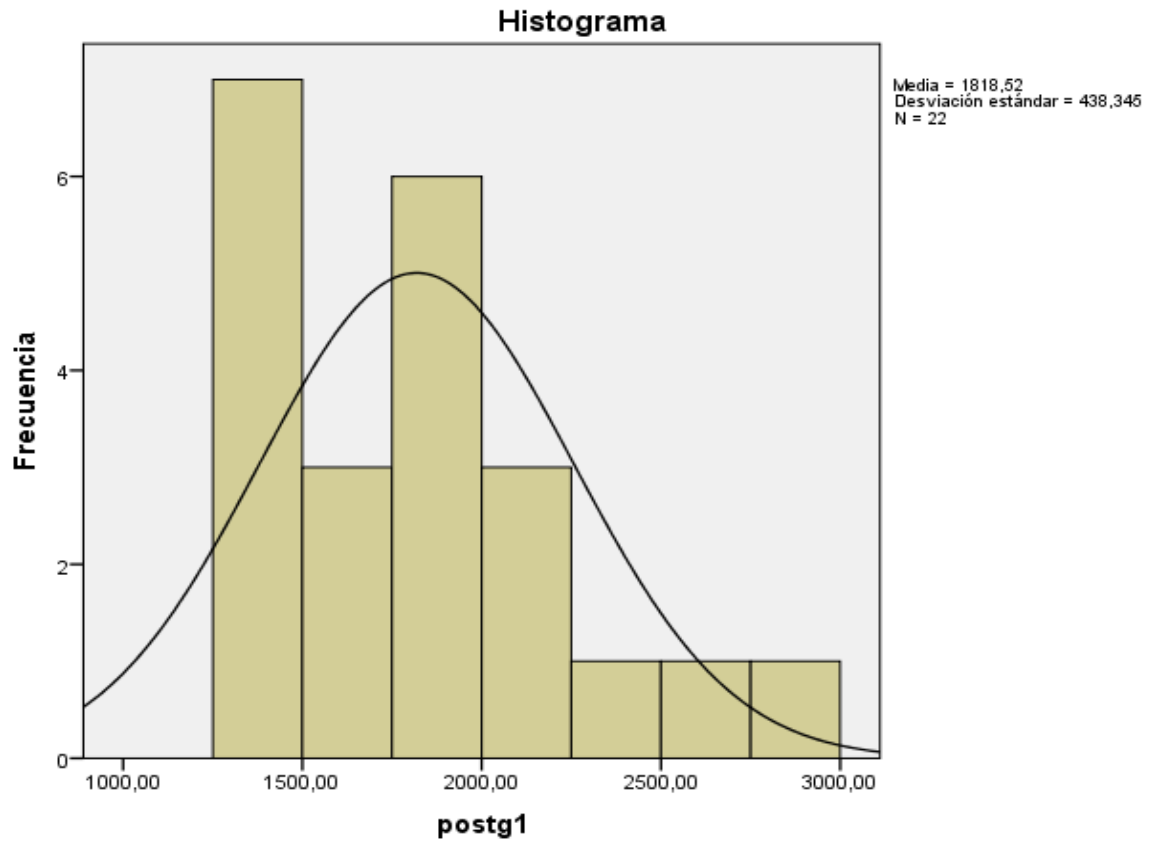
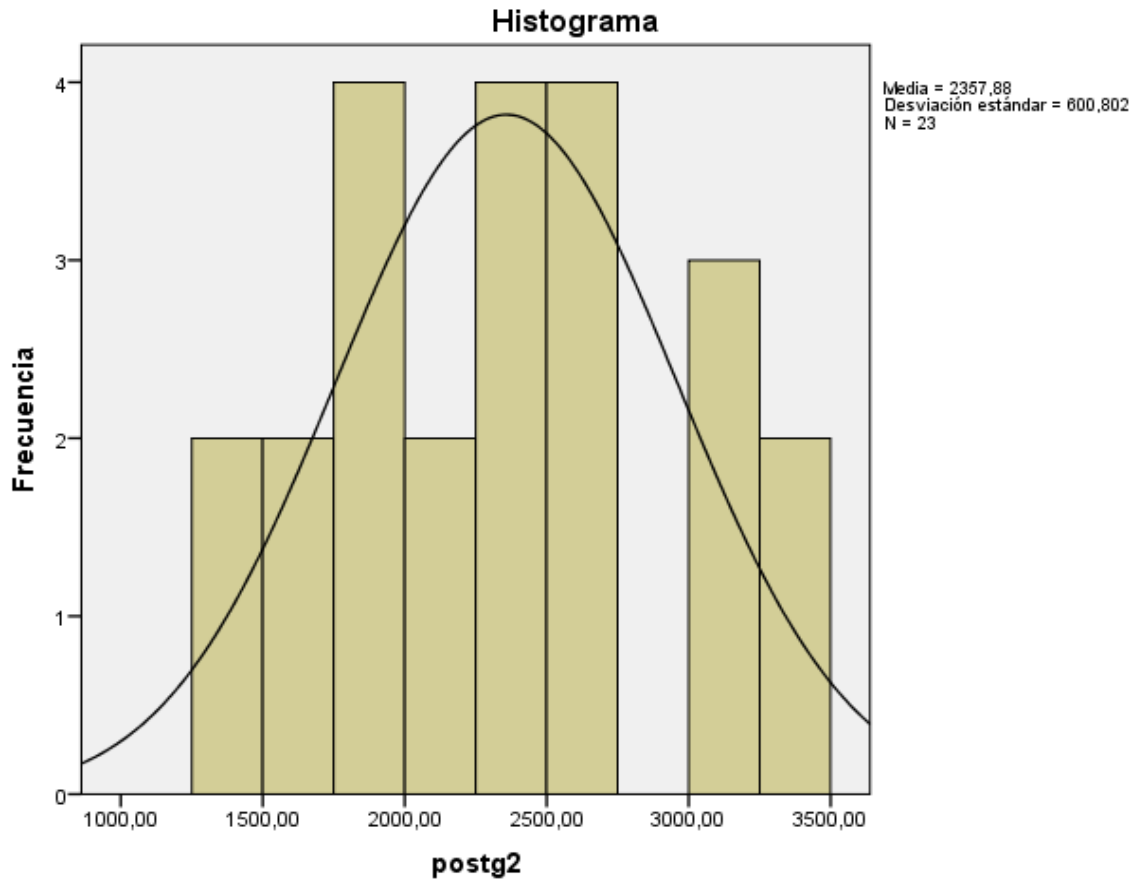


Ilustración 11. Histograma del post-test en el grupo experimental.



- ***Datos descriptivos relativos a las medidas de tendencia central de la muestra en la aplicación de las pruebas (test y post-test).***

Al diferenciar entre la cantidad de actividad física acumulada durante la realización del test y el post-test entre ambos grupos se aprecian, en el plano descriptivo, los siguientes datos:

Tabla 45. Descriptivos del test y pos-test.

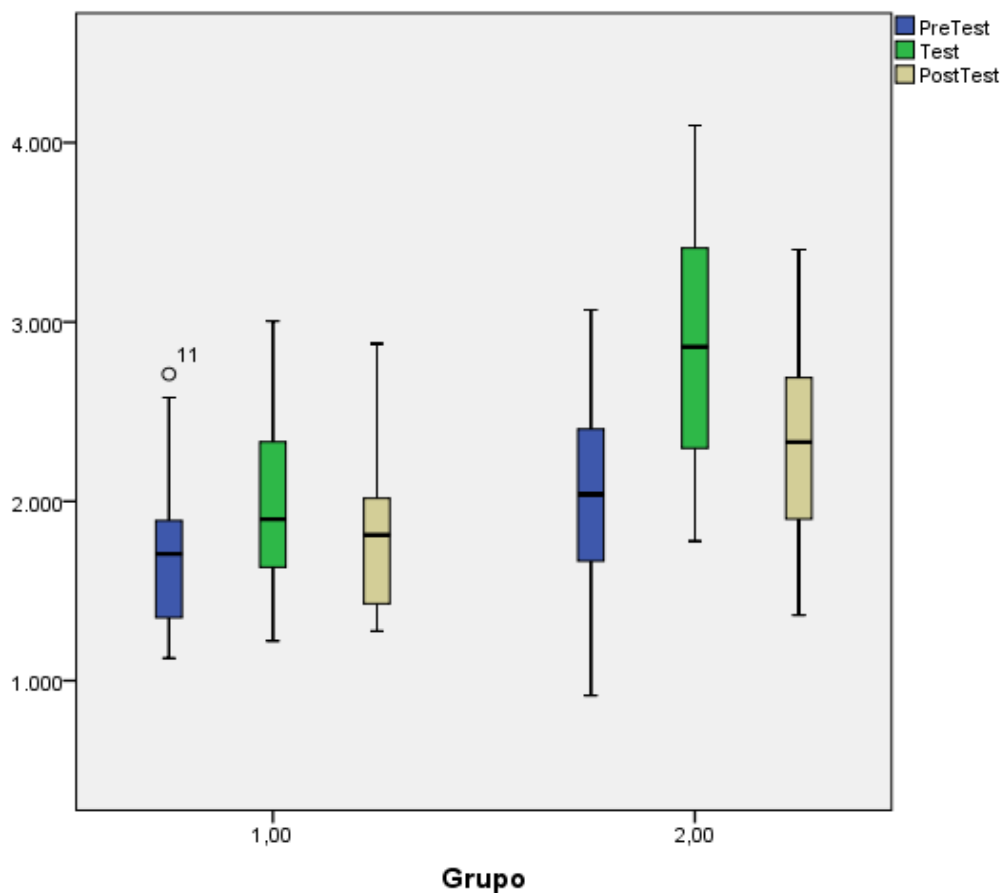
Grupo		Estadístico	Error estándar			
Test	1,00	Media	1995,8727	109,44779		
		95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	1768,2636		
			Límite superior	2223,4819		
		Media recortada al 5%	1982,4399			
		Mediana	1900,3000			
		Varianza	263534,005			
		Desviación estándar	513,35563			
		Mínimo	1222,30			
		Máximo	3004,80			
		Rango	1782,50			
		Rango intercuartil	747,40			
		Asimetría	,569	,491		
		Curtosis	-,423	,953		
			2,00	Media	2846,5565	143,99097
				95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	2547,9375
Límite superior	3145,1755					
Media recortada al 5%	2836,6727					
Mediana	2860,7000					
Varianza	476868,211					
Desviación estándar	690,55645					
Mínimo	1778,30					
Máximo	4096,10					
Rango	2317,80					
Rango intercuartil	1254,10					
Asimetría	,202			,481		
Curtosis	-,980			,935		
Post Test	1,00			Media	1818,5227	93,45545
				95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	1624,1715
		Límite superior	2012,8740			
		Media recortada al 5%	1790,9053			
		Mediana	1812,5000			
		Varianza	192146,279			
		Desviación estándar	438,34493			

	Mínimo		1277,00	
	Máximo		2878,50	
	Rango		1601,50	
	Rango intercuartil		616,44	
	Asimetría		,825	,491
	Curtosis		,302	,953
2,00	Media		2357,8804	125,27591
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	2098,0741	
		Límite superior	2617,6868	
	Media recortada al 5%		2355,5229	
	Mediana		2330,0000	
	Varianza		360963,221	
	Desviación estándar		600,80215	
	Mínimo		1365,00	
	Máximo		3403,50	
	Rango		2038,50	
	Rango intercuartil		819,50	
	Asimetría		,124	,481
	Curtosis		-,905	,935

Al observar los diagramas de caja (ver ilustración 12) puede apreciarse, en primer lugar, que al comparar los post-test de ambos grupos los índices de tendencia central del grupo experimental (2), son superiores a los del grupo control (1). En segundo lugar, al comparar el test y el post-test en cada grupo, como era previsible podemos contrastar que las cajas del post-test están por debajo de los test. En tercer lugar, si comparamos las cajas de los post-test con la de los pre-test, en el caso del grupo control está prácticamente igual, mientras que en el grupo experimental sí que existe cierta retención, es decir se aprecia que el índice de tendencia central está claramente por encima del pre-test. En último lugar si comparamos las posiciones de las cajas en cada grupo, éstas nos señalan que en el grupo control son similares en pre-test,

test y post-test , mientras que en el grupo experimental si se aprecian mayores diferencias, siendo mayor entre el pre-test y el test que entre el test y el post-test.

Ilustración 12. Diagrama de cajas del pre-test, test y post-test.



➤ ***Valor que adquiere la Variable Dependiente 2***

Para determinar el valor de la segunda variable dependiente se ha realizado el cálculo de la media de los pasos que han dado los sujetos de ambos grupos en el Pos-test 30 días después de la aplicación del programa de intervención. Con ello, se obtiene un solo valor

diferenciado para los dos grupos. Este cálculo arroja los siguientes datos:

- Grupo control: 1818,5227, pasos de media.
- Grupo experimental: 2357,88 pasos de media.

Esto representa los valores adquiridos por la VD2: “Los parámetros de actividad física acumulada mantenidos (pasos realizados) del alumnado participante”.

En la actividad física retenida (en número de pasos) del alumnado, 30 días después de realizar el programa de intervención se han obtenidos unos valores que se han traducido en un aumento de 300,44 pasos/día, pasando la actividad física de 2057,44 pasos/día a los 2357,88 pasos/día.

Siendo esta cantidad superior a los valores del 20% del incremento que se formula en la hipótesis. Este 20% equivale a 157,82 pasos/día. Por lo tanto si se suma este valor a los 2057,88 pasos/día que realizaba el alumnado antes de la aplicación del programa se obtienen 2215,70 pasos/día. Por lo que se supera en 142,18 pasos/día. Estableciendo una retención media del 38,07% del incremento de actividad física obtenidos con la aplicación del programa de intervención.

Si lo analizamos en sentido inverso se produce una pérdida de actividad física del test a al post-test del 61,93% a los 30 días posterior a su aplicación. Esto se traduce en un decrecimiento de 488,56 pasos/día, pasando de 2846,44 a 2357,88 pasos /día.

➤ **Análisis de la influencia de la Variable independiente (programa) sobre la Variable Dependiente 2**

Según la secuencia de análisis descrita anteriormente, el siguiente paso es determinar el valor de la significatividad estadística de la diferencia entre ambas medias, entre los valores obtenidos en el test y el post-test. Antes de aplicar la prueba t-student, se hará la prueba de Levene para ver la calidad de las varianzas.

Esta prueba para ver el contraste de Levene para igualdad de varianzas adquiere un valor de 0,095 siendo superior a 0,05 por lo que se asumen la igualdad de varianzas. Estos resultados hacen pertinente la aplicación de la prueba “t student” para determinar el grado de significatividad estadística de la varianzas.

Estos resultados también recomiendan la prueba “t student” para determinar el grado de significatividad estadística de la varianzas, que arroja los siguientes datos:

Tabla 46. Prueba de muestras independientes. Pre-test, test y post-test.

	Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias							
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		
								Inferior	Superior	
Pre Test	3,182	,081	-2,307	43	,026	-356,24802	154,43502	-667,69591	-44,80013	
Se asumen varianzas iguales			-2,324	39,662	,025	-356,24802	153,26961	-666,09965	-46,39640	
Test										
Post Test										
No se asumen varianzas iguales										

Capítulo 9. Presentación e interpretación de resultados

Test	Se asumen varianzas iguales	2,781	,103	-4,673	43	,000	-850,68379	182,05393	-1217,83053	-483,53706
	No se asumen varianzas iguales			-4,703	40,576	,000	-850,68379	180,86520	-1216,06451	-485,30308
Post Test	Se asumen varianzas iguales	2,921	,095	-3,427	43	,001	-539,35771	157,38286	-856,75049	-221,96493
	No se asumen varianzas iguales			-3,451	40,243	,001	-539,35771	156,29451	-855,18129	-223,53413

En definitiva, las pruebas aplicadas apuntan a diferencias importantes del grupo sometido al programa de intervención con respecto al grupo control en el post-test. Este particular se corrobora al aplicar la prueba “t student”, cuyo resultado (con un valor de 0,001) que las diferencias encontradas son significativamente estadísticas.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

PARTE V. CONCLUSIONES



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

CAPÍTULO 10. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y NUEVAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

“Sólo investigando se aprende a investigar” (Sabino, 1992)

Este estudio ha tenido como objetivo fundamental conocer y analizar la incidencia del **programa específico “Hoy jugamos en clase” para el fomento de la actividad física recreativa** durante los recreos en el alumnado de sexto curso en un centro público de educación primaria.

Tras la presentación e interpretación de los principales resultados obtenidos de este proyecto, en este apartado se van a exponer las conclusiones más importantes. Hemos estructurado las conclusiones en dos partes. En la primera, se destacarán los aspectos genéricos que derivan de las impresiones del investigador a lo largo de todo el proceso desarrollado. En una segunda parte se concretarán las conclusiones relacionadas con cada una de las hipótesis, lo que permitirá una mayor clarificación y organización de las mismas.

10.1. Aspectos previos a las conclusiones

Antes de iniciar una investigación, Sabino (1992) ya señala a las primeras etapas de todo proceso de investigación como las más difíciles de realizar, es decir, el planteamiento adecuado de un problema, el conocimiento profundo del tema a abordar, la redacción del proyecto o la hipótesis y el esbozo de la metodología a utilizar no es una tarea sencilla para el investigador. En nuestra investigación hemos querido seguir los consejos que nos propone este autor, realizando los siguientes pasos:

- ✓ “Leer lo suficiente sobre el tema”, realizando una revisión bibliográfica lo más completa y actual posible sobre la actividad física en los recreos escolares.

- ✓ “Contentarse con un tema limitado”. La práctica física es un tema muy atractivo y abarca un abanico muy amplio de variables a investigar. En nuestro estudio hemos querido centrarnos en la actividad física escolar, centrándonos en el marco del recreo escolar.

- ✓ “Purificar conceptos”. Durante la investigación se ha procurado aclarar los conceptos relacionados con nuestro estudio, haciendo hincapié en la actividad física saludable y la actividad lúdico motriz (el juego) como dos elementos primordiales hacia los que se debe dirigir el tiempo de recreo en los centros educativos con el fin de fomentar y desarrollar en los discentes una vida más activa.

- ✓ “Respetar los hechos”. Desde que se planteó el problema de estudio, partiendo desde

la propia reflexión educativa y atendiendo a la ética de toda investigación científica se han respetado los hechos acontecidos. Teniendo en cuenta las limitaciones que se han planteado al inicio de esta tesis, se ha sido sistemático en el análisis del fenómeno, siendo minuciosos durante todo el proceso investigativo.

- ✓ “No precipitarse a conclusiones”. Esta recomendación se tenido muy en cuenta, centrandó nuestras conclusiones sobre las hipótesis planteadas y teniendo muy presente el contexto de la investigación.

Este estudio nos ha servido, por lo tanto, para vivenciar todas las etapas de un proceso de investigación lo que tiene una consecuencia directa en la propia formación del investigador. Sin embargo, considero que la aportación más relevante es el conocimiento de la realidad educativa, participar en el estudio de este momento tan importante para el alumnado de un colegio como lo es el recreo escolar. A pesar de que con los resultados obtenidos no se pueda hacer una generalización por los motivos esgrimidos en el punto (apartado 1.5.) “limitaciones del estudio” (tamaño de la muestra, contexto específico...), me enorgullece, sintiendo una satisfacción personal contribuir con la aplicación de nuestro programa de intervención al aumento de la práctica de actividad física de los escolares de este centro educativo. Este conocimiento, su transmisión a través de este informe, se erige como el elemento más valioso de esta investigación. Por ello, se torna crucial establecer conclusiones a este respecto a cada una de las hipótesis planteadas.

10.2. Conclusiones generales de la investigación

La **conclusión principal** a la que llega esta investigación es que, tras la aplicación del programa que hemos diseñado, hay un aumento significativo en la actividad física que los niños y las niñas realizan en el periodo del recreo escolar (en el centro investigado).

También hemos constatado que, pasados treinta días de la aplicación del programa, el alumnado retiene parte del incremento de actividad física que experimentó con la aplicación de nuestro programa.

A pesar de la existencia de estudios como los de Sarkin, Mckenzie y Sallis (1997), Ridgers, Stratton y Fairclough (2006), Ridgers Tóth y Uvacsek (2009) o Ridgers et al. (2012), que miden la actividad física que realiza los estudiantes de primaria en los recreos escolares, cabe matizar que la mayoría de los estudios revisados se centran en las variables de género, curso, peso o niveles de intensidad de la práctica a través de acelerometría. También se proponen conclusiones para que se realicen investigaciones para promover un aumento de la actividad física en el contexto escolar y fuera de él.

En este sentido, las investigaciones donde se produce una intervención desde el área de educación física, se centran en niños y niñas con necesidades educativas especiales. Ejemplos de ello son los estudios realizados Faison-Hodge y Porretta (2004) o Pan (2008).

No obstante, ninguno de los trabajos revisados aúna estrategias para aumentar la práctica física en el recreo escolar implementando un programa de intervención para el

fomento de la actividad física recreativa que parta desde el propia área de Educación física y además se intervenga de manera directa en período de recreo a través del suministro de material en el recreo escolar.

10.3. Conclusiones en relación con cada hipótesis

Partiendo de las conclusiones generales, y a efectos de clarificación, consideramos oportuno relacionar las conclusiones obtenidas con cada una de las hipótesis formuladas en esta investigación.

a) Conclusiones correspondientes a la hipótesis 1

La hipótesis 1 se formulaba en los siguientes términos:

La aplicación del programa específico “Hoy jugamos en clase” (VI) para el fomento de la actividad física recreativa en el CEIP Tartessos, aumenta los niveles generales de motricidad (VD1) del alumnado participante durante los periodos de recreo escolar.

Esta hipótesis se confirma, puesto que los el alumnado al que se ha sido sometido al programa de intervención ha sufrido un aumento significativo de los niveles generales de motricidad en el recreo escolar pasando de 2057,44 de pasos de media en este período a los 2846,56 de media durante la aplicación del programa establecido. El incremento en el grupo representa el 38,35%, siendo el valor absoluto de 789,12 pasos.

Por otro lado, al comparar ambos grupos en el test se evidencia que la diferencia entre ellos antes de la aplicación del programa era de 356,25 pasos a favor del alumnado al que se le ha aplicado la intervención y ahora después de la aplicación del mismo es de 850,69 pasos produciéndose un incremento del 138% con respecto al valor inicial.

Consideramos que esta conclusión tiene su explicación fundamental en la aplicación del programa específico. En la misma línea, se ha comprobado de forma empírica que al disponer de más material, el alumnado parece tener una mayor predisposición para practicar actividad física en el recreo. También cabe reseñar que las actividades lúdico-motrices realizadas en el área de Educación Física suelen tener una traslación directa al recreo escolar.

El recreo escolar se convierte en un momento importante que permite a los escolares a ser físicamente activos. Lo que contribuye a la consecución de los objetivos propuestos por la Organización Mundial de la Salud de práctica física diaria.

Desde nuestro punto de vista, la aplicación del programa específico “Hoy jugamos en clase” para el fomento de la actividad física recreativa en los recreos escolares realiza importantes contribuciones. Una de ellas está relacionada con los beneficios que reporta el aumento de la actividad física en relación con la salud evitando actitudes sedentarias y previniendo el riesgo de padecer enfermedades cardíacas o la obesidad. Teniendo en cuenta los estudios de Tudor-Locke et al. (2008 y 2011) donde establecen el número de pasos necesarios, entre los 12.000 y 16.000 pasos al día, para que los niños y las niñas se consideren activos, se ha conseguido que la cantidad de actividad física en los recreos haya aumentado

entre un 5% y un 6%, pasando del rango entre el 12,85% y el 17,14% que representaba de la actividad diaria (2057,44 pasos) antes de la aplicación del programa la actividad física en el grupo de estudio a que realicen en tan sólo 30 minutos, entre un 17,79% y un 23,72% (2846,56) de los pasos indispensables para que se produzca una mejora en la salud durante la aplicación del programa diseñado.

Si comparamos estos resultados obtenidos con los realizados por Ridgers et al. (2009) en el que el recreo colabora entre un 6% y un 13% y los conseguidos por Guinhouya et al. (2006) en el que establecieron el recreo aporta hasta el 26% de la actividad física diaria de los jóvenes en edad escolar, nuestro estudio cuyos valores oscilan entre el 17,79% y el 23,72%, estarían en un rango situado entre los resultados de ambos autores.

Podemos concluir con respecto al planteamiento de esta primera hipótesis que se produce un incremento de relevancia en la cantidad de pasos que el alumnado del grupo al que se le aplica la intervención. De este incremento de actividad física se deduce la contribución del programa aplicado a la cantidad de pasos en los que se considera que el alumnado es activo.

b) Conclusiones correspondientes a la hipótesis 2

La hipótesis 2 se formulaba en los siguientes términos:

La aplicación del programa específico “Hoy jugamos en clase” (VI) en el CEIP Tartessos obtiene una retención de, al menos, un 20 % del incremento del volumen de

actividad física acumulada en pasos (VD2) 30 días después de haber finalizado la aplicación del citado programa.

A la luz de los resultados obtenidos, se comprueba la veracidad de esta hipótesis. Es más, el incremento constatado supera el 20 % para situarse en un 38 % de retención sobre el incremento de actividad física logrado con el programa, pasado treinta días de su aplicación.

Respecto al objeto de esta hipótesis, es conveniente recordar que en la revisión bibliográfica no se encontraron trabajos que hicieran referencia a la retención de los efectos de un programa similar treinta días después de su finalización. Por ello, consideramos que estas conclusiones abren una nueva línea sobre la que centrar futuras investigaciones relativas a cambios en los hábitos de actividad física en el alumnado de primaria.

Al estudiar y analizar si se produce una retención de la actividad física acumulada tras la aplicación del programa específico “Hoy jugamos en clase” podemos concluir que los niveles de práctica tras la aplicación del programa de intervención son superiores a lo propuesto en la hipótesis planteada.

Si atendemos a esta segunda hipótesis, el 20% del incremento del volumen de actividad física acumulada (789,12 pasos/día) corresponden a 157,82 pasos/día. Por lo tanto si sumamos este valor a los 2057,88 pasos/día que realizaba el alumnado antes de la aplicación del programa obtenemos un total de 2215,70 pasos de media diaria.

En este caso el alumnado que se ha sido sometido al programa de intervención ha constatado unos niveles de retención de la motricidad, que se han traducido en un aumento medio de 300,44 pasos/día con respecto a los valores iniciales (2057,44 pasos/día), siendo la actividad física media a los treinta días de 2357,88 pasos.

Podemos concluir entonces que esta hipótesis se cumple puesto que la media de práctica física durante el recreo escolar del alumnado es de 2357,88 pasos, superando los 2215,70 pasos de media diaria que se necesitan para superar el 20% del incremento producido por la aplicación del programa. Por lo tanto la mejora el alumnado adquiere una mejora respecto a los valores iniciales 30 días después de la aplicación del programa superiores a lo establecido obteniendo una retención equivalente al 38,07% del incremento de actividad física obtenidos con el programa.

En consecuencia, esto significa que se produce una pérdida de actividad física en cantidad de pasos del test a al post-test del 61,93% a los 30 días posterior a su aplicación. Esto se traduce en un decrecimiento de 488,56 pasos/día, pasando de 2846,44 a 2357,88 pasos /día.

Si volvemos a tener en cuenta los 12.000 y 16.000 pasos que establecen Tudor-Locke et al. (2011) para considerar a los niños y niñas físicamente activos, hemos obtenido que la cantidad de actividad física en los recreos haya aumentado entre un 1,9% y un 2,5%, pasando del rango entre el 12,85% y el 17,14% que representaba de la actividad diaria (2057,44 pasos) antes de la aplicación del programa la actividad física en el grupo de estudio a que realicen entre un 14,74% y un 19,65% (2357,88) 30 días después de la realización de nuestro programa.

En resumen, según los resultados obtenidos, y valorándose éstos de forma muy positiva, se puede confirmar la veracidad de que aplicación del programa específico “Hoy jugamos en clase” para el fomento de la actividad física recreativa en los recreos escolares ha producido un incremento significativo de la práctica física realizada en los recreos en el alumnado de sexto curso, tanto en los resultados inmediatos como tras la aplicación del programa. Por lo tanto, consideramos el programa específico “Hoy jugamos en clase” para el fomento de la actividad física recreativa como un excelente instrumento, tangible y concreto, para contribuir a la mejora de los niveles de actividad física en el CEIP Tartessos, al menos en los períodos estudiados.

10.4. Recomendaciones

La contribución de los tiempos de recreo escolar a las recomendaciones diarias de actividad física (pasos diarios) se debe complementar la práctica física realizada en otros momentos del día, tales como las clases de educación física, el transporte activo al colegio y a casa, así como durante las actividades deportivas extraescolares.

Los centros educativos tienen la oportunidad de proporcionar y orientar el aprendizaje de las habilidades hacia hábitos de práctica saludables, sin olvidar por supuesto la vertiente lúdica y la experimentación de nuevas posibilidades motrices, convirtiéndose el recreo escolar en un contexto de relevancia donde poder realizar esta actividad física. A través de la implantación de programas de intervención, donde el papel que desempeña la educación física

o la introducción de materiales deportivos y recreativos en el recreo escolar son esenciales para favorecer el aumento de la práctica física, los centros escolares contribuirían a solidificar las bases para una adecuada educación para el ocio, además de establecer un clima positivo hacia la práctica de actividad física.

A modo de reivindicación y aun no siendo objeto de nuestro estudio se recomienda un aumento de las horas de Educación Física en nuestro sistema educativo lo que aseguraría un mayor porcentaje de actividad física diaria en nuestros jóvenes, que ayudaría a paliar los terribles efectos y consecuencias que está teniendo esta falta de actividad.

Para finalizar, se recomienda la aplicación del programa específico “Hoy jugamos en clase” para el fomento de la actividad física recreativa en los recreos escolares, adecuándolo, por su puesto, a las características del contexto donde se desarrolle.

10.5. Nuevas líneas de investigación

Una nueva línea de investigación lógica y coherente de nuestro objeto de estudio sería llevar a cabo ésta en un mayor número de centros. En consonancia con esto se recomendaría ampliar la intervención docente en los centros en todos los cursos de educación primaria e incluso expandirla a centros escolares de educación secundaria, pues el estudio del comportamiento durante el recreo se ha estudiado principalmente entre los niños, pero existen pocos datos en adolescentes. Esto reportaría una mayor consistencia a los resultados obtenidos.

Por otro lado, sería conveniente evaluar los efectos que producen distintos programas de intervención sobre la actividad física y sus efectos a medio y largo plazo.

Otra línea de investigación interesante surgida a raíz del presente estudio sería indagar sobre las diferencias entre los efectos del programa específico “Hoy jugamos en clase” para el fomento de la actividad física recreativa en los recreos escolares en función de diferentes variables personales, entre ellas las de género, índice de masa corporal o en la relación existente entre los niveles de actividad física alcanzados en el recreo. Todo ello enfocado a desarrollar estrategias para mejorar la actividad física de los niños y niñas en el momento de receso escolar.

En general, sería recomendable que se propusieran más investigaciones que tengan en cuenta en lo relativo a los factores que predisponen el recreo escolar y sus asociaciones con la actividad física, así como la implementación de programas de intervención que favorezcan el aumento de actividad física. Esto nos ayudaría a entender las distintas variables que influyen en los niños y niñas para que los niveles de actividad física en el entorno escolar mejoren.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Referencias Bibliográficas

- Abraldes, J., & Argudo, F. (2008). Utilización del recreo escolar por niños de 4º y 6º de primaria. Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 88-91.
- Adriá, F., Fuster, V., & Corbella, J. (2010). *La cocina de la salud*. Barcelona: Planeta.
- Aguado, X. (1995). *Educación postural de tareas cotidianas en la enseñanza primaria. Una visión ergonómica*. Universidad de Barcelona.
- Algar Barrón, J. (1982). Apuntes de clase de la Asignatura Tiempo libre y Ocio. INEF. Madrid.
- Álvarez, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: .El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67-87.
- Ashwell, M., Freedson, P., Hamil, J., Haywood, K., & Horvat, M. (1991). *Dictionary of the sport and exercise sciences*. (Champaign, Ed.) Human Kinetics.
- Ausubel, D. P. (1976). *Psicología educativa. Un punto de vista cognitivo*. México: Trillas.
- Basset, D., Wyatt, H., Thompson, H., Peters, J., & Hill, J. (2010). Pedometer-Measured Physical Activity and Health Behaviors in U.S. Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(10), 1819-1825.
- Bastos, A., González, R., Molinero, O., & Salquero, A. (2005). Obesidad, nutrición y Actividad Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(18), 140-153.
- Beighle, A., Morgan, C., Le Masurier, G., & Pangrazi, R. (2006). Children's physical activity during recess and outside of school. *Journal School Health*, 76(10), 516-520.
- Bennassar. (2012). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud. *Tesis Doctoral*. Universidad Islas Baleares.

Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La muralla.

Blanchard, K. (1986). *The many faces of play*. Illinois: Human Kinetics.

Blández Ángel, J. (1998). *La utilización del material y del espacio en Educación Física*. Zaragoza: INDE.

Blández Ángel, J. (2000). *Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje*. Barcelona: INDE.

Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.

Blázquez, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: INDE.

Blázquez, D. (1993). *Orientaciones para la evaluación de la Educación Física en la enseñanza primaria*. En: AA.VV. *Fundamentos de la Educación Física para enseñanza primaria*. Barcelona: INDE.

Blázquez, D. (1995). *El deporte en edad escolar*. Barcelona: INDE.

Bogdan, R., & Taylor, S. (1989). Relationships with severely disabled people: The social construction of humanness. *Social problems*, 36(2), 135-148.

Booth, W., Colomb, G., & Williams, J. (2001). *Cómo convertirse en un hábil investigador*. Barcelona: Gedisa.

Bouchard, C., Shephard, R., Stephens, T., Sutton, J., & McPherson, B. (1990). *Exercise, fitness and health. A consensus of current knowledge*. Champaign, Illinois.: Human Kinetics Book.

Bouchard, C., Shephard, R., & Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness, and health. International Proceedings and Consensus Statement*. Champaign. Illinois: Human Kinetics.

Bravo, M. P., & Buendía, L. (1994). *Investigación educativa*. Sevilla: Alfar.

- Briones, G. (1996). *Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales*. Bogotá: I.C.F.E.S.
- Buendía, L., & Berrocal, E. (2001). *La ética de la investigación educativa*. Huelva: Universidad de Huelva.
- Bühler, C. (1946). *Infancia y juventud*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Bühler, C. (1976). *Teoría de la expresión*. Madrid: Alianza.
- Cabeza, M. C. (2000). *Ocio humanista*. Universidad de Deusto.
- Cagigal, J. (1971). *Ocio y Deporte en nuestro tiempo*. Madrid: Citus, Altius, Fortius.
- Cagigal, J. (1981). *¡Oh deporte! Anatomía de un gigante*. Valladolid: Miñon.
- Cagigal, J. M. (1996). *Obras Selectas. (Volumen I)*. Cádiz: COE.
- Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. Barcelona: Inde.
- Cantera, M. (1997). Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de Teruel. . *Tesis Doctoral*. Universidad de Zaragoza.
- Cantera, M. A. (2000). Promoción de la salud en el ámbito escolar. Implicaciones de un estudio sobre la actividad física de los adolescentes de la provincia de Teruel. *En Fete-UGT (Ed.). Educación Física y salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física* (págs. 383-398). Cádiz: Publicaciones del Sur.
- Cantera, M. A., & Devís, J. (2002). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado con adolescentes. *Apunts. Educación Física y deportes*.(67), 54-62.
- Cantó, R., & RUIZ, L. (2005). Comportamiento Motor Espontáneo en el Patio de Recreo Escolar: Análisis de las diferencias por género en la ocupación del espacio durante el recreo escola. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 1(1), 28-45.

Cardona, C. (2002). *Introducción a los métodos de investigación en educación*. Madrid: EOS.

Casado, M. I., & Cabeza, M. (2010). *Ocio y juegos de azar*.

Casas, A. G., García, P. L., & Nicolás, A. V. (2007). Influencia de determinados motivos de práctica físico-deportiva sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 7(1), 71-84.

Casimiro, A. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde final de primaria (12 años) hasta final de secundaria obligatoria (16 años). *Tesis doctoral*. Universidad de Granada.

Casimiro, A. (2000). Incidencia socializadora de los padres en los hábitos de práctica físico-deportiva y consumo de alcohol en sus hijos. *En Fete-UGT (Ed.). Educación Física y salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física*. (págs. 409-418). Cádiz: Publicaciones del Sur.

Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical-activity, exercise, and physical-fitness - definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126-31.

Castañer, M., & Camerino, O. (1991). *La Educación Física en la enseñanza primaria*. Barcelona: INDE.

Cervelló, E. (1996). La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro. *Tesis Doctoral*. Universitat de Valencia.

Chan, Y. H. (2003). Biostatistics 104:correlational analysis. *Singapore Medical Journal*, 44(12), 614-619.

Chaves, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67-87.

Comas Arnau, D. (2001). *La evaluación de programas de ocio alternativo de fin de semana*. Madrid: Instituto de la Juventud.

- Consejería de Educación. (2007). Orden de 10 de agosto. *Currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía*.
- Consejería de Educación. (2007). Orden de 10 de agosto. *Ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de educación primaria en Andalucía*.
- Consejería de Educación. (2010). Orden de 3 de septiembre. *Horario de dedicación del profesorado responsable de la Coordinación de los Planes y Programas Estratégicos que desarrolla la Consejería competente en materia de Educación*.
- Cook, T. D., & Campbell, D. (1979). *Quasi-experimentation: Design and analysis for field settings*. Rand McNally.
- Corominas, J. (2008). *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*. Madrid: Gredos.
- Coutinho, W. (1999). Obesidad en el niño y el adolescente. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia (coordinador) Documento do Consenso Latino-Americano em Obesidade, 43(1)*, Rio de Janeiro.
- Cruz, J. (1989). *Higiene de la educación física en la edad escolar. Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. Málaga: Unisport. Junta de Andalucía.
- Cuenca, M. (1984). *Educación para el ocio. Actividades escolares*. Madrid: Cincel.
- Cuenca, M. (1995). *Temas de pedagogía del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Curwin, R. L., & Mendler, A. (1983). *La disciplina en clase. Guía para la organización de la escuela y el aula*. Madrid: Narcea.
- De La Cruz, J. (1989). *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar. Higiene de la actividad física en edad escolar*. Málaga: Unisport.
- De La Torre, S. (1991). *Evaluación de la creatividad*. Madrid: Escuela Española.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- Del Rincón, D., Latorre, A., Arnal, J., & Sans, A. (1995). *Técnicas de investigación en Ciencias Sociales*. Madrid: Dyckinson.
- Delgado Noguera, M. (1991). *Los Estilos de Enseñanza en Educación Física*. Granada: ICE.
- Delgado Noguera, M., & Sicilia Camacho, A. (2002). *Educación Física y Estilos de Enseñanza*. Zaragoza: INDE.
- Delgado, M. (1994). *La salud en la Educación Primaria*. En: *La Educación Física en la Educación Primaria. Dpto de Expresión Musical, Plástica y Corporal*. Universidad de Sevilla.: Sección de Huelva.
- Delgado, M. (1996). *Actividad física para la salud en Educación Primaria*. En: C. Romero, D. Linares, E. De la Torre (coord.) *Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la Educación Física Escolar*. Universidad de Granada: Promeco.
- Delgado, M. (1997). El entrenamiento de las cualidades físicas en la Enseñanza Obligatoria: salud versus rendimiento. *Habilidad motriz. Revista de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.*, 9, 15-26.
- Delgado, M. (2001). Perspectivas de la actividad física en la sociedad actual. En Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad. Murcia: Consejería de Educación y Universidades.
- Delgado, M., Gutiérrez, A., & Castillo, M. (1997). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Barcelona: Paidotribo.
- Devís, J. (1988). *La salud en la educación física: materiales curriculares para el alumnado de educación primaria*. En: M. Villamón (coord.). *La educación física en el curriculum de primaria*. Valencia: Conselleria de Cultura, Educación y Ciencia, Generalitat Valenciana.
- Devís, J., & Peiró, C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, 33(6), 263-268.

- Devis, J., & Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.
- Díaz, M. (2001). *Matemática a distancia*. Argentina: Ediciones de la Universidad Nacional del Litoral.
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.
- Dumazedier, J. (1980). *Significación del Ocio en una sociedad industrial y democrática. Grandes orientaciones de la Pedagogía contemporánea*. Madrid: Narcea.
- Dumazedier, J. (1988). *Revolution culturelle du temps libre 1968-1988*. Paris: Meridiens-Klincksieck.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona: MEC/Paidós.
- Echazarreta, R. R., Arazuri, E. S., de León Elizondo, A. P., & San Emeterio, M. Á. (2009). La percepción del ocio saludable en la práctica físico-deportiva juvenil. Un análisis cualitativo. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(95), 24-31.
- Elkonin, D. (1980). *Psicología del juego*. Madrid: Visor.
- Escalante, Y. (2012). Actividad física en el ámbito escolar. *Archivos de Medicina del Deporte*, XXIX(150), 738-739.
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J., García Hermoso, A., & Dominguez, A. (2011). Relationship between daily Physical activity, recess Physical activity, age and sex in scholar of Primary School, España. *Rev Esp Salud Pública*, 85, 481-9.
- Eston, R. G., Rowlands, A., & Ingledew, D. (1998). Validity of heart rate, pedometry, and accelerometry for predicting the energy cost of children's activities. *Journal of Applied Physiology*, 84(1), 362 -371.
- Eston, R., Rowlands, A., & Ingledew, D. (1998). Journal of Applied Physiology. *Validity of heart rate, pedometry, and accelerometry for predicting the energy cost of children's activities*, 84(1), 362 -371.

- Estrada, C., Cruz, J., & Aguirre, R. (2010). *Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid*. Madrid: Dirección General de Atención Primaria. Servicio de Promoción de la Salud Y Prevención.
- Estrategia, N. A. O. S. (2005.). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid.: Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria.
- Evans, J., & Pellegrini, A. (1997). Surplus energy theory: An enduring but inadequate justification for school break-time. *Educational Review*, 9(3), 229-336.
- Faison, J., & Porretta, D. (2004). Physical activity levels of students with mental retardation and students without disabilities. *Adapt Phys ActQ*, 21, 139 –52.
- Forner, A. (2000). Investigación educativa y formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 39, 33-50.
- Fraile, A. (1996). *Actividad física y salud en la escuela*. Valladolid.: Junta de Castilla y León.
- Franco, E. L. (1993). El ocio. Perspectiva pedagógica. *Revista Complutense de Educación*, 4(1), 69.
- Freedson, P. (1991). Electronic motion sensors and heart rate as measures of physical activity in children. *Journal of School Health*, 61(5), 220-223.
- Frutos, P. (1981). *Jugar con juegos*. Madrid: Tres Catorce Diecisiete.
- Fuster, M. (2009). El juego en el aprendizaje. *Revista digital Innovación y Experiencia Educativa*(15).
- Gálvez, A. (2004). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva. *Tesis doctoral*. Universidad de Murcia.

- Garaigordobil, M. (1995). *Psicología para el desarrollo de la cooperación y de la creatividad*. Bilbao: Desdée De Brouwer.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte, 1980-1990. Un análisis sociológico*. Madrid.: Consejo Superior de Deportes. .
- García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Instituto de la Juventud, Ministerio de Asuntos Sociales.
- García Ferrando, M. (1997). *Los españoles y el deporte (1980-1995). Un análisis sociológico*. Consejo Superior de Deportes. Valencia: Tirant lo Blanch.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte, prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles,2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de D.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte. Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX: encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García Montes, M. (1998). Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. *Tesis Doctoral*. Universidad de Granada.
- García Montes, M. E. (2000). *La escuela como origen, núcleo y fundamento del asociacinismo deportivo. En VV.AA. (2000) I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar*. Dos Hermanas (Sevilla). Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas.
- García-Ferrando, M., & Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: CIS/CSD.
- Generelo, E. (1995). Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de Educación Primaria. *Tesis Doctoral*. Universidad de Zaragoza.

- Gómez, L., & Hombrados, I. (1988). Diseños de intervención comunitaria. En A. Martín González, F. Chacón Fuertes y M. Martínez García. *Psicología Comunitaria*, (pp. 149-166).
- González, L. G. (2010). Situación nutricional de escolares de la comunidad de Madrid. Condicionantes familiares. *Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Departamento de Nutrición y Bromatología*. Madrid, España.
- González de Mesa, C. (1998). La Educación para la cultura del ocio en la formación del profesorado de Educación Física. Facultades de Educación y Escuelas de Magisterio. *XVI Congreso Nacional de Educación Física* (págs. 65-72). Badajoz: Indugrafic.
- González, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1).
- Gray, J. (1986). Juegos creativos. Barcelona. : Martínez Roca.
- Grosser, M., Hermán, H., Tusker, , F., & Zintil, F. (1991). *El movimiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Guardia, F. J. (2000). El abordaje de la salud en la práctica educativa de la Educación Física. *En Fete-UGT (Ed.). Educación Física y salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física*. (págs. 133-149). Cádiz.: Publicaciones del Sur.
- Guerrero, A. (2000). I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar. . *Evolución del Deporte en edad escolar en España, antecedentes, situación actual*, (págs. 21-62). Dos Hermanas (Sevilla) .Excmo. Ayun- tamiento de Dos Hermanas.
- Guinhouya, B. C., Samouda, H., & De Beaufort, C. (2013). Level of physical activity among children and adolescents in Europe: a review of physical activity assessed objectively by accelerometry. *Public Health*, 127(4), 301-311.
- Guinhouya, B. C., Hubert, H., Soubrier, S., Vilhelm, C., Lemdani, M., & Durocher, A. (2006). Moderate to Vigorous Physical Activity among Children: Discrepancies in

Accelerometry Based Cut off Points. *Obesity*, 14(5), 774-777.

Guinhouya, B. C., Lemdani, M., Vilhelm, C., Hubert, H., Apété, G., & Durocher, A. (2009). How school time physical activity is the "big one" for daily activity among schoolchildren: a semi-experimental approach. *Journal of physical activity & health*, 6(4), 510.

Gutiérrez, M. (1991). *La educación psicomotriz y el juego en la edad escolar*. Sevilla: Wanceulen.

Haug, E., Torshei, T., & Samdal, O. (2010). Local school policies increase physical activity in Norwegian secondary schools. *Health Promot Int* 2010, 25(1), 63–72.

Hellín, P. (2003). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas. *Tesis doctoral*. Facultad de Educación de la Universidad de Murcia.

Hernández Moreno, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.

Hernández Moreno, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras de los juegos deportivos*. Barcelona: INDE.

Hernández, M. (1999). *El control de la Información como avance de gestión. VI Jornadas de Deporte Universitario en Jaén*. Jaén: Servicio de Deportes de la Universidad de Jaén.

Huizinga, J. (1938). *Homo ludens*. Haarlen: Tjeenk Willink.

Huizinga, J. (1972). *Homo ludens*. Madrid: Alianza.

Hurtado, I., & Toro, J. (2007). *Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambio. (1a ed.)*. Venezuela: CEC.

Jakicic, J., & Otto, A. (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. *Am. J. Clin. Nutr.*(82), 226–9.

- Jarret, O. (2002). *El recreo en la escuela primaria: ¿Qué indica la investigación? (Recess in Elementary School: What Does the Research Say?)*. Champaign, IL Eric: Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education.
- Jarret, O., & Waite-Stupiansky, S. (2009). Recess—It’s Indispensable! *YC Young Children*, 64(5), 66.
- Jenninng, N., Nava, F., Bonvecchio, A., Safdie, M., González-Casanova, I., Gust, T., & Rivera, J. (2009). Physical activity during the school day in public primary schools in Mexico City. *Salud Publica Mex*, 51(2), 141–7.
- Junta de Andalucía. (2007). Ley 17/2007, de 10 de diciembre de Educación de Andalucía. (L.E.A.).
- K., B. (1986). *The many faces of play*. Illinois: Human Kinetics.
- Kilanowski, C., Consaliv, A., & Eipstein, L. (1999). Validation of electronic pedometer for measurement of physical activity in children. *Pediatr Exerc Sci*, 11, 63-68.
- Knapp, M. (1992). *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*. Barcelona: Paidós.
- Knop, P., Wylleman, P., Theeboom, M., Martelaer, K., Puymbroek, L., & Wittock, H. (1998). *Clubes deportivos para niños y jóvenes*. Málaga: I.A.D.
- Kohl, H., & Hobbs, K. (1998). Development of physical activity behaviours among children and adolescents. *Pediatrics*, 101, 549– 54.
- Lagardera, F. (1994). La praxiología como nueva disciplina aplicada al estudio del deporte. *Educación Física*(55), 21-30.
- Lalonde, M. (1996). *El concepto de “campo de la salud”: una perspectiva canadiense*. Washington, D.C.: OPS.
- Lanfant, M. F. (1978). *Sociología del ocio*. Península.
- Latorre Beltrán, A., del Rincón, D., & Arnal, J. (1996). Bases metodológicas de la

- investigación educativa. *Investigación Fenomenológica(92)*. Barcelona: Grafiques.
- Latorre, A., Del Rincón, D., & Arnal, J. (1996). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Barcelona: GR92.
- Lavega, P. (1995). Del joc al esport. Estudi del bitlles al Pla de l'Urgell . *Tesis doctoral*. Lleida. Universidad de Barcelona.
- Lavega, P. (2000). *Juegos y deportes populares y tradicionales* . Barcelona: INDE.
- Le Boulch, J. (1975). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Buenos Aires: Paidós.
- Levin, R. I., & Rubin , D. (1996). *Estadística para Administradores, 6ª. ed.* México: Prentice-Hall Hispanoamericana.
- Llamas, M. (2009). Teorías sobre el juego. Enseñanza y aprendizaje a través del juego. *Revista digital Innovación y experiencias educativas, 16*.
- Llull Peñalba, J. (1999). *Teoría y práctica de la Educación en el Tiempo Libre*. Madrid: CCS.
- Lopes, V., Vasques, C., & Pereira, M. (2006). Physical activity patterns during school recess: a study in children 6 to 10 years old. *Journal Health of Education, 9*, 192-201.
- López Franco, E. (1993). El ocio. Perspectiva pedagógica. *Revista Complutense de Educación, 4(1)*, 69.
- López Sánchez, J. (2000). *Educación Física de base I. En: Zagalaz Sánchez, Mª. L. y Crespo González, M. (Coord.): Educación Física y su didáctica*. Jaén: Jabalcuz.
- López Serra, F. (1994). *Desarrollo motor, en La Educación Física y su didactica*. Madrid: I.C.C.E.
- López, I., Pascual, C., & Álvarez, E. (2013). Validation of a Pedometer to Measure Physical Activity during School Recess. *Journal of Sport and Health Research, 5(2)*, 167-178.

- Lopez, V., Vasques, C., Pereira, M., Maia, J., & Malina, R. (2006). Physical activity patterns during school recess: a study in children 6 to 10 years old. *Int Electron J Health Educ*, 9, 192–201.
- Manonelles, P., Alcaraz, J., Álvarez, J., Jiménez, F., Luengo, E., Manuz, B., . . . Villegas, J. (2008). La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes. *Documento de Consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE) Arch Med Deporte*, 127, 333-53.
- Marcos Becerro, J. F. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.
- Martín Llaudes, N. (1995). *Sistemática del ejercicio: concepto y contextos*. Granada: FCAFD.
- Martín, Q. (2001). *Contrastes de hipótesis*. Madrid: La Muralla.
- McKenzie, T., Crespo, N., Baquero, B., & Elder, J. (2010). Leisure-time physical activity in elementary schools: analysis of contextual conditions. *J Sch Health*, 80, 470-7.
- Meeberg, G. (1993). Quality of life: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 18, 32 – 38.
- Méndez, A. (1999). Efectos de la manipulación de las variables estructurales en el diseño de juegos modificados de invasión. *Lecturas Educación Física y Deportes*(16).
- Méndez, A., & Méndez, C. (1996). *Los juegos en el currículum de la Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.
- Mendoza, R., Sagra, M., & Batista, J. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Meseguer, C. M., Galán, I., Herruzo, R., Zorrilla, B., & Rodríguez-Artalejo, F. (2009). Actividad física de tiempo libre en un país mediterráneo del sur de Europa: adherencia a las recomendaciones y factores asociados. *Revista española de cardiología*(62).

- Ministerio de Educación. (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo. *de Educación*. (L.O.E.).
- Ministerio de Educación. (2010). Real Decreto 132/2010, de 12 de Febrero. *por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros que imparten enseñanzas del segundo ciclo de infantil, la educación primaria y la educación secundaria*.
- Ministerio de Educación. (s.f.). Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre. *por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la educación primaria*.
- Miñarro, P. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la Actividad Física. Detección y alternativas*. Barcelona: INDE.
- Miranda, J., & Camerino, O. (1996). *La recreación y la animación deportiva*. Salamanca: Amarú.
- Montgomery, D. (1991). Diseño y Análisis de Experimentos. *Iberoamerica*, 334-335 y 490-491.
- Moral, J., Siscar, F., Ortiz, P., & Luque, B. (2008). Los hábitos deportivos de los escolares en el recreo y su influencia en el deporte extraescolar. *EFDeportes.com*, 118. Obtenido de Revista Digital.
- Morel, V. (2010). *Estilos de vida saludable: actividad física*. En La Salud Pública de Costa Rica.
- Moreno, F. (2003). Promoción de estilos de vida saludables a través de la actividad físico-deportiva. *Revista española de educación física y deportes*. Vol. X,(X), 37-44.
- Moreno, J. A., Rodríguez, P., & Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, 11(2), 14-28.
- Mota, J., Silva, P., Santos, M. P., Ribeiro, J. C., Oliveira, J., & Duarte, J. A. (2005). Physical activity and school recess time: differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of sports sciences*, 23(3), 269-275.

- Munné, F. (1980). *Psicopedagogía del tiempo libre*. México: Trillas.
- Navarro, M. (1998). La condición física en la población adulta de la Isla de Gran Canaria y su relación con determinadas actitudes y hábitos de vida. *Tesis Doctoral, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*.
- Navarro, V. (1993). Naturaleza de juego, naturaleza de deporte: una misma cosa. *Rev. Perspectivas, 12*, 36-42.
- Navarro, V. (1995). Conductas infantiles en un juego motor de reglas. Análisis de la estructura de juego, edad y género. *Tesis doctoral inédita*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Navarro, V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. Barcelona: INDE.
- Navarro, V. (2011). Aplicación pedagógica del diseño de juegos motores de reglas en Educación Física. *Ágora para la Educación Física y el Deporte, 13*(1), 15-34.
- Nuviala, A. (2003). *Las escuelas deportivas en un entorno rural aragonés. El caso del Servicio Comarcal Ribera Baja*. Zaragoza: Gobierno de Aragón.
- Nuviala, A., Munguía, D., Fernández, A., Ruiz, F., & García, M. (2009). Tipologías de ocupación del tiempo libre de adolescentes españoles. El caso de los participantes en actividades físicas organizadas. *Journal of Human Sport and Exercise, 4*(1), 31-4.
- Organización de las Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. United Nations.
- Organización Mundial de la Salud. (1968). *Relaciones entre los programas de salud y el desarrollo social y económico*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *The World Health Report: Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. Génova: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2003). *Informe sobre la Salud en el Mundo 2002 - Reducir*

los Riesgos y Promover una Vida Sana. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2007). *Promoting physical activity for health - a framework for action in the WHO European Region. Diet and physical activity for health. Conferencia de Ministros Europeos para Neutralizar la Obesidad*. Estambul, Turquía: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza: OMS.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). . (2009). *Evaluación del estado nutricional de niñas, niños y embarazadas mediante antropometría*. Buenos Aires: Organización Panamericana de la Salud.

Ortega, R. (1990). *Jugar y aprender*. Sevilla: Diada.

Paredes Ortiz, J. (2002). *El deporte como juego: un análisis cultural*.

Parlebas, P. (1987). *Perspectivas para una Educación Física moderna*. Málaga: Unisport.

Pate, R., O'Neill, J., & Lobelo, F. (2008). The evolving definition of "sedentary". *Exercise and Sports Sciences Reviews*, 36(4), 173-178.

Pavía, V. (2005). *El patio escolar: el juego en libertad controlada*. Buenos Aires: Noveduc.

Pellegrini, A. D., & Smith, P. (1993). School recess: Implications for education and development. *Review of educational research*, 63(1), 51-67.

Perea, R. (1992). *Educación para la salud*. En: *Las materias transversales como criterio de calidad educativa. III Jornadas sobre la L.O.G.S.E.* Granada: Proyecto Sur de Ediciones S.A.L.

Pérez, I., & Delgado, M. (2002). Modificaciones de los conocimientos aplicados a la práctica de la actividad física relacionada con la salud tras un programa de intervención en secundaria. *Revista Educación Física*(86), 5-11.

- Pérez, L., & Collazos, T. (2007). *Los patios de recreo como espacios para el aprendizaje en las instituciones educativas. Sedes Pablo Sexto en el Municipio de Dosquebradas*. Colombia: Universidad Tecnológica de Pereira.
- Pérez-Samaniego, V., & Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(10), 69-74.
- Perich, M. J. (2002). *Los hábitos deportivos de los aragoneses. Actitudes y opiniones sobre el deporte*. . Zaragoza: Gobierno de Aragón.
- Piaget, J. (1969). *Psicología y pedagogía*. Barcelona: Ariel.
- Pinto, A. (2007). Tendencias lúdicas y deportivas de los niños y niñas de Primaria: Un estudio en la provincia de Ciudad real . (*Tesis doctoral*). España: Universidad de Castilla-La Mancha.
- Posada Prieto, F. (2000). *Ideas prácticas para la enseñanza de la Educación Física*. Lleida: Agonós.
- Pozo, J. I. (1996). *Aprendices y maestros: la nueva cultura del aprendizaje*. Madrid: Alianza.
- Quintero, J. M. (2009). Juego dirigido y juego libre en el área de educación física. *Temas para la educación. Revista digital para profesionales de la educación*.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*(18), 67-75.
- Ramos, P. (2002). *Pon tu salud en forma*. Madrid: Temas de hoy.
- Rebollo, J. A. (2011). Deporte y recreación. *Revista Habilidad Motriz*(37), 5-11.
- Ridgers, N., Fairclough, S., & Stratton, G. (2010). Twelve- month effects of a playground intervention on children’s morning and lunchtime recess physical activity levels. *J Phys Act Health*, 7, 167-175.

- Ridgers, N., Saint-Maurice, P., Welk, G., Siahpush, M., & Huberty, J. (2011). Differences in Physical Activity During School Recess. *Journal of School Health, 81*(9), 545-551.
- Ridgers, N., Salmon, J., Parrish, A., Stanley, R., & Okey, A. (2012). Physical activity during school recess: A systematic review. *Prev. Med., 320-328*.
- Ridgers, N., Stratton, G., & Fairclough, S. (2005). Assessing physical activity during recess using accelerometry. *Prev. Med., 41*(1), 102-107.
- Ridgers, N., Stratton, G., & Fairclough, S. (2006). Physical activity levels of children during school playtime. *Sport Med., 36*(4), 359-371.
- Ridgers, N., Stratton, G., & McKenzie, T. (2010). Reliability and validity of the System for Observing Children's Activity and Relationships during Play (SOCARP). *J. Phys. Act. Health, 7*(1), 17-25.
- Ridgers, N., Stratton, G., Fairclough, S., & Twisk, J. (2007). Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Prev. Med., 44*, 393-397.
- Ridgers, N., Tóth, M., & Uvacsek, M. (2009). Physical activity levels of Hungarian children during school recess. *Preventive medicine, 49*(5), 410-412.
- Rocha Bidegain, Á. L. (2012). *El aprendizaje motor: una investigación desde las prácticas*. (Doctoral dissertation, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación).
- Rodríguez García, P. (1998). Educación Física y salud del escolar: Programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital. *Tesis Doctoral*. Universidad de Granada.
- Rodríguez López, J. (1995). *Deporte y ciencia*. Barcelona: INDE.
- Rodríguez, C., Gutiérrez, J., & Pozo, T. (2007). *Fundamentos conceptuales de las principales pruebas de significación estadística en el ámbito educativo*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

- Rodríguez, F. (2002). *El lenguaje de los jóvenes*. Barcelona: Ariel S.A.
- Rodríguez, J. (1995). *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis.
- Rodríguez, M. (2011). Caminar 10000 pasos al día para mantener una buena salud y calidad de vida. *InterSedes, XII*, 137-145.
- Rowland, T. (1990). *Exercise and children's health. Human Kinetics*. Illinois: Champaign.
- Ruiz Juan, F. (2001). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la universidad de Almería*. Almería: Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M. E., & Hernández, I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico- deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts. Educación Física y deportes*. 63,(63), 86-9.
- Sabino, C. (1992). *El procesamiento de los datos*. Buenos Aires: Panapo.
- Sabino, C. (1992). *Métodos de Investigación*. Caracas: Panapo.
- Sabino, C. (1994). *El proceso de investigación*. Buenos Aires: Lumen.
- Sabino, C. (1996). *El proceso de investigación*. Bs. As.: Lumen-Humanitas.
- Sáenz-López, P. (1997). *Educación Física y su didáctica. Manual para el profesor*. Sevilla: Wanceulen.
- Sáenz-López, P. (1997). *La Educación Física y su didáctica*. Sevilla: Wanceulen.
- Salinas, J. (1998). Telemática y educación: expectativas y desafíos. *Comunicación y Pedagogía*, 151, 8-16.
- Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302-314.

- Sallis, J., McKenzie, T., & Alcaraz, J. (1993). Habitual physical activity and health-related physical fitness in fourth-grade children. *American Journal of Diseases of Children*, 147, 890-896.
- Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*, 32, 963–75.
- San Salvador Del Valle, R. (2000). Políticas de ocio y cultura. *Conferencia Iberoamericana de Ministros de Cultura*. Ciudad de Panamá, Panamá.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. (1995). *Bases para la programación en la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sánchez Bañuelos, F. (2003). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Prentice Hall.
- Sánchez Echenique, M. (2012). Aspectos epidemiológicos de la obesidad infantil. *Rev Pediatr Aten Primaria [online]*, 14(22), 9-14.
- Santonja, F., & Martínez, I. (1992). *Valoración médico-deportiva del escolar*. Ed. Universidad de Murcia.
- Santos Muñoz, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. .
- Sarkin, J., McKenzie, T., & Sallis, J. (1997). Gender differences in physical activity during fifth-grade physical education and recess periods. *J Teach Phys Educ*, 17, 99– 106.
- Sato, T. D. (2005). Quantification of relationship between health status and physical fitness in middle-aged and elderly males and females. *Journal of sports medicine and physical*

fitness, 45(4), 561.

Schmidt, R. (1993). *Apprentissage moteur et performance*. París: Vigot.

Schneider, P. L., Crouter, S., & Bassett, D. (2004). Pedometer measures of free-living physical activity: comparison of 13 models. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(2), 331-335.

Selltiz, C. (1970). *Métodos de Investigación en la Relaciones Sociales*. Madrid, España: Ediciones Rialp, S.A.

Selltiz, C. (1980). *Métodos de Investigación en la Relaciones Sociales*. Madrid. : Rialp, S.A.

Siegel, S. (1991). *Estadística no paramétrica aplicada a las ciencias de la conducta*. México: Trillas.

Sierra, A. (1997-1998). Influencia de un programa de prácticas para la formación del maestro especialista en Educación Física sobre el compromiso fisiológico del alumnado de Educación Primaria Obligatoria en la clase de educación física. *Proyecto de Tesis Doctoral. Departamento de Educación Física y Deportiva*. . Universidad de Granada.

Skinner, B. (1968). *The technology of teaching*. Nueva York: Appleton.

Solar, L. (1993). El Deporte en la edad escolar. . *En VV.AA. (Eds.). El deporte en la edad escolar. Actas de las 'VII Jornadas de Deporte y Corporaciones Locales* (págs. 119-126). Madrid: F.E.M.P.

Som, A., Delgado, M., & Medina, J. (2007). Efecto de un programa de intervención basado en la expresión corporal sobre la mejora conceptual de hábitos saludables en niños de sexto curso. *Apunts*(90), 12-19.

Stenhouse, L. (1984). *Investigación y desarrollo del currículum* . Madrid: Morata.

Stern, W. (1935). *Psicología general*. Madrid: Paidós.

Stratton, G. (1999). Limits of agreement between 5 and 60 second heart rate recording

- intervals during school recess. *Pediatric Exercise Science*, 11, 253-54.
- Stratton, G., Ridgers, N., Fairclough, S., & Richardson, D. (2007). Physical activity levels of normal-weight and overweight girls and boys during primary school recess. *Obesity (Silver Spring)*, 15(6), 1513-9.
- Taylor, S., & Bogdan, R. (2000). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Teixeira, P. J., Sardinha, L. B., Going, S. B., & Lohman, T. G. (2001). Total and regional fat and serum cardiovascular disease risk factors in lean and obese children and adolescents. *Obesity Research*(9), 432-442.
- Tejedor, F. (1999). *Análisis de varianza*. Madrid: La Muralla.
- Tejedor, F., & Etxeberria, J. (2006). *Análisis inferencial de datos en educación*. Madrid: La Muralla.
- Tercedor, P. (1994). *Análisis de los factores de seguridad e higiene de las instalaciones deportivas de centros escolares*. En: S. Romero. (coor.). *Didáctica de la Educación Física: Diseños Curriculares en Primaria*. Sevilla: Wanceulen.
- Tercedor, P. (1998). Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad. *Tesis Doctoral*. Universidad de Granada.
- Toro Bueno, S. (1995). *Educación Física para niños y niñas con Necesidades Educativas Especiales*. Málaga: Aljibe.
- Torres, J. (1996). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Consideraciones Didácticas*. Granada: Proyecto Sur.
- Torres, J., Rivera, E., Arráez, J., Merino, J., & López, J. (1994). *Las actividades físicas organizadas en educación primaria*. Granada: Rosillo.
- Trilla, J. (1989). *Tiempo libre y educación infantil*. Madrid: Planeta.

- Trilla, J. (1993). *Otras educaciones. Animación socio-cultural, formación de adultos y ciudad educativa*. Barcelona: Anthropos.
- Trilla, J. (1997). *Animación sociocultural. Teorías, programas y ámbitos*. Barcelona: Ariel.
- Trilla, J., & Puig, J. (1987). *Pedagogía del ocio*. Barcelona: Alertes.
- Trost, S. G. (2004). School physical education in the post-report era: an analysis from public health. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(4), 318-337.
- Trost, S. G., Pate, R., Sallis, J., Freedson, P., Taylor, W., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(2), 350-355.
- Tudor Locke, C., Craig, C., Beets, M., Belton, S., Cardon, G., Ducan, S., . . . Blair, S. (2011). How many steps are enough? For children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78.
- Tudor-Locke, C. (2003). Taking steps towards increased physical activity: using pedometers. *Meas Phys Educ Excer Sci*, 7(1), 19-24.
- Tudor-Locke, C., McClain, J., Hart, T., Sisson, S., & Washington, T. (2009). Pedometer methods for assessing free-living youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 175-184.
- Tudor-Locke, C., & Bassett, D. (2004). How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Medicine*, 34(1), 1-8.
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Bassett, D. R., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G., & Raustor P, A. (2011). How many steps are enough for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 78.
- Tudor-Locke, C., Craig, C., Thyfault, J., & Spence, J. (2013). A step-defined sedentary lifestyle index: < 5000 step/day. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 38(2), 100-114.

- Tudor-Locke, C., Hatano, Y., Pangrazi, R., & Kang, M. (2008). Revisiting “how many steps are enough? *Medicine and science in sports and exercise*, 40(7), S537.
- Tudor-Locke, C., Johnson, W., & Katzmarzyk, P. (2010). Accelerometer-determined steps per day in US children and youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(12), 2244-2250.
- Tudor-Locke, C., Williams, J., Reis, J., & Pluto, D. (2002). Utility of pedometers for assessing physical activity. *Sports Medicine*, 32(12), 795-808.
- Vazquez, B. (1989). *La educación física en la educación básica*. Madrid: Gymnos.
- Vega, Y. H., Preciados, V., & Minguet, J. (2010). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 18, 9-13.
- Verstraete, S., Cardon, G., Declercq, D., & Bourdeaudhuij, I. (2006). Increasing children’s physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. *Eur. J. Pub. Health*, 16(4), 415-419.
- Viciana, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona.: INDE.
- Viciana, V., Conde, J., & J, C. (2002). El juego como vehículo para la adquisición de aprendizajes. *Tavira: Revista de ciencias de la educación*(18), 91-106.
- Villalbí, J. (2001). Promoción de la salud basada en la evidencia. *Rev. Esp. Salud Pública*, 75(6), 489-490.
- Wallon, H. (1965). *La evolución psicológica del niño*. Buenos Aires: Psiqué.
- Wallon, H. (1987). *Psicología y educación del niño*. Madrid: Visor.
- Weber, E. (1969). *El problema del tiempo libre*. Madrid: Editora Nacional.
- Zagalaz, M., & Cepero, M. (2000). *Educación Física y su Didáctica*. Jaén: Jabalcuz.

Influencia del programa "Hoy Jugamos en Clase" sobre la actividad recreativa

Zask, A., Van Beurden, E., Barnett, L., Brooks, L., & Dietrich, U. (2001). Active school playgrounds myth or reality? Results of the "Move It Groove It" Project. *Prev. Med.* 33, 402-408.

ANEXOS



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

CAPÍTULO 11.

PROGRAMA “HOY JUGAMOS EN CLASE”

1. JUSTIFICACIÓN PEDAGÓGICA

La Comunidad Autónoma de Andalucía recoge en el Decreto 230/2007, de 31 de Julio, por el que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, que las diferentes áreas correspondientes a esa etapa deben organizarse teniendo en cuenta el enfoque *global* e integrará en todas las áreas, referencias a la vida cotidiana y al entorno inmediato del alumnado. De ahí que, partiendo del área de Educación Física hemos planteado un programa enfocado hacia el fomento de la actividad física saludable y la ocupación del tiempo de ocio a través de la práctica de juegos y deportes, y, además, utilizando como eje vertebrador los distintos lugares o zonas deportivas de nuestra ciudad. Este aspecto impregna carácter global e integrador, dándole el nombre que da título a nuestro programa: **“HOY JUGAMOS EN CLASE”**.

2. JUSTIFICACIÓN NORMATIVA Y CURRICULAR.

Nuestro programa “**Hoy jugamos en clase**”, para adecuarlo a la normativa de las distintas administraciones educativas se le ha dotado de carácter formativo y educativo adaptado al currículo del área de Educación física que se propone en la legislación vigente. Por ello, está fundamentada en el desarrollo normativo de la LOE (Ley Orgánica 2/2006 de Educación), del que destacamos el R.D. de 1513/2006, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria; su concreción por la Administración Educativa en el territorio andaluz, mediante, el Decreto 230/07, de 31 de Julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria, en Andalucía; y la Orden de 10 de Agosto de 2007, por el que se establece el currículum de Educación Primaria en Andalucía, todo de acuerdo con la LEA (Ley 17/2007 de Educación de Andalucía) y la Ley 9/1999 de Solidaridad en la Educación.

Actualmente el marco legislativo educativo se encuentra inmerso en un proceso de cambio, en el cual la LOE (Ley Orgánica 2/2006 de Educación) está siendo sustituida por la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa). Para este proceso se ha establecido un calendario de implantación por parte de la Administración Educativa, adecuando la elaboración del programa utilizado en la investigación a la normativa vigente para el sexto curso de educación primaria y expuesta en el párrafo anterior.

La secretaría general de educación de la Junta de Andalucía ha emitido unas instrucciones de 12 de mayo de 2015 sobre la evaluación del alumnado de educación primaria a la finalización del curso escolar 2014-2015 en la cual se establece:

“La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), entró en vigor a los veinte días de su publicación en el BOE, afectando a numerosos aspectos del sistema educativo. Según el calendario de implantación establecido en la disposición final quinta de la citada Ley, las modificaciones introducidas en el currículo, así como la organización, los objetivos, la promoción y las evaluaciones de los cursos primero, tercero y quinto de Educación Primaria se implantan en el curso escolar 2014-2015. Asimismo, el currículo básico de la Educación Primaria queda establecido en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, publicado en el BOE de 1 de marzo”.

Sigue diciendo que:

“Una vez publicado el Decreto 97/2015 de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo correspondiente a la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, así como la Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la educación Primaria en Andalucía, y estando próxima a publicarse, de acuerdo con el artículo 12 del Decreto citado, la Orden por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado; teniendo en cuenta que el profesorado de la Educación Primaria tendrá que tomar decisiones, antes de la finalización del presente curso escolar, sobre la evaluación del alumnado que ha cursado 1º, 3º y 5º, cursos que han sufrido las modificaciones introducidas por la LOMCE”

Además en estas instrucciones se indica en su apartado tercero que:

“Los cursos 2º, 4º y 6º de educación primaria se regirá por la normativa andaluza en vigor, siendo ésta la Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de educación

primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía”.

El currículo se caracteriza por ser abierto y flexible y por ello se va a definir y concretar en distintos niveles de desarrollo curricular.

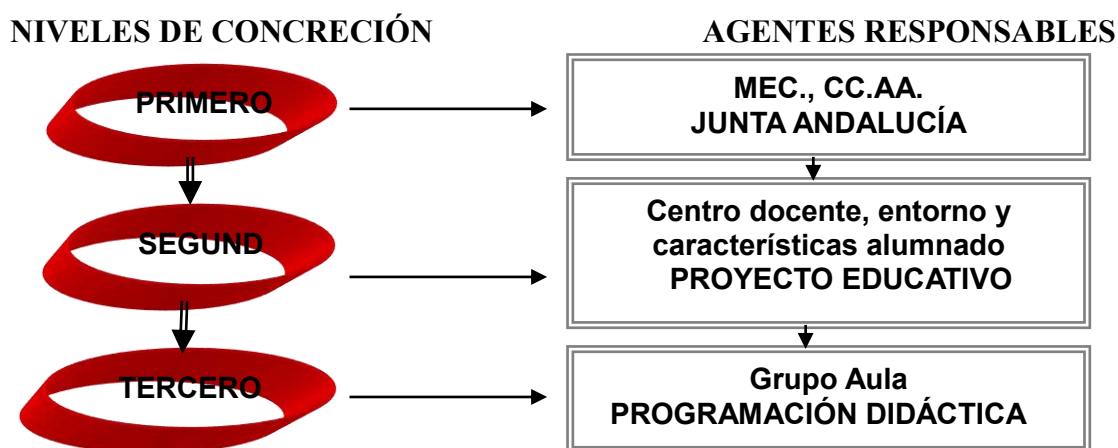


Figura nº 1: Niveles de Concreción Curricular

En virtud de la investigación realizada, se refiere a un curso académico de un nivel determinado de la etapa de Educación Primaria. Nuestro programa “HOY JUGAMOS EN CLASE” está destinada a un segundo nivel de un tercer ciclo (6º educación primaria), abarcando el área de Educación Física.

3. PROGRAMACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

3.1. COMPETENCIAS BÁSICAS

Desde nuestra programación contribuiremos al desarrollo de las distintas competencias básicas, siendo con ello, consecuente con el **Real Decreto 1513/2006**, de enseñanzas mínimas de la educación primaria, con el **Decreto 230/2007**, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía y con la **Orden de 10 de agosto**, por el que establece el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.

DESCRIPTORES DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS	
1) Competencia en comunicación lingüística. (CL).	<ul style="list-style-type: none"> 1.1 Adquirir y usar vocabulario adecuado 1.2 Expresar e interpretar de forma oral y escrita, pensamientos, vivencias y opiniones.
2) Competencia de razonamiento matemático. (CM)	<ul style="list-style-type: none"> 2.1. Manejar los elementos matemáticos básicos en diferentes situaciones. 2.2. Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones cotidianas.
3) Conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural (CIMF)	<ul style="list-style-type: none"> 3.1. Adquirir hábitos de vida activa y saludable. 3.2. Orientarse y moverse en el espacio. 3.3. Adoptar actitudes de responsabilidad y respeto ante recursos naturales, cuidado del medio ambiente y hábitos de consumo.
4) Competencia digital y tratamiento de la información. (TICD)	<ul style="list-style-type: none"> 4.1. Hacer uso habitual de las TIC como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse. 4.2. Analizar la información de forma crítica mediante el trabajo personal autónomo y el colaborativo.
5) Competencia social y ciudadana (SC)	<ul style="list-style-type: none"> 5.1. Comprender y practicar los valores de las sociedades democráticas: libertad, igualdad, participación, solidaridad... 5.2. Aceptar y ayudar a los demás. 5.3. Fomentar de la integración, la cooperación y el trabajo en equipo en actividades colectivas.
6) Competencia cultural y artística. (CA)	<ul style="list-style-type: none"> 6.1. Conocer, respetar y valorar la diversidad cultural. 6.2. Conocer y contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico de la

<p>comunidad y de otros pueblos.</p> <p>6.3. Poner en funcionamiento la iniciativa, la imaginación y la creatividad para expresarse mediante códigos artísticos.</p>
<p>7) Competencia y actitudes para seguir aprendiendo de forma autónoma. (AA)</p> <p>7.1. Adquirir confianza en sí mismo y gusto por aprender.</p> <p>7.2. Ser consciente de las propias capacidades (intelectuales, emocionales y físicas) y aceptar potencialidades y carencias.</p> <p>7.3. Administrar el esfuerzo, autoevaluarse y autorregularse.</p> <p>7.4. Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos.</p>
<p>8) Competencia para la autonomía e iniciativa personal. (AIP)</p> <p>8.1. Tomar decisiones con autonomía en situaciones donde ponga de manifiesto autosuperación, perseverancia y actitud positiva.</p> <p>8.2. Participar de manera responsable en la organización, gestión, desarrollo y control de actividades.</p> <p>8.3. Aprender a utilizar el tiempo libre y de ocio como expresión de lo lúdico, practicando actividades y valorando sus posibilidades formativas y recreativas</p>

3.2. OBJETIVOS. RELACIÓN CON EL CURRÍCULO.

Los objetivos nos permiten precisar el tipo y el grado de los aprendizajes que deben adquirir los alumnos-as, construyendo concreciones de los enunciados generales que se establecen en los objetivos generales de la etapa, del área (Real Decreto 1513/2006, de 7 Diciembre) y los referentes a la Comunidad Autónoma Andaluza (Decreto 230/2007 del 31 Julio).

Objetivos de curso	Etapa	Área	D. 230	CC BB
1. Conocer las actividades físicas para el disfrute del tiempo de ocio que se realizan en las distintas instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga.	h	8	a,d	3,5 7,8
2. Identificar los sistemas del cuerpo humano relacionados con la actividad física, conociendo las repercusiones de ésta sobre el organismo.	b, k	1, 2	a	3,7 8

3. Conocer y practicar juegos y actividades para la ocupación del tiempo libre y de ocio, frente a actividades de carácter sedentario.	a,b,h, i,k	1,2,4 8.	a,b d.	3,5 6,8
4. Desarrollar las capacidades físicas básicas y coordinativas, capacidades decisionales y las capacidades perceptivas para afianzar las habilidades motrices básicas y genéricas e iniciarse en las específicas.	a,b,k.	1,3,4 ,5,7.	a	3,7
5. Aprender a dosificar esfuerzos durante la práctica de actividad física, mejorando el conocimiento de sí mismo.	a,b	5.	a	3,7 8
6. Educarse en la minusvalía mediante la práctica de actividad física.	a,b,d, k	2,4,7	a,b	5,7 8
7. Conocer, vivenciar y practicar juegos con todo tipo de materiales, que nos permitan desarrollar la máxima disponibilidad motriz, mostrando interés y haciendo uso responsable de los mismos.	a,b,c, d,k	1,2,3 ,4	c,d	3,7 8
8. Conocer, investigar y practicar juegos populares y tradicionales valorándolos como elementos culturales propios de Andalucía, así como el de otras culturas.	a,b,d, h,i,k.	1, 6, 7, 8.	a,b, d.	1,4 5,6 7,8
9. Iniciarse en actividades deportivas otorgando a éstas un carácter multifuncional y recreativo, valorando el juego limpio.	b,d, h,k,m	1,3,4 ,8.	a,b	3,7 8
10. Aprender y utilizar habilidades específicas para solucionar situaciones propias de los deportes, valorándose positivamente en relación a dichos aprendizajes.	a,b,c, d, h,	3,4,7 .	a,b, d.	3,7 ,8
11. Conocer y utilizar los recursos del centro, del entorno cercano y del medio natural para realizar actividad física, aceptando y respetando las normas y precauciones necesarias para la conservación del medio y la realización de actividad física segura.	k, n.	1,7, 8	a,b, d	3,5 6
12. Conocer y comprender el espacio a partir del desarrollo de las nociones métricas y/o euclidianas.	b,g,h.	1, 3.	a	2,3
13. Mejorar la calidad expresiva del movimiento y favorecer la desinhibición, la espontaneidad y la creatividad.	a,b,h, j,k.	1, 6.	a	5,6 7,8
14. Participar y cooperar en el montaje de distintos tipos de dramatizaciones y coreografías valorando las posibilidades expresivas del cuerpo.	a,b,c,	1,7,8	a,d	3,4 5,7 8
15. Conocer y aceptar las posibilidades y limitaciones propias y de los compañeros/as en relación a la práctica de actividad física, sin mostrar actitudes de discriminación.	d,k,h, m.	1,2	a	5,7 8
	a,b,k.	1,7	a	3,7

16. Adoptar y valorar las posturas corporales correctas, los hábitos higiénicos de cuidado corporal, de alimentación y de ejercicio físico como medio de mejora de la salud y de la calidad de vida.	a,c,k	7	a	8 5,7
17. Desarrollar los valores democráticos a través del respeto a las normas de clase, seguridad y las reglas específicas de los juegos.	b,e,f	7,8	b,c	1,7
18. Interesarse por adquirir y utilizar vocabulario específico de E.F.	b,d,h,i	8	b,d	1,4
19. Utilizar las TIC como medio de investigación, y para mostrar comentarios y opiniones, respetando las normas de expresión escrita.	a,b,k	7	a	6,7 3,5
20. Colaborar con los miembros de un equipo para la consecución de la tarea propuesta.				8

3.3. CONTENIDOS.

3.3.1. Bloque de contenidos.

1. Bloque de contenidos: El cuerpo: imagen y percepción

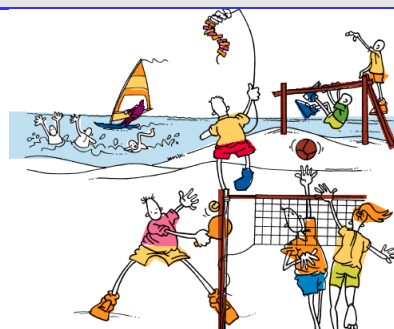
- Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: tono, respiración, relajación global y segmentaria, esfuerzo, etc.
- Interés y gusto por el cuidado del cuerpo, valorando la actividad física y la alimentación correcta para la salud corporal.
- Los cambios fisiológicos en los alumnos y alumnas. Aceptación del propio cuerpo en desarrollo y respeto hacia el de los demás.
- Consolidación de los hábitos de higiene personal.
- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento
- Aplicación del control tónico y de la respiración al control motor.
- Percepción y estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones complejas.
- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.
- Elaboración de patrones motrices complejos para localizar y tomar conciencia de la situación de elementos corporales no dominantes.
- Ejecución adecuada de las habilidades de desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones, transportes y conducciones.
- Control y desarrollo del equilibrio estático y dinámico en cualquier situación, superficie o posición
- Mejora de la confianza en sí mismo, en la autonomía personal y autoestima.



- Aceptación las limitaciones propias y de los demás, respetando e integrando a los alumnos-as con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE).
- Utilización de las TIC para realizar juegos y actividades relacionados con el espacio y el tiempo.

2. Bloque de contenidos: “Habilidades motrices”.

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices (desplazamientos, saltos, giros, manejo de objetos, lanzamientos y recepciones) a entornos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- Control y dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción (razonamiento motor)
- Acondicionamiento físico orientado a utilizar de forma correcta las habilidades básicas y genéricas en diferentes situaciones y formas de ejecución.
- Acondicionamiento físico general tratado de forma global, prestando, si cabe, mayor atención a la flexibilidad y resistencia aeróbica, trabajando no obstante de forma jugada la velocidad de reacción, la fuerza y la agilidad.
- Conocimiento y valoración de los cambios en el organismo antes, durante y después del ejercicio físico y esfuerzo (mecanismo respiratorio y cardiovascular).
- Aprendizaje de toma pulsaciones.
- Realización del calentamiento y una vuelta a la calma de forma autónoma, concienciándose de su importancia para evitar lesiones y mejorar recuperaciones.
- Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones nuevas y entornos desconocidos, valorando las propias posibilidades y limitaciones.
- Toma de conciencia de la importancia del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor, tanto para la eficacia del mismo como para la repercusión en la propia salud del ejecutante.
- Aportación de las diferencias existentes entre los individuos en lo que se refiere a nivel de habilidad, así como adecuación a las circunstancias personales de cada uno, prestando especial atención a las NEAE.
- Adecuación de la respuesta motriz al objeto que se desea en cada momento, anticipándose en la medida de lo posible al resultado, planteándose una reflexión previa y eficaz a cada acción que vaya a ser realizada.



3. Bloque de contenidos: Actividades físicas artístico-expresivas.

- El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje
- Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento: mímica, danza y dramatización.

- Emociones y sentimientos. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.
- Elaboración de bailes y coreografías sencillas.
- Aprendizaje y práctica danzas y bailes, populares y tradicionales de Andalucía, así como de otras culturas.
- Representaciones de roles, personajes y diseño de improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal. Utilización de objetos y materiales en dramatizaciones y en la construcción de escenarios.
- Apreciación y valoración de forma constructiva las manifestaciones expresivas de los demás, analizando los recursos utilizados, así como la belleza, originalidad e intencionalidad.
- Disfrute alegre y espontáneo por la música y bailes tradicionales, valorando su riqueza y variedad como parte de la diversidad cultural de nuestro país.
- Utilización de las TIC en investigación, audición y elaboración de actividades sobre el folklore, tradiciones y actividades artísticas expresivas.



4. Bloque de contenidos: Actividad física y salud

- Valoración de la práctica física habitual y continua dentro y fuera de la escuela, como hábito que repercute en la salud y calidad de vida actual y futura, en contraposición con las formas de ocio poco saludables.
- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el buen desarrollo y mantenimiento corporal, así como la identificación de las prácticas físicas poco saludables.
- Práctica de juegos y actividades físicas valorando la importancia de su inclusión en el tiempo de ocio y su reconocimiento como criterio de hábito saludable.
- Conocimiento, valoración y aceptación de los cambios físicos y emocionales en la pubertad, aceptando su realidad corporal como algo natural y adquirir conocimiento sobre la higiene íntima y personal.
- Eliminación de hábitos y conductas perjudiciales para la salud: información clara, precisa y real sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas.
- Prevención e información sobre las malas conductas alimenticias: obesidad, anorexia, y bulimia. Elaboración de dietas, valorando y utilizando alimentos de la dieta mediterránea.
- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.



- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Conocimiento de los problemas en el desarrollo correcto de la columna vertebral, así como ejercicios físicos, alimentación, higiene postural y otros para su prevención y mejora.
- Prevención de las lesiones en la actividad física.
- Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- Conocimiento de las nociones básicas para la intervención correcta en caso de lesiones.
- Investigación y recopilación de noticias de prensa relativa a la salud. Lectura individual y colectiva de las noticias y valoración crítica de las mismas.
- Utilización de las TIC en la búsqueda de información relativa a la salud: artículos, reportajes, investigaciones, etc. para su análisis y estudio.

5. Bloque de contenidos: Juegos y actividades deportivas

- Actividades e instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga.
- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.
- El juego y el deporte como hábito de vida activa.
- Tipos de juegos y actividades deportivas.
- Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.
- Práctica de juegos y deportes alternativos: disco volador, indiacca, shuttleball, patinaje, otros...
- Práctica de juegos y deportes adaptados: boccia, goalball, voleibol sentados, otros...
- Conocimiento y práctica de juegos populares, tradicionales y autóctonos de Andalucía, de otras comunidades y juegos interculturales.
- Planificación, preparación y realización de actividades recreativas en el medio natural: marchas, acampadas, circuitos de orientación, etc. valorando su respeto y conservación, y comportándose siempre de forma respetuosa y responsable, concienciado de la importancia de mantener los recursos naturales, para beneficio propio y del resto de la sociedad.
- Utilización de las TIC como medio de investigación sobre juegos autóctonos y populares, juegos y deportes alternativos y adaptados, así como para realizar rutas y actividades en la naturaleza, y conocer biografías de deportistas famosos y de otras latitudes.
- Uso adecuado de las estrategias básicas del juego, relacionados con la cooperación, la oposición y la cooperación- oposición.
- Adecuación de los elementos que configuren el juego (espacio, materiales, normas,...) a las posibles dificultades que puedan presentar las neae, para que puedan ser partícipes de la actividad planteada en un momento determinado.



- Iniciación deportiva en situaciones jugadas con flexibilización y adaptación de las reglas y técnicas básicas de distintos deportes: mini basket, mini voleibol, mini balonmano, etc.
- Aceptación del reto que suponen los juegos de oposición, sin que de ello deriven actitudes de rivalidad ni menosprecio al compañero-a.
- Aceptación del papel que corresponda desempeñar, respetando la estrategia del equipo, y buscando más el valor recreativo y esfuerzo personal y colectivo que el resultado en sí.
- Aceptación y respeto hacia las normas, las reglas y personas que participan en el juego: saber ganar y perder.
- Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Apreciación del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, relación y empleo saludable del tiempo de ocio.
- Análisis crítico y razonable ante juegos que imponen las modas, publicidad y las TIC.
- Actitud crítica ante el consumismo de la sociedad actual valorando la reutilización y el reciclaje.

3.3.2 Globalización.

A continuación se recogen las relaciones tanto de interdisciplinariedad como las de intradisciplinariedad, lo que dotará a nuestra programación de un marcado carácter globalizador. Además siendo consecuente con la LEA (Art. 39 y 40) y con el Art. 9.5 del Decreto 230/2007, de 31 Julio, se especifica: “Sin perjuicio del tratamiento específico en algunas de las áreas de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación y la educación en valores se trabajaran en todas las áreas”.

3.3.2.1. Relaciones de Interdisciplinariedad.

○ **Conocimiento del medio natural, social y cultural:** Éste contenido, recibirá un doble tratamiento: por un lado, se desarrollará en diferentes unidades didácticas, donde se entrará en

contacto directo con la naturaleza, a través de la ruta de senderismo... Y por otro lado, se dará a conocer a los alumnos/as las instalaciones deportivas, de carácter público, de la ciudad de Málaga donde puedan ocupar su tiempo de ocio y hacer vida activa en relación a la actividad física saludable.

- **Educación artística:** Se va a desarrollar este contenido sobre todo en las construcción y manipulación de materiales alternativos, recopilación y uso de complementos de vestir, para las sesiones relacionadas con la expresión corporal, maquillajes...
- **Lengua castellana y literatura:** El alumno/a, deberá conocer la terminología específica básica de los contenidos trabajados en las diferentes unidades didácticas. Al mismo tiempo deberá dominarla, tanto de forma oral como escrita. Estará presente en todas las unidades didácticas.
- **Matemáticas:** Se desarrollarán en diferentes juegos donde deberán de realizar operaciones matemáticas, para completarlos con éxito. Presente en diversas unidades didácticas donde se aplicará la evaluación recíproca, debiendo sumar puntuaciones, número de golpes...
- **Idioma extranjero:** En múltiples unidades didácticas debido a palabras de origen extranjero en el vocabulario específico de los juegos y los distintos deportes: “Shuttleball, sticks...”

3.3.2.2. Relaciones de Intradisciplinariedad.

El curso se organiza en quince unidades didácticas. En todas las unidades didácticas se propone un tratamiento intradisciplinar de los contenidos, existiendo en cada una de ellas unos contenidos fundamentales que caracterizan y le proporcionan homogeneidad a la unidad didáctica, y a su vez se convierten en ejes de globalización sobre los que giran el resto de contenidos. Además, el juego estará presente en todas las unidades didácticas, bien como estrategia metodológica, o bien como contenido en sí mismo. En todas las sesiones se deben llevar a la práctica los hábitos higiénicos de cuidado corporal.

3.3.2.3. Medidas para el fomento de lectura, escritura y la expresión oral.

- Consultas y registros de palabras en diccionario de clase.
- Exposiciones, reflexiones, debates, trabajos...
- Lectura individual y colectiva de textos.
- Actividades relacionadas con las diferentes lecturas.

3.3.2.4. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

- Adquisición de cultura digital
- Actividades del Blog de EF.
- Búsqueda de información.
- Trabajos con procesador de texto y presentaciones.

3.3.2.5. Educación en Valores.

<p><u>Igualdad efectiva entre hombres y mujeres</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Agrupamientos mixtos. - Cambio roles de género en distintas actividades y reparto igualitario de tareas. - Importancia de mujeres en el deporte. - Fechas conmemorativas. 	<p><u>Hábitos de vida saludables</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Actitudes y hábitos de higiene física y mental. - Actividades física enfocadas hacia la salud. - Conocimiento y respeto del propio cuerpo y su cuidado. - Alimentación sana y crítica de hábitos nocivos... - Entorno saludable. -Aseo, higiene postural, ropa adecuada...
<p><u>Respeto de los Derechos Humanos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas de clase, pasillo, patio - Expresiones de cortesía y respeto. - Valores sociales (solidaridad, tolerancia, respeto, justicia, comprensión, convivencia, comunicación, diálogo...). - Actitud crítica ante los aspectos injustos de la realidad. 	<p><u>Respeto medio ambiente</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento del entorno físico, cultural y social. - Conservación activa del medio: reciclado. - Análisis problemas del medio (contaminación, capa de ozono...).
<p><u>Educación para el consumidor</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Material autoconstruido. - Relación calidad-precio. - Dieta equilibrada (no bollería). - Cosas útiles y no útiles. - La ropa y el calzado deportivo. - Rol de consumidor y comerciante. - Consumo responsable. 	<p><u>Educación Vial</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Discapacidades físicas como consecuencias de un comportamiento vial incorrecto. -Representarán de situaciones en las que se aplicarán normas básicas de circulación.
<p><u>Ocupación del tiempo libre y de ocio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de juegos y deportes para su uso en el tiempo libre. - Planificación y organización de actividades. 	
<p><u>Cultura Andaluza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Personajes famosos de la localidad y de la región relacionados con el deporte. - Cultura (costumbres, entorno, símbolos, historia...) - Realización: juegos populares y tradicionales - Textos andaluces y fechas conmemorativas - Conservación patrimonio natural. 	

3.4. TEMPORALIZACIÓN.


En el presente gráfico, se muestra la distribución temporal de las unidades programadas, que conforman la investigación. Se han distribuido un total de 8 unidades.

Unidad didáctica	Salidas /Efemérides	Contenidos Básicos	Tiempo
1. <i>“Dani se pone en forma” en el parque del Oeste.</i>	Charla. Día mundial de la Alimentación	Hábitos saludables. Calentamiento, alimentación, cuerpo y actividad física saludable. 	Nov
2. <i>“Fran mejora sus capacidades” en el parque Litoral.</i>		Juegos de capacidades físicas básicas y coordinativas. Control actividad física mediante podómetro y pulsómetro. 	Nov/ Dic
3. <i>“Verónica quiere participar” en las pistas de la Universidad.</i>	Día internacional del discapacitado	Juegos y deportes adaptados. 	Dic.
4. <i>“Hanae construye sus materiales” en el paseo Marítimo.</i>	Paseo Marítimo “La Misericordia	Juegos alternativos con material autoconstruido. 	Enero
5. <i>“Ni Ye, el señor de los juegos” en las instalaciones de Ciudad Jardín.</i>	Feria del juego en el día de Andalucía	Juegos alternativos Juegos populares y tradicionales 	Enero Febrero
6. <i>“Paula es deportista” en las instalaciones de Carranque.</i>	Salida al parque del Oeste	Baloncesto, Atletismo y fútbol.   	Marzo
7. <i>“Tati se va de senderismo” a los montes de Málaga.</i>	Orientación en los montes de Málaga. Paseo Marítimo “La Misericordia” e Inacua	Juegos en la naturaleza. Juegos y deportes recreativos (juegos en la playa, patines y natación recreativa).  	Marzo/ Abril
8. <i>“Quique lleva el ritmo dentro” en el Inacua.</i>		Bailes Acrosport Juegos de dramatización 	Abril

3.5. UNIDADES DIDÁCTICAS.

A continuación se proponen las unidades didácticas que componen el programa para promover y fomentar la actividad física como tiempo de ocio saludable en el recreo escolar. Estas sesiones están planificadas para sexto curso de educación primaria. Se presentan numeradas y ordenadas temporalmente tal y como se llevarán a la práctica a lo largo de la investigación. Dichas unidades didácticas van en consonancia con el currículo.

Se exponen cada una de las unidades didácticas, compuestas por su contribución a las competencias básicas, sus objetivos didácticos, contenidos, así como las actividades a trabajar en cada una de las unidades didácticas, la metodología usada, los instrumentos de evaluación, relación con los criterios de evaluación y temas transversales con los que se relaciona. **Las actividades de enseñanza- aprendizaje están centradas en el juego como eje central del aprendizaje**, por ello serán motivadoras, variadas y adaptadas al desarrollo psicoevolutivo del alumnado **con el fin de que éstos aumenten el gusto por la practica física lúdica y puedan llevarla a cabo en su tiempo de ocio-recreativo.**

U.D. 1: “Dani se pone en forma” en el Parque del Oeste.		
Descriptores de las Competencias Básicas		
1) CLL	1.1. Adquirir y usar vocabulario adecuado.	
2) CM	2.2. Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones cotidianas.	
3) CIMF	3.1. Adquirir hábitos de vida saludable.	
4) TICD	4.1. Hacer uso habitual de las TIC como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse. 4.2. Analizar la información de forma crítica mediante el trabajo personal autónomo y el colaborativo.	

5) SC	5.1. Comprender y practicar los valores de las sociedades democráticas: libertad, igualdad, participación, solidaridad... 5.2. Aceptar y ayudar a los demás.
6) CA	6.1. Conocer, respetar y valorar la diversidad cultural.
7) AA	7.1. Adquirir confianza en sí mismo y gusto por aprender. 7.2. Ser consciente de las propias capacidades (intelectuales, emocionales y físicas) y aceptar potencialidades y carencias. 7.3. Administrar el esfuerzo, autoevaluarse y autorregularse.
8) AIP	8.1. Tomar decisiones con autonomía en situaciones donde ponga de manifiesto autosuperación, perseverancia y actitud positiva. 8.3. Aprender a utilizar el tiempo libre y de ocio como expresión de lo lúdico, practicando actividades y valorando sus posibilidades formativas y recreativas
Objetivos	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las actividades físicas que se realizan en las distintas instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga (Parque del Oeste). 2. Adoptar hábitos saludables en relación a la práctica de ejercicio físico. 3. Reconocer los principales sistemas anatómico-fisiológicos implicados en el ejercicio. 4. Conocer y utilizar ejercicios que nos permitan desarrollar actividades de calentamiento, de vuelta a la calma y de respiración – relajación. 5. Explorar los diferentes movimientos de las principales articulaciones y usar la terminología correcta. 6. Adoptar hábitos de vida saludable en relación a la práctica de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio. 7. Reconocer y respetar las capacidades motoras propias y de los compañeros/as sin discriminar al compañero/a por razón de sexo o capacidad. 8. Conocer los elementos principales para elaborar un desayuno equilibrado. 9. Valorar los hábitos alimenticios como medio de mejora de la salud. 10. Conocer y adoptar posturas corporales correctas en estado estático y dinámico valorando sus repercusiones sobre la mejora de la salud. 11. Aceptar y respetar las normas de clase, de seguridad y las reglas de los juegos. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Actividades e instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga. ⊗ Realización de un calentamiento de forma autónoma. ⊗ Realización de estiramientos de una forma eficaz, sin rebotes y sin forzar. ⊗ Uso de técnicas de vuelta a la calma, relajación y respiración. ⊗ Utilización de hábitos de aseo y posturales. ⊗ Identificación de posturas corporales incorrectas. ⊗ Valoración del juego motor como medio de ocupación del tiempo libre y de ocio. ⊗ Alimentación saludable. Pirámide de los alimentos. 	

- Ⓜ Cálculo de los parámetros saludables en relación al índice de masa corporal.
- Ⓜ Valoración de la alimentación y el desayuno como factor imprescindible en la dieta diaria.
- Ⓜ Coeducación, igualdad e integración.
- Ⓜ Interés y gusto por el cuidado del cuerpo.
- Ⓜ Respeto de normas de clase y reglas del juego.

Sesiones	
Sesión 1	<p><u>Teoría: aspectos básicos.</u> Presentación del tríptico de la unidad didáctica. Fichas de los contenidos a tratar, mediante dibujos: aspectos anatómicos y fisiológicos, calentamiento y tipos de estiramientos recomendados y ejercicios desaconsejados. Buscar en Internet ejercicios aconsejados y desaconsejados en la edad escolar.</p>
Sesión 2	<p><u>Calentamiento y tono muscular.</u> Puesta en práctica y explicación, de la importancia del calentamiento antes de cada sesión de actividad física. Juegos de carrera y movilidad articular. Juegos en el suelo (incluido el ciclo inspiración-espriación). Diseño de un calentamiento con estos u otros ejercicios similares (para siguiente sesión).</p>
Sesión 3	<p><u>Vuelta a la calma y tono muscular.</u> Recogida de los calentamientos diseñados por los alumnos/as. Expondrán su calentamiento, mientras el resto lo realiza, bajo la supervisión del profesor. Estiramientos: explicando que zona del cuerpo trabaja y cómo hacerlo. Prueba de tono muscular y relajación: “Relajación lateral de brazos y elevación de rodilla”.</p>
Sesión 4	<p><u>Posturas corporales, respiración- relajación.</u> Juegos de relajación: La botella mareada. Cuerpo blando. Masaje con pelotas de tenis (parejas). Relajación progresiva de Jacobson. Juegos de respiración: espiración e inspiración lenta, rápida, alterna... Prueba de control postural: “Punteras ciegas” .Fichas de higiene postural: Postura habitual en clase. ¿Cómo llevas la mochila? Subir escaleras. Sentado. En el ordenador. Levantar peso, etc.</p>
Sesión 5	<p>16 de Octubre, Día Mundial de la Alimentación. Un experto en alimentación explica la importancia de un desayuno equilibrado en la dieta diaria de cualquier persona. Se realiza con los escolares un desayuno compuesto por: Teta brick de leche, batido de cacao, pieza de fruta, aceite oliva virgen y pan. Diseño de mural donde se recoja un desayuno para todos los días de la semana.</p> <p>La alimentación y la dieta mediterránea. Cálculo del IMC. Ejercicios: Reflexión y pirámide de alimentos.</p>



Sesión 6	<u>Los mejores juegos (culminativa)</u> : Los alumnos traerán juegos para fomentar los hábitos de vida activa y saludable. Se elegirán 5 juegos que se pondrán en práctica.
Compl.	<u>Círculo saludable en el parque del Oeste</u> : 1. Juegos de calentamiento. 2. Juegos de persecución. “Stop cuerpo” o “Virus”... 3. Juegos de estiramientos y respiración. 4. Juego de las tarjetas saludables.

Metodología

Técnica de enseñanza: Instrucción directa indagación.

Estrategia en la práctica: Analítica y global.

Estilos de enseñanza: Tradicionales, cognoscitivos y participativos.

Clima de aula: favorable, afectivo y positivo, primando el respeto, la tolerancia y la integración

Relación con criterios de evaluación	Temas transversales
1, 3, 4, 11, 12, 17, 18, 26, 27, 28, 30, 31, 32 y 33	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expresión oral y escrita, comprensión lectora y TIC. ○ Educación en valores. ○ Cultura Andaluza.
Instrumentos de evaluación	Recursos didácticos
Asamblea, cuaderno de clase (fichas), lista de control, registro anecdótico, blog de clase, tríptico, prueba de control postural tono muscular y relajación y cuaderno docente.	Colchonetas, conos, grabación de Jacobson, pelotas tenis, pajitas y bancos suecos

U.D. 2: “Fran mejora sus capacidades” el Parque Litoral.








Descriptorios de las Competencias Básicas

1) CLL	1.1. Adquirir y usar vocabulario adecuado.
2) CM	2.1. Manejar los elementos matemáticos básicos.
3) CIMF	3.1. Adquirir hábitos de vida saludable. 3.2. Orientarse y moverse en el espacio. 3.3. Adoptar actitudes de responsabilidad y respeto ante recursos naturales, cuidado del medio ambiente y hábitos de consumo.


4) TICD	4.1. Hacer uso habitual de las TIC como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse.
5) SC	5.1. Comprender y practicar los valores de las sociedades democráticas: libertad, igualdad, participación, solidaridad... 5.2. Aceptar y ayudar a los demás.
6) CA	6.3. Poner en funcionamiento la iniciativa, la imaginación y la creatividad para expresarse mediante códigos artísticos.
7) AA	7.2 Ser consciente de las propias capacidades (intelectuales, emocionales y físicas) y aceptar potencialidades y carencias. 7.3. Administrar el esfuerzo, autoevaluarse y autorregularse
8) AIP	8.1. Tomar decisiones con autonomía en situaciones donde ponga de manifiesto autosuperación, perseverancia y actitud positiva. 8.2. Participar de manera responsable en la organización, gestión, desarrollo y control de actividades. 8.3. Aprender a utilizar el tiempo libre y de ocio como expresión de lo lúdico, practicando actividades y valorando sus posibilidades formativas y recreativas.
Objetivos	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las actividades físicas que se realizan en las distintas instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga (Parque Litoral). 2. Conocer y practicar juegos relacionados con las capacidades físicas básicas y coordinativas. 3. Conocer los sistemas cardiovascular y respiratorio fundamentales implicados en la realización de ejercicio físico. 4. Conocer los parámetros de hábitos de vida saludable en relación a la práctica de actividad física para la ocupación del tiempo de ocio. 5. Conocer métodos para el control de la intensidad del ejercicio. 6. Practicar distintos test motores para conocer el nivel de condición física. 7. Bajar el nivel de activación de forma voluntaria mediante la utilización de distintos medios de relajación (respiración, estiramientos). 8. Conocer y aceptar las posibilidades y limitaciones propias y de los compañeros/as en relación a la práctica de actividad física, sin mostrar actitudes de discriminación. 9. Dosificar esfuerzos durante la práctica de actividad física. 10. Valorar los hábitos higiénicos de cuidado corporal como medio de mejora de la salud. 11. Establecer relaciones interpersonales de colaboración, cooperación y ayuda entre compañeros/as y adoptar una actitud crítica ante actitudes discriminatorias. 12. Comprender y respetar las normas de clase, de seguridad y regla de los juego. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Actividades e instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga. ⊕ Concepto básico de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. 	

- Ⓜ Partes del cuerpo, músculos y articulaciones.
- Ⓜ Juegos de resistencia, flexibilidad, velocidad y fuerza.
- Ⓜ Relación entre hábitos higiénicos de cuidado corporal y la mejora de la salud.
- Ⓜ Juegos de resistencia, flexibilidad, velocidad y fuerza.
- Ⓜ Valoración del juego motor como medio de ocupación del tiempo libre y de ocio.
- Ⓜ Parámetros de intensidad para la realización de ejercicio saludable.
- Ⓜ Toma de la frecuencia cardíaca.
- Ⓜ Realización de test motores.
- Ⓜ Posturas corporales correctas en la realización de los diferentes ejercicios.
- Ⓜ Respeto a los compañeros, normas de clase y reglas del juego.

Sesiones	
Sesión 1	<p><u>Teoría: aspectos básicos.</u> Asamblea. Presentación del tríptico de la unidad didáctica. Fichas de los contenidos a tratar, mediante dibujos: sistema cardiovascular y respiratorio, métodos para tomarse la frecuencia cardíaca. Zona de intensidad para que la actividad física sea saludable.</p> 
Sesión 2	<p><u>Resistencia, dosificación de esfuerzos, corazón y pulmones.</u> Nociones básicas sobre resistencia (ficha). Carrera continua suave (hablando con el compañero). Pulsaciones. Test de Ruffier. “La silla”, “La escoba”, “El patio de mi casa”, “Policías y ladrones”.</p> 
Sesión 3	<p><u>Flexibilidad, articulaciones y realización correcta de los ejercicios.</u> Asamblea: Nociones básicas sobre flexibilidad (ficha): movimientos articulares correctos. Escogerán 2 ejercicios por articulación, para construir su calentamiento. “Desmonta la torre”, “Enredos”, “La cuerda de frente”. Test “Flexión profunda”.</p> 
Sesión 4	<p><u>Fuerza, músculos.</u> Asamblea: Nociones básicas sobre fuerza (ficha). Calentamiento. Ejercicios de fuerza: abdominales, flexiones, sentadillas (peso libre...); “Soga-tira”, “Pulso gitano”, “Pelea de gallos”, “los pelotazos”, “Comba en grupo”. Test “abdominales 30” y “salto vertical”.</p> 
Sesión 5	<p><u>Velocidad.</u> Asamblea: Nociones básicas sobre velocidad (ficha). Calentamiento. Ejercicios de percepción, relevos y tiempo de reacción. “Las cuatro esquinas”, “El pañuelito”, “Caballería”, “Stop fruta”, “Pepas y pepes”. Test “aceleración 20 metros”.</p> 
Sesión 6	<p><u>Los mejores juegos:</u> Los alumnos traerán a clase juegos relacionados con alguna capacidad física. Se elegirá uno o dos juegos de cada una de ellas.</p>

Compl.	<i>Actividad Complementaria. (Sesión culminativa).</i> “Juegos y actividades de condición física entorno cercano: parque”. Circuito natural por estaciones: (grupos de 6 y se realiza un circuito de 8 estaciones). Finalizar el circuito con un paseo andando por el parque seguido de ejercicios de flexibilidad. Reflexión en blog de clase.
---------------	---

Metodología	
Técnica de enseñanza: Instrucción directa e indagación.	
Estrategia en la práctica: Global y analítica.	
Estilos de enseñanza: Tradicionales, cognoscitivos, participativos e individualizadores.	
Clima de aula: favorable, afectivo y positivo, primando el respeto, la tolerancia y la integración	
Relación con criterios de evaluación	Temas transversales
1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 17, 19, 20, 21, 27, 28, 30, 31, 32 y 33	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expresión oral y escrita, comprensión lectora y TIC. ○ Educación en valores. ○ Cultura andaluza.
Instrumentos de evaluación	Recursos didácticos
Asamblea, blog de clase (Ficha de calentamiento y fichas de capacidades físicas básicas), tríptico, cuaderno de clase, Test motores, lista de control, registro anecdótico y cuaderno docente.	Conos, cronómetro, pulsómetros, pañuelos, cuerda, silla pica y bancos suecos.

U.D. 3: “Verónica quiere participar” en las pistas de la Universidad.		
Descriptor de las Competencias Básicas		
1) CLL	1.2 Expresar e interpretar de forma oral y escrita, pensamientos, vivencias y opiniones.	
2) CM	2.2 Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones cotidianas.	
3) CIMF	3.1. Adquirir hábitos de vida saludable. 3.2. Orientarse y moverse en el espacio.	
4) TICD	4.1. Hacer uso habitual de las TIC como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse.	
5) SC	5.1. Comprender y practicar los valores de las sociedades democráticas: libertad, igualdad, participación, solidaridad... 5.2. Aceptar y ayudar a los demás. 5.3. Fomento de la integración, la cooperación y el trabajo en equipo en actividades colectivas.	


6) CA	6.1. Conocer, respetar y valorar la diversidad cultural.
7) AA	7.2 Ser consciente de las propias capacidades (intelectuales, emocionales y físicas) y aceptar potencialidades y carencias. 7.4. Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos.
8) AIP	8.1. Tomar decisiones con autonomía en situaciones donde ponga de manifiesto autosuperación, perseverancia y actitud positiva. 8.2. Participar de manera responsable en la organización, gestión, desarrollo y control de actividades. 8.3. Aprender a utilizar el tiempo libre y de ocio como expresión de lo lúdico, practicando actividades y valorando sus posibilidades formativas y recreativas.
Objetivos	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las actividades físicas que se realizan en las distintas instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga (Pistas Universidad de Málaga). 2. Conocer y trabajar juegos y deportes adaptados, para así acercarnos a la realidad de alumnos/as con discapacidades motrices y sensoriales, valorando importancia de los sentidos. 3. Identificar las distintas discapacidades (físicas y sensoriales) y su efecto en la vida cotidiana y en la práctica de la actividad física. 4. Consolidar las habilidades motrices genéricas y desarrollar las habilidades motrices específicas mediante juegos y deportes adaptados. 5. Practicar juegos y deportes adaptados que impliquen el desarrollo de estrategias de cooperación-oposición, sin mostrar actitudes de menosprecio o discriminación por razón de discapacidad. 6. Conocer y aceptar las posibilidades y limitaciones propias y de los compañeros/as en relación a la práctica de actividad física, sin mostrar actitudes de discriminación. 7. Adoptar hábitos de vida saludable en relación a la práctica de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio. 8. Adaptar los parámetros de la actividad física saludable a las distintas discapacidades específicas. 9. Comprender y llevar a la práctica hábitos de higiene y cuidado corporal de la vida cotidiana y aquellos relacionados con la actividad física. 10. Aceptar y respetar las normas de clase, de seguridad y reglas de juegos 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Actividades e instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga. ⊕ Educación en la minusvalía. ⊕ Discapacidades físicas y sensoriales. ⊕ Actividades e instalaciones deportivas de la Universidad de Málaga. ⊕ Juegos y deportes adaptados: boccia, goalball, voleibol sentados, otros... 	

- Ⓜ Las TIC como medio de investigación sobre juegos y deportes adaptados: buscadores...
- Ⓜ El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Juegos Paralímpicos.
- Ⓜ Aspectos lúdicos y recreativos del juego.
- Ⓜ Práctica de juegos y deportes adaptados como medio de fomentar los hábitos de actividad física saludable.
- Ⓜ Valoración del juego como medio de ocupación del tiempo libre y de ocio.
- Ⓜ Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices.
- Ⓜ Aceptación de los demás y normas relacionadas con la clase de educación física.
- Ⓜ Asunción de los hábitos de higiene y cuidado corporal.

Sesiones	
Sesión 1	- <u>Teoría: aspectos básicos</u> . Tríptico de la unidad didáctica. Fichas de elaboración material autoconstruido. Breve introducción histórica al deporte discapacitado. Presentación deportes específicos y adaptados. Se mostrarán videos las Olimpiadas 2012. Juego: Experimentación de ceguera total por el centro con vidente.
Sesión 2	<u>Act. complementaria</u> . (3 diciembre, Día Internacional del Discapacitado). Exhibición del equipo de baloncesto en silla de ruedas. Demostraciones, pruebas con las sillas, partidos. - Anotar los aspectos más relevantes, para construir una crónica del día.
Sesión 3	<u>Discapacidad motriz</u> . Asamblea. Calentamiento, Atletismo “discapacidad motora” P.P.: Explicación reglas. Torneo con partidos de Boccia. P.F.: Reflexión. Entrega de Ficha.
Sesión 4	<u>Discapacidad motiz.</u> Asamblea. Calentamiento, Mate para discapacitados P.P.: Explicación reglas. Torneo con partidos de voleibol sentados. P.F.: Reflexión. Entrega de Ficha.
Sesión 5	<u>Discapacidad visual</u> . Asamblea. Calentamiento, “pañuelito con disminución visual” P.P.: Explicación reglas. Torneo con partidos de Goalball. P.F.: Reflexión. Entrega de Ficha
Sesión 6	<u>Discapacidad visual</u> . Asamblea. Calentamiento, “El escultor ciego” P.P.: Explicación reglas. Torneo con partidos de Fútbol con visión reducida. P.F.: Reflexión. Entrega de Ficha
Sesión 7	<u>Los mejores juegos</u> : Los alumnos traerán a clase juegos relacionados con alguna discapacidad. Se elegirán 5 juegos para realizar en clase en función del material disponible.


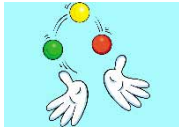



Metodología	
Técnica de enseñanza: Indagación.	
Estrategia en la práctica: Global	
Estilos de enseñanza: Socializadores, participativos e individualizadores.	
Clima de aula: favorable, afectivo y positivo, primando el respeto, la tolerancia y la integración	
Relación con criterios de evaluación	Temas transversales
1, 2, 4, 9, 11, 13, 15, 17, 25, 26, 27, 28, 29, 31 y 33	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expresión oral y escrita, comprensión lectora y TIC. ○ Educación en valores. ○ Cultura Andaluza.
Instrumentos de evaluación	Recursos didácticos
Asamblea, blog de clase (crónica), cuaderno de clase, tríptico, lista de control, Registro anecdótico y cuaderno del docente.	Colchonetas, bancos suecos, sillas, antifaces, balón de cascabel, canal o rampa, cinta, pelota


U.D. 4: “Hanae construye sus materiales” en el paseo marítimo de la Misericordia.	
	
Descriptores de las Competencias Básicas	
1) CLL	1.1. Adquirir y usar un vocabulario adecuado. 1.2. Expresar e interpretar de forma oral y escrita, pensamientos, emociones, vivencias y opiniones.
2) CM	2.1. Manejar los elementos matemáticos básicos.
3) CIMF	3.1. Adquirir hábitos de vida saludable. 3.2. Orientarse y moverse en el espacio. 3.3. Adoptar actitudes de responsabilidad y respeto ante recursos naturales, cuidado del medio ambiente y hábitos de consumo.
4) TICD	4.2. Analizar la información de forma crítica mediante el trabajo personal autónomo y el colaborativo.
5) SC	5.1. Comprender y practicar los valores de las sociedades democráticas: libertad, igualdad, participación, solidaridad... 5.3. Fomento de la integración, la cooperación y el trabajo en equipo en actividades colectivas.
6) CA	6.3. Poner en funcionamiento la iniciativa, la imaginación y la creatividad para

	expresarse mediante códigos artísticos.
7) AA	7.1. Adquirir confianza en sí mismo y gusto por aprender. 7.3. Administrar el esfuerzo, autoevaluarse y autorregularse. 7.4. Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos.
8) AIP	8.2. Participar de manera responsable en la organización, gestión, desarrollo y control de actividades. 8.3. Aprender a utilizar el tiempo libre y de ocio como expresión de lo lúdico, practicando actividades y valorando sus posibilidades formativas y recreativas.
Objetivos	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las actividades físicas que se realizan en las distintas instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga (“Paseo Marítimo la Misericordia”). 2. Autoconstruir material para la práctica de actividad física y explorar sus posibilidades. 3. Participar y colaborar en la organización de actividades ejerciendo la labor de monitor/a. 4. Valorar el carácter lúdico, cooperativo, participativo e integrador de los juegos recreativos. 5. Conocer y practicar diferentes juegos como forma de recreación, de desarrollo personal y mejora de la salud y de la calidad de vida. 6. Desarrollar la coordinación dinámico general, óculo-manual, equilibrio y habilidades motrices finas (destreza) con material autoconstruido. 7. Adoptar hábitos de vida saludable en relación a la práctica de actividad física para la ocupación del tiempo de ocio. 8. Motivar al alumno/a en la realización de actividades lúdicas en la naturaleza y que hagan de ellas un recurso más para organizar su tiempo libre. 9. Valorar los hábitos higiénicos de cuidado corporal como medio de mejora de la salud y calidad de vida. 10. Establecer relaciones interpersonales de colaboración, cooperación y ayuda entre compañeros/as y adoptar una actitud crítica ante actitudes discriminatorias. 11. Comprender y respetar las normas de clase, de seguridad y regla de los juegos. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Actividades e instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga. ⊕ Construcción del material usado en los juegos: de pompones, discos voladores, suavicesta ⊕ Exploración motora de los materiales autoconstruidas: lanzamientos, recepciones... ⊕ Coordinación dinámico general, óculo-manual y equilibrio en la secuencia de lanzamiento y recepción. ⊕ Diferencia entre los materiales tradicionales y los empleados en los juegos nuevos. ⊕ Torneo de juegos recreativos; participación y organización. ⊕ Juegos y Deportes alternativo: pompones, discos voladores, suavicesta 	

- Ⓜ Juego limpio: honestidad, aceptación de la derrota y la victoria.
- Ⓜ Aspectos lúdicos y recreativos de los juegos alternativos.
- Ⓜ Práctica de juegos y deportes alternativos como medio de fomentar los hábitos de actividad física saludable.
- Ⓜ Valoración del juego motor como medio de ocupación del tiempo libre y de ocio.
- Ⓜ Valores: esfuerzo, responsabilidad, ayuda, trabajo en equipo.
- Ⓜ Aseo corporal y cambio de vestuario.
- Ⓜ Respeto a los compañeros, normas de clase y reglas del juego.




Sesiones	
Sesión 1	<p><u>Frisbee I</u>: Presentación del tríptico de la unidad didáctica. Autoconstrucción de frisbee. Normas de seguridad. Pasos a seguir en el Blog de Clase. Decoración. Juegos de Libre exploración. Pilla – pilla con el frisbee. ¿Hasta donde puedo llegar con el frisbee? Lanzamientos buscando distancia, a diferentes altura...</p> 
Sesión 2	<p><u>Frisbee II</u>: Asamblea y calentamiento. Concurso de habilidades con el frisbee. Lanzamientos buscando distancia y tiempo de vuelo. Lanzamientos de precisión (debe entrar por el aro, encestar en el cubo...). Lanzamientos y recepción por parejas. Partido de frisbee. Reflexión.</p>
Sesión 3	<p><u>Malabares I</u>: Autoconstrucción de pompones. Se les indica la prueba a conseguir: 10 lanzamientos con dos manos y tres pompones. Libre exploración para que tomen conciencia de su nivel inicial. Progresión de ejercicios 1ª parte: Malabares con un pompón y una mano, luego la otra; un pompón y dos manos; y dos pompones y dos manos.</p>
Sesión 4	<p><u>Malabares II</u>: Asamblea y calentamiento. Práctica de los ejercicios de la sesión anterior. Progresión de ejercicios 2ª parte: Malabares con tres pompones y 2 manos. Juegos por parejas. Consecución del reto propuesto. Reflexión.</p> 
Sesión 5	<p><u>Juegos con la suavicesta I</u>. Libre exploración. Ejercicios de familiarización: individual, parejas, estático, dinámico... Frontón en parejas. “Bolas en un minuto”, “Rondo con suavicesta”. “Burreito” (2 pelotas).</p> 
Sesión 6	<p><u>Juegos con la suavicesta II</u>. Asamblea y calentamiento. Práctica del juego que más les gusto en la sesión anterior. Partido de balonmano adaptado a la suavicesta.</p>
Compl.	<p><u>“Juegos alternativos en el paseo marítimo” (Culmintativa)</u>: Asamblea. Practicaremos los distintos juegos alternativos realizados pero en un entorno natural como es el paseo marítimo de la “Misericordia”.</p>



Metodología	
<p>Técnica de enseñanza: Indagación. Estrategia en la práctica: Global. Estilos de enseñanza: Socializadores, cognoscitivos, participativos e individualizadores. Clima de aula: favorable, afectivo y positivo, primando el respeto, la tolerancia y la integración</p>	
Relación con criterios de evaluación	Temas transversales
1, 2, 4, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 26, 27, 28, 31 y 33	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expresión oral y escrita, comprensión lectora y TIC. ○ Educación en valores. ○ Cultura andaluza.
Instrumentos de evaluación	Recursos didácticos
Asamblea, blog de clase, tríptico, cuaderno de clase, Test motores, lista de control, escala de valoración, registro anecdótico y cuaderno del docente.	Cartón, cola, colores, papel o cartulina de colores, globos, bolsas, arroz o mijo, tijeras, bote detergente y elementos para decorar.

U.D. 5: “Ni Ye, el señor de los juegos” en las instalaciones de Ciudad Jardín.	
	
Descriptor de las Competencias Básicas	
1) CLL	1.1. Adquirir y usar vocabulario adecuado. 1.2. Expresar e interpretar de forma oral y escrita, pensamientos, emociones, vivencias y opiniones.
2) CM	2.1. Manejar los elementos matemáticos básicos. 2.2. Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones cotidianas.
3) CIMF	3.1. Adquirir hábitos de vida saludable. 3.2. Adoptar actitudes de responsabilidad y respeto ante recursos naturales, cuidado del medio ambiente y hábitos de consumo. 3.3. Utilizar herramientas para interactuar con el medio físico.
4) TICD	4.1. Hacer uso habitual de las TIC como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse 4.2. Analizar la información de forma crítica mediante el trabajo personal autónomo y el colaborativo.
5) SC	5.1. Comprender y practicar los valores de las sociedades democráticas: libertad,

	<p>igualdad, participación, solidaridad...</p> <p>5.3. Fomento de la integración, la cooperación y el trabajo en equipo en actividades colectivas.</p>
6) CA	<p>6.1. Conocer, respetar y valorar la diversidad cultural.</p> <p>6.2. Conocer y contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico de la comunidad y de otros pueblos.</p>
7) AA	<p>7.1. Adquirir confianza en sí mismo y gusto por aprender.</p> <p>7.4. Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos.</p>
8) AIP	<p>8.2. Participar de manera responsable en la organización, gestión, desarrollo y control de actividades.</p> <p>8.3. Aprender a utilizar el tiempo libre y de ocio como expresión de lo lúdico, practicando actividades y valorando sus posibilidades formativas y recreativas.</p>
Objetivos	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las actividades físicas que se realizan en las distintas instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga (Instalaciones de Ciudad Jardín). 2. Conocer y practicar juegos y deportes alternativos como forma de recreación, de desarrollo personal y mejora de la salud y de la calidad de vida. 3. Conocer y practicar juegos populares y tradicionales tales como el pañuelito, las carreras de sacos, el sogatira, valorando su práctica y necesidad de conservación. 4. Conocer y practicar juegos populares y alternativos para la ocupación del tiempo libre y de ocio, frente a actividades de carácter sedentario. 5. Ajustar las respuestas motrices individuales a la táctica y material de los deportes alternativos. 6. Recopilar juegos populares y tradicionales propios de nuestra región, indagando en las tradiciones lúdicas de sus padres. 7. Mejorar las capacidades físicas básicas y las habilidades motrices básicas y genéricas y específicas, atendiendo especialmente a los aspectos coordinativos 8. Consolidar las habilidades motrices genéricas y desarrollarlas en situaciones más complejas como el juego de la indiacca y el shuttleball. 9. Desarrollar estrategias de cooperación-oposición, sin mostrar actitudes de menosprecio o discriminación en los diferentes juegos y deportes populares, tradicionales y alternativos practicados. 10. Adoptar y llevar a la práctica hábitos de higiene y cuidado corporal relacionados con la actividad física. 11. Aceptar y respetar las normas de clase, de seguridad y reglas de juego. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> Ⓢ Actividades e instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga. Ⓢ Concepto de juego popular, tradicional y alternativo 	

- ⊗ Práctica de juegos y deportes populares y alternativos como medio de fomentar los hábitos de actividad física saludable.
- ⊗ Juegos y deportes alternativo: Shuttlebal y la indiaca.
- ⊗ Valoración de la ocupación del tiempo de ocio mediante la práctica de juegos.
- ⊗ Realización de juegos de pase y golpesos con la indiaca y las raquetas de shuttleball.
- ⊗ Diferencia entre los materiales tradicionales y los empleados en los juegos nuevos.
- ⊗ Desarrollo de habilidades perceptivas, básicas y específicas con la práctica de juegos populares y tradicionales.
- ⊗ Recopilación de juegos populares y tradicionales, para ponerlos en práctica en una sesión.
- ⊗ Valoración de las actividades lúdicas como medio de transmisión de la cultura.
- ⊗ Reconocimiento y valoración de la importancia del trabajo coordinado en equipo, para conseguir un fin común.
- ⊗ Las TIC como medio de investigación sobre juegos populares, tradicionales y alternativos.
- ⊗ Respeto al material y a las normas y reglas de clase.
- ⊗ Asunción hábitos higiénicos.

Sesiones	
Sesión 1	<p><u>Juego a la indiaca.</u> Asamblea. Exposición Tríptico. Calentamiento. Libre exploración. Ejercicios de familiarización: lanzamientos, recepciones, individual, en pareja Los bolos 2x2. Ejercicios de familiarización: individual, parejas, estático, dinámico... “Indiaca cazadora”. “Voley-indiaca”. “Tenis adaptado”.</p> 
Sesión 2	<p><u>Juego al shuttleball.</u> Asamblea. Calentamiento. Libre exploración. Ejercicios de familiarización: individual, parejas. Golpeos de derecha, de revés, globos, remates. “El KO”. Partidos de shuttleball 2x2.</p> 
Sesión 3	<p><u>Torneo Juegos Alternativos.</u> (Sesión culminativa). Ficha. Entrega de murales. Los alumnos/as serán los encargados de organizar la Olimpiada. Agrupados en parejas disputarán un torneo donde deberán participar en los juegos alternativos planteados. Reflexión.</p>
Sesión 4	<p><u>Juegos de desplazamiento</u> Ficha juegos tradicionales y populares. Búsqueda de juegos populares de Andalucía para la Feria del Juego”. Carreras de sacos. Carreras de relevos. “Policías y ladrones”. “El pañuelito”. “El escondite”. “La rayuela”. Explicación para fabricar el material necesario para la 2ª sesión (recopilación de canicas, chapas y fabricación de bolos...)</p> 

Sesión 5	<u>Juegos de lanzamientos y golpes.</u> Se dividirá la clase en 6 grupos. Cada grupo realizará un juego, para luego rotar. “Pelota vasca”. “Petanca”. “Bolos”. “Trompos”. “Chapas y “Canicas”.	
Sesión 6	<u>Juegos de fuerza.</u> Se dividirá la clase en 5 grupos. Cada grupo realizará un juego, para luego rotar. “Salto al potro”. “Pulso gitano”. “Comba”. “Sogatira” y “Lucha leonesa”. Elección de los juegos populares de Andalucía para la Feria del Juego”.	
Sesión 7	<u>Complementaria. Feria del Juego:</u> Los alumnos/as de sexto organizarán la feria del juego tradicional/popular. Tendremos la colaboración de otras áreas (plástica y música) y profesores/as. El alumnado del colegio irá bajando, por niveles, al patio para realizar los juegos populares y tradicionales que han preparado el alumnado de sexto curso.	

Metodología

Técnica de enseñanza: Indagación.

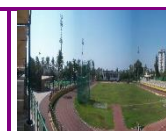
Estrategia en la práctica: Global

Estilos de enseñanza: Socializadores, participativos e individualizadores.

Clima de aula: favorable, afectivo y positivo, primando el respeto, la tolerancia y la integración

Relación con criterios de evaluación	Temas transversales
1, 2, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31 y 33	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expresión oral y escrita, comprensión lectora y TIC. ○ Educación en valores. ○ Cultura Andaluza.
Instrumentos de evaluación	Recursos didácticos
Asamblea, blog de clase (ficha juegos populares), cuaderno de clase, tríptico, lista de control, escala de valoración, registro anecdótico y cuaderno del docente	Colchonetas, bancos suecos, sillas, antifaces, sacos, canal o rampa, cinta, indiaca, pelota, volantes y pala shuttleball.

U.D. 6: “Paula es deportista” en las instalaciones polideportivas de Carranque.



Descriptorios de las Competencias Básicas

1) CLL	<p>1.1. Adquirir y usar vocabulario adecuado.</p> <p>1.2. Expresar e interpretar de forma oral y escrita, pensamientos, emociones,</p>
---------------	--



	vivencias y opiniones.
2) CM	2.2. Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones cotidianas.
3) CIMF	3.1. Adquirir hábitos de vida saludable. 3.2. Orientarse y moverse en el espacio.
4) TICD	4.1. Hacer uso habitual de las TIC como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse. 4.2. Analizar la información de forma crítica mediante el trabajo personal autónomo y el colaborativo.
5) SC	5.1. Comprender y practicar los valores de las sociedades democráticas: libertad, igualdad, participación, solidaridad... 5.2. Aceptar y ayudar a los demás. 5.3. Fomento de la integración, la cooperación y el trabajo en equipo en actividades colectivas.
6) CA	6.1. Conocer, respetar y valorar la diversidad cultural.
7) AA	7.2 Ser consciente de las propias capacidades (intelectuales, emocionales y físicas) y aceptar potencialidades y carencias. 7.3. Administrar el esfuerzo, autoevaluarse y autorregularse. 7.4. Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos.
8) AIP	8.1. Tomar decisiones con autonomía en situaciones donde ponga de manifiesto autosuperación, perseverancia y actitud positiva. 8.2. Participar de manera responsable en la organización, gestión, desarrollo y control de actividades. 8.3. Aprender a utilizar el tiempo libre y de ocio como expresión de lo lúdico, practicando actividades y valorando sus posibilidades formativas y recreativas.
Objetivos	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las actividades físicas que se realizan en las distintas instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga (Instalaciones de Carranque). 2. Conocer y aplicar los aspectos reglamentarios fundamentales de los juegos predeportivos aplicados al baloncesto, atletismo y fútbol. 3. Conocer y practicar juegos y deportes como forma de recreación, de desarrollo personal y mejora de la salud y de la calidad de vida. 4. Reconocer la utilidad de las habilidades genéricas para estos juegos predeportivos e iniciarse en situaciones que requieran la adquisición de habilidades específicas de los mismos. 5. Conocer y aceptar las posibilidades y limitaciones propias y de los compañeros/as en relación a la práctica de actividad física deportiva. 6. Desarrollar estrategias de cooperación-oposición, sin mostrar actitudes de menosprecio o discriminación y valorando el juego limpio dentro de la competición. 	



7. Valorar la práctica de juegos como medio para la ocupación del tiempo de ocio y de la salud.
8. Resolver conflictos surgidos en la competición a través del diálogo y las habilidades sociales.
9. Adoptar y llevar a la práctica hábitos de higiene y cuidado corporal relacionados con la actividad física.
10. Aceptar y respetar las normas de clase, de seguridad y las reglas de los juegos predeportivos.

Contenidos

- ⊗ Actividades e instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga.
- ⊗ Juegos predeportivos de baloncesto, atletismo y fútbol (aspectos reglamentarios, técnicos-tácticos...)
- ⊗ Práctica de actividades y juegos de baloncesto, atletismo y fútbol en situaciones regladas.
- ⊗ Utilización del material específico del baloncesto, atletismo y fútbol.
- ⊗ Ejecución de habilidades genéricas y específicas en las situaciones del baloncesto, atletismo y fútbol.
- ⊗ Experimentación de situaciones de cooperación-oposición.
- ⊗ Aceptación del nivel de destreza propio y de los demás.
- ⊗ Valoración de las posibilidades del juego y los deportes para emplearlo en el tiempo de ocio y recreo.
- ⊗ Valoración y aceptación de los propios roles dentro del desarrollo del juego colectivo.
- ⊗ Práctica de juegos y deportes como medio de fomentar los hábitos de actividad física saludable.
- ⊗ Valoración del juego motor como medio de ocupación del tiempo libre y de ocio.
- ⊗ Las habilidades sociales y el diálogo.
- ⊗ Respeto de normas de clase y reglas del juego y deportes.
- ⊗ Aceptación de la victoria y de la derrota.
- ⊗ Hábitos de higiene: Aseo corporal y cambio de vestuario.


Sesiones

Sesión 1	<p><u>Baloncesto: Juegos de bote, conducción, fintas y pases.</u> Presentación del tríptico de la unidad didáctica. Asamblea. Nociones básicas sobre baloncesto. Libre exploración. “Quita balones”, “Poli – ladro con balón”, “El pañuelito con balón”, “Los 10 pases”, “Carrera de relevos realizando distintos pases”, “El burrito”. “Pases sentados”. Reflexión.</p>	
Sesión 2	<p><u>Baloncesto: Juegos de tiros a canasta y minipartidillos.</u> Asamblea. Calentamiento. Ejercicios de familiarización: lanzar a canasta, aros, entradas a canasta... “K.O”, “Veintiuno”. Partidos 2x2 y otra pareja hace</p>	

	de árbitros (cambio de roles). Estiramientos.	
Sesión 3	<u>Atletismo: Juegos de Velocidad, salto de vallas y salto de longitud.</u> Asamblea. Nociones básicas sobre las distintas pruebas de atletismo a practicar. Calentamiento. Pilla-pilla (sin y con obstáculos). Realización de las distintas pruebas.	
Sesión 4	<u>Atletismo: Juegos de carrera de relevos, lanzamiento de peso y salto de altura.</u> Asamblea. Nociones básicas sobre las distintas pruebas de atletismo a practicar. Calentamiento. “Pásamelo”. Realización de las distintas pruebas.	
Sesión 5	<u>Fútbol: Pases y golpeos.</u> Asamblea: Aspectos técnicos fútbol. Calentamiento. Ejercicios de familiarización: pases en parejas, en grupos, con diferentes distancias...; “La diana”, “Que no caiga”. “Rondo”. “Fut-tenis”. “Los 10 pases”.	
Sesión 6	<u>Fútbol: Fintas y conducciones.</u> Asamblea: Aspectos tácticos básicos del fútbol. Calentamiento. Ejercicios de familiarización: zig-zag, 1x1, 2x2, 1x2... Progresiones en defensa pasiva, semiactiva y activa. “Balón torre”. “Caballería (balón)”, Minipartidos 2x2.	
Sesión 7	<u>Olimpiada Juegos deportivos.</u> (Sesión culminativa). Ficha. Los alumnos/as serán los encargados de organizar la Olimpiada. Por grupos disputarán unas olimpiadas donde deberán participar en los distintos deportes planteados. Reflexión.	
Compl.	<u>I Congreso escolar del deporte.</u> Fase Previa: Entrega de Comunicaciones. Correcciones. Congreso: Presentación de ponencias (salón de actos) y mesas redondas. Debate. - Mesa 1: Deportistas y acontecimiento deportivos relevantes. - Mesa 2: Aspectos positivos y negativos del deporte. Fase Evaluación: Publicación actas del congreso.	

Metodología	
Técnica de enseñanza: Indagación e instrucción directa.	
Estrategia en la práctica: Global	
Estilos de enseñanza: Socializadores, tradicionales, participativos e individualizadores.	
Clima de aula: favorable, afectivo y positivo, primando el respeto, la tolerancia y la integración	
Relación con criterios de evaluación	Temas transversales
1, 2, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 25, 26,	

27, 28, 29, 31 y 33	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expresión oral y escrita, comprensión lectora y TIC. ○ Educación en valores. ○ Cultura Andaluza.
Instrumentos de evaluación	
Asamblea, blog de clase, situación de aplicación, cuaderno de clase, tríptico, lista de control, ficha de equipos, registro anecdótico, escala de clasificación y cuaderno del docente.	Recursos didácticos
	Conos, diferentes tipos de balones para los distintos deportes, aros, colchonetas y testigos, fabricación vallas.

U.D. 7: “Tati se va de senderismo” a los montes de Málaga.		
Descriptorios de las Competencias Básicas		
1) CLL	1.1. Adquirir y usar vocabulario adecuado. 1.2. Expresar e interpretar de forma oral y escrita, pensamientos, emociones, vivencias y opiniones.	
2) CM	2.2. Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones cotidianas.	
3) CIMF	3.1. Adquirir hábitos de vida saludable. 3.2. Orientarse y moverse en el espacio. 3.3. Adoptar actitudes de responsabilidad y respeto ante recursos naturales, cuidado del medio ambiente y hábitos de consumo.	
4) TICD	4.1. Hacer uso habitual de las TIC como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse.	
5) SC	5.1. Comprender y practicar los valores de las sociedades democráticas: libertad, igualdad, participación, solidaridad... 5.2. Aceptar y ayudar a los demás. 5.3. Fomento de la integración, la cooperación y el trabajo en equipo en actividades colectivas.	
6) CA	6.2. Conocer y contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico de la comunidad y de otros pueblos.	
7) AA	7.1. Adquirir confianza en sí mismo y gusto por aprender. 7.2 Ser consciente de las propias capacidades (intelectuales, emocionales y físicas) y aceptar potencialidades y carencias. 7.4. Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos.	
8) AIP	8.1. Tomar decisiones con autonomía en situaciones donde ponga de manifiesto autosuperación, perseverancia y actitud positiva.	

8.2. Participar de manera responsable en la organización, gestión, desarrollo y control de actividades.

8.3. Aprender a utilizar el tiempo libre y de ocio como expresión de lo lúdico, practicando actividades y valorando sus posibilidades formativas y recreativas.




Objetivos

1. Conocer las actividades físicas que se realizan en las distintas instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga (montes de Málaga, paseo marítimo de la Misericordia e Inacua).
2. Conocer y llevar a la práctica juegos y actividades recreativas valorándolos como elementos para la ocupación del tiempo libre y de ocio y como medio de promoción de la salud.
3. Conocer y practicar juegos, actividades y técnicas propias del medio natural que sirvan tanto para disfrutar de él como para desenvolvernosen él con eficacia.
4. Utilizar habilidades genéricas para solucionar situaciones propias de los deportes recreativos.
5. Valorar dichas actividades físicas como recurso de utilización en su tiempo libre y de ocio.
6. Mostrar actitud participativa, responsable en las actividades propuestas en clase.
7. Potenciar las relaciones interpersonales dentro del grupo, sin mostrar actitudes de menosprecio o discriminación.
8. Consolidar hábitos higiénicos y de cuidado corporal y tomar conciencia en la mejora de la salud.
9. Motivar al alumno/a en la realización de actividades lúdicas en la naturaleza y que hagan de ellas un recurso más para organizar su tiempo libre.
10. Desarrollar en el alumno/a nociones euclidianas a través de actividades y juegos de orientación.
11. Desarrollar estrategias de cooperación, que ayuden a los alumnos/as a aprovechar de la manera más eficaz posible los recursos básicos que les ofrece el medio natural.
12. Aceptar y respetar las normas de clase, de seguridad en el medio natural y las reglas de los juegos.



Contenidos

- ⊕ Actividades e instalaciones deportivas de la ciudad de Málaga.
- ⊕ Conocimiento de juegos recreativos y de las actividades en la naturaleza.
- ⊕ Práctica de juegos y deportes recreativos y en la naturaleza como instrumento para fomentar los hábitos de actividad física saludable.
- ⊕ La cabuyería: nudos y su utilidad.
- ⊕ Juegos Recreativos: Patines, Juegos de Playa y Natación recreativa.
- ⊕ Conocimiento de los aspectos técnicos de un senderismo: mochila, vestuario, calzado.
- ⊕ Medidas básicas de seguridad en el medio natural.
- ⊕ Juegos de orientación con plano en el entorno cercano.

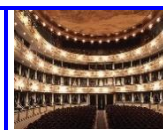
- Ⓢ Preparación y organización de la mochila y tienda de campaña.
- Ⓢ Valoración de los aspectos recreativos de las actividades físicas en el medio natural.
- Ⓢ Valoración de los juegos recreativos como parte de nuestro tiempo de ocio y diversión.
- Ⓢ Concienciación acerca del impacto medio ambiental de las actividades realizadas en el medio valorando su conservación y mejora.
- Ⓢ Nociones euclidianas: comprensión de planos, proporcionalidad, simbología... (juegos de orientación).
- Ⓢ Autonomía en el desarrollo de los hábitos higiénicos y de salud.
- Ⓢ Actitud participativa y responsable. Cooperación, ayuda e igualdad
- Ⓢ Respeto de normas y reglas del juego y de la clase.

Sesiones	
Sesión 1	<p><u>Mochila, juegos de Cabuyería y tienda de campaña.</u> Presentación del tríptico de la unidad didáctica Decálogo de normas de seguridad para actividades en el medio natural. Pautas explicativas: preparación de mochila para acampada, material imprescindible a llevar. Explicación y puesta en práctica de tipos de nudos básicos (el rizo, el leñador el pescador...). Juegos utilizando el nudo, como “El pañuelito” y “El desenredo”. Por último, montaje de una tienda de campaña.</p> 
Sesión 2	<p><u>Juegos de acampada.</u> Montar tienda de campaña en menos tiempo. Esconde los objetos. Relevos: llena el cubo de agua. Cuenta atrás, recoger el mayor número desperdicios (clasificaremos la basura en reciclable o no). “El gran viaje”.</p> 
Sesión 3	<p><u>Carrera de orientación.</u> Repartiremos un mapa del colegio a cada grupo, dividido en zonas. En cada zona habrá una baliza con una pista, acertijo o prueba que deberán realizar. Si superan la prueba se les dará la palabra correspondiente para completar la frase oculta.</p> 
Compl.	<p><u>Senderismo</u> (complementaria-culminativa). Dividiremos en grupos. Cada Grupo tendrá la figura del Coordinador, Anotador, Fotógrafo y Guarda Medioambiental.</p> <p style="text-align: center;">“Nos vamos de Senderismo”</p> 
Sesión 4	<p><u>Patinando sin parar.</u> Asamblea: Normas de seguridad y nociones básicas sobre patinaje. Calentamiento. Juegos: “Avanzamos”, “El ocho”, “Circuitos de habilidad”, “Slalom”, “Todos juntos” y “patinaje libre”. (Ayuda de compañeros/as para los menos capaces). Reflexión sobre las</p> 

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

	sesiones de patines.	
Sesión 5	<u>Juegos de playa</u> . Asamblea. Calentamiento. Circuito de 3 estaciones donde se practicarán los siguientes deportes recreativos en parejas: Juegos con las palas de playa, futb-voley y voley playa. Reflexión sobre los juegos practicados.	
Sesión 6	<u>Natación recreativa (sesión complementaria)</u> . Asamblea: Normas de seguridad. Calentamiento. Juegos en la piscina: “Arrieros”, “Los busca tesoros”, “Balseros”, “Canasta Humana” y “partido de waterpolo”. Reflexión en blog de clase.	
Compl.	<u>Jugamos en el Paseo Marítimo (sesión complementaria-culminativa)</u> . Actividad recogida en el plan de Centro. En el paseo Marítimo se realizarán las actividades de patinaje. Dejando las normas de seguridad muy claras. Después de patinar realizaremos juegos en la arena (palas, fut-voley, voley-playa...). Reflexión en blog de clase.	

Metodología	
Técnica de enseñanza: Indagación e instrucción directa.	
Estrategia en la práctica: Global	
Estilos de enseñanza: Socializadores, participativos e individualizadores.	
Clima de aula: favorable, afectivo y positivo, primando el respeto, la tolerancia y la integración	
Relación con criterios de evaluación	Temas transversales
1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 25, 26, 27, 28, 29, 31 y 33	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expresión oral y escrita, comprensión lectora y TIC. ○ Educación en valores. ○ Cultura Andaluza.
Instrumentos de evaluación	Recursos didácticos
Asamblea, blog de clase, cuaderno de clase, situación de aplicación, decálogo, tríptico, lista de control, , escala de valoración, registro anecdótico y cuaderno del docente.	Mochila, plano del colegio, tienda campaña, fichas, cuerdas, balizas, cámara, patines, conos, balones de voleibol, pelotas de distintos tamaños, picos, palas, red...

U.D. 8: “Quique lleva el ritmo dentro” en el Teatro Cervantes”.**Descriptorios de las Competencias Básicas**

1) CLL	1.1. Adquirir y usar vocabulario adecuado. 1.2. Expresar e interpretar de forma oral y escrita, pensamientos, emociones, vivencias y opiniones.
2) CM	2.2. Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones cotidianas.
3) CIMF	3.1. Adquirir hábitos de vida saludable. 3.2. Orientarse y moverse en el espacio.
4) TICD	4.1. Hacer uso habitual de las TIC como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse.
5) SC	5.1. Comprender y practicar los valores de las sociedades democráticas: libertad, igualdad, participación, solidaridad... 5.2. Aceptar y ayudar a los demás. 5.3. Fomento de la integración, la cooperación y el trabajo en equipo en actividades colectivas.
6) CA	6.1. Conocer, respetar y valorar la diversidad cultural. 6.3. Poner en funcionamiento la iniciativa, la imaginación y la creatividad para expresarse mediante códigos artísticos.
7) AA	7.1. Adquirir confianza en sí mismo y gusto por aprender. 7.2. Ser consciente de las propias capacidades (intelectuales, emocionales y físicas) y aceptar potencialidades y carencias. 7.4. Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos
8) AIP	8.2. Participar de manera responsable en la organización, gestión, desarrollo y control de actividades. 8.3. Aprender a utilizar el tiempo libre y de ocio como expresión de lo lúdico, practicando actividades y valorando sus posibilidades formativas y recreativas.







Objetivos

1. Conocer las actividades físicas y artísticas que se realizan en las distintas instalaciones de la ciudad de Málaga (Teatro Cervantes).
2. Conocer distintos los bailes como vehículo de expresión corporal.
3. Conocer y practicar el mimo como parte de la cultura y como forma de expresión corporal y dramatización.
4. Conocer y llevar a la práctica juegos de expresión corporal y bailes valorándolos como elementos para la ocupación del tiempo libre y de ocio y como medio de promoción de la salud.

5. Practicar gestos y posturas relacionándolos con diferentes estados de ánimo y movimientos.
6. Improvisar ritmos y escenas sobre propuestas de personajes y situaciones.
7. Valorar las actividades físicas como recurso de utilización en su tiempo libre y de ocio.
8. Potenciar las relaciones interpersonales dentro del grupo, desarrollando la espontaneidad y creatividad en actividades de expresión corporal, sin mostrar actitudes de menosprecio o discriminación.
9. Desarrollar el ritmo musical y la expresión corporal para la mejora de la coordinación dinámica general y el equilibrio.
10. Crear sus propias coreografías y dramatizaciones.
11. Conocer y adoptar posturas corporales correctas en estado estático y dinámico valorando sus repercusiones sobre la mejora de la salud.
12. Aceptar y respetar las normas de clase, de seguridad y reglas de los juegos.

Contenidos

- ⊗ Actividades e instalaciones deportivas y artísticas de la ciudad de Málaga.
- ⊗ Práctica de juegos rítmicos y de expresión corporal como instrumento para fomentar los hábitos de actividad física saludable.
- ⊗ Los bailes, el aerobio, el acrosport y el mimo como manifestación del lenguaje corporal. Origen, historia y modalidades.
- ⊗ Conocimiento de las posibilidades del cuerpo expresivo y comunicativo en diferentes manifestaciones.
- ⊗ Comunicación no verbal. El lenguaje corporal: centros corporales de expresión, gestos y posturas, sentimientos. Posiciones y posturas básicas de mimo.
- ⊗ Improvisaciones de ritmos y de situaciones, de escenas, con diferentes materiales.
- ⊗ Postura corporal correcta como mejora de la salud.
- ⊗ Práctica y creación de coreografías y dramatizaciones.
- ⊗ Coordinación dinámica general y equilibrio.
- ⊗ Estructuración temporal. Diferentes ritmos musicales.
- ⊗ Aceptación y respeto de las posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo y de los demás.
- ⊗ Valoración de los juegos rítmicos y de expresión corporal como parte de nuestro tiempo de ocio y diversión.
- ⊗ Creación de una buena dinámica de grupo.
- ⊗ Superación de miedos para desinhibirse en el trabajo rítmico y la dramatización.
- ⊗ Adquisición de creatividad e imaginación como cualidades positivas.
- ⊗ Aseo corporal y cambio de vestuario.

Sesiones	
Sesión 1	<p><u>Pasos básicos del aeróbic.</u> Asamblea: Ficha informativa sobre el aerobio. Calentamiento expresivo: “contar de 8 en 8”.Espacio de creación: realizando diferentes pasos básicos. Del bajo al alto impacto. Relajación holística: La araña en círculo por grupos. Reflexión compartida</p> 
Sesión 2	<p><u>Acrosport musical.</u> Asamblea: Normas de seguridad. Calentamiento expresivo: “Marchón”. Espacio de creación. Acrosport (creación de figuras con dos portadores, tres portadores.) Coreografías de un minuto adaptadas a la música. Relajación holística: “astronauta”. Reflexión compartida.</p> 
Sesión 3	<p><u>Diseñamos la coreografía.</u> (sesión culminativa). Calentamiento expresivo: “el túnel del tiempo”. Espacio de creación: preparación y escenificación de la coreografía. Relajación holística: estiramientos. Reflexión compartida.</p> 
Sesión 4	<p><u>Introducción al mimo.</u> Tríptico de la unidad didáctica. Ficha informativa explicando qué es el mimo, cuál su origen y su evolución.. Dialogar con los alumnos/as sobre la comunicación sin palabras. Juegos de improvisación con objetos. Las películas (Juegos de comunicación).</p> 
Sesión 5	<p><u>¿Qué dice tu cuerpo y tu cara?</u> Asamblea. Juegos desinhibición: “Encuentra la pareja”. Representación de posturas y gestos faciales (hacer reír, seguir a una mosca). Fotografía y acción. Improvisaciones: escenificar anuncios de la televisión, situaciones cotidianas, historias, etc., pero sin palabras</p> 
Sesión 6	<p><u>Tus representaciones</u> (sesión culminativa). Asamblea. Representar una de las siguientes propuestas: un cuento o fábula, canción escenificada. Tema libre. Representar una historia de libre creación, con principio y final en la que participen todos los integrantes.</p> 
Com.	<p><u>La gran fiesta:</u> (complementaria). El alumnado de sexto de primaria, dividido por grupos actuarán ante los alumnos del colegio realizando una representación o una coreografía.</p>

Metodología

Técnica de enseñanza: Indagación.

Estrategia en la práctica: Global

Estilos de enseñanza: Creativos, socializadores, participativos e individualizadores.

Clima de aula: favorable, afectivo y positivo, primando el respeto, la tolerancia y la integración

Relación con criterios de evaluación

Temas transversales

1, 2, 4, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31 y 33	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expresión oral y escrita, comprensión lectora y TIC. ○ Educación en valores. ○ Cultura Andaluza
Instrumentos de evaluación	
Asamblea, blog de clase, situación de aplicación, cuaderno de clase, tríptico, lista de control, registro anecdótico, representación, escala de clasificación y cuaderno del docente.	Recursos didácticos
	Equipo música, cds, colchonetas, vídeos, fotografías, vestimenta o disfraces, pintura para la cara.

3.6. ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN.

Actividades de refuerzo (criterios evaluación no superados)	Actividades de ampliación (criterios evaluación superados)
Fichas, actividades TIC, ejercicios específicos, juegos educativos en Blog de Clase...	Trabajos, búsqueda de información en Internet, juegos educativos, blog de clase, biblioteca...

3.7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Las actividades complementarias que pretendemos llevar a cabo para el presente curso de sexto de Primaria en el área de E.F. estarán todas aprobadas en Consejo Escolar, tal y como indica la Orden 14 julio 1998 por la que se establecen las actividades extraescolares y complementarias en centros docentes públicos no universitarios.

Unidad	Contenido	Lugar
1 ^a	“Charla día de la Alimentación” “Círculo saludable”	Salón de actos Parque del Oeste
2 ^a	“Círculo condición física salud”	Parque Litoral
3 ^a	“Exhibición baloncesto en silla de ruedas”	Pistas polideportivas
4 ^o	“Juegos alternativos con material autoconstruido”	Paseo marítimo
5 ^a	“Feria del Juego Popular y Tradicional”	Pista polideportivas

6 ^a	“I Congreso escolar del deporte”	<i>Salón de actos</i>
7 ^a	“Senderismo” “Juegos recreativos en la playa” “Natación recreativa”	<i>Montes de Málaga</i> <i>Paseo marítimo</i> <i>Inacua</i>
8 ^a	“Aerobitón”	<i>Pistas polideportivas</i>

3.8. METODOLOGÍA

3.8.1. Orientaciones metodológicas.

En nuestro programa seremos consecuente con las orientaciones metodológicas del marco legal, entendida según Gil de la Serna y Escaño (1992) como: el conjunto de criterios y decisiones que organizan, de forma global, la acción didáctica en el aula. Así este conjunto de decisiones derivará de la caracterización realizada en cada uno de los elementos curriculares y de la forma de concretarlos en nuestro contexto educativo. Siguiendo el D. 230/2007(capítulo II), nuestra programación se centrará en las siguientes orientaciones metodológicas:

- Centrada en la actividad y participación del alumnado, favoreciendo el pensamiento racional y crítico desde un enfoque multidisciplinar con referencias a la vida cotidiana y al entorno inmediato del alumnado con uso de las TIC.
- Globalización: siendo el juego el eje entorno al cual giran todos los contenidos.
- Generalidad y variedad, hará el currículo más atractivo e interesante para nuestros alumnado.

Influencia del programa “Hoy Jugamos en Clase” sobre la actividad recreativa

- Favorecer hábitos de comportamiento y de trabajo en relación a la práctica de actividad física saludable durante el tiempo de ocio.
- Aprendizaje significativo: Partiremos de los conocimientos previos para relacionar los nuevos contenidos, con los que el niño posee en su estructura cognitiva, y la aplicación de los mismos en los diferentes contextos, lo que favorecerá la adquisición de las competencias básicas.
- Seguridad. Seremos estrictos en el cumplimiento de las normas de seguridad en las actividades.
- Socialización: Conlleva crear un ambiente y un marco de relaciones que favorezca la interacción con sus iguales y los adultos.
- Motivación/interés: partir de núcleos generadores que despierten la motivación y el interés de los alumnos/as.
- Creatividad: atender a favorecer el desarrollo del pensamiento divergente proponiendo situaciones en las que el niño tenga que poner su acento personal.
- Aprendizaje funcional y vivenciado: Aplicación del aprendizaje escolar en la vida cotidiana.
- Profesor/a es mediador/a del aprendizaje: ayuda al alumno y dirige el aprendizaje orientando, valorando y reduciendo las dificultades.
- Metodología activa e investigadora: el currículo será abierto y flexible. Se fomentará y presentará actividades nuevas como elemento motivador para su práctica.
- Se fomentarán actividades de lectura, escritura y expresión oral.
- Fomentará la educación en valores: Tales como el respeto, la solidaridad, la cooperación, la igualdad, entre otros. No se permitirán actitudes discriminatorias, faltas de

respeto, etc. hacia los compañeros/as. Se creará un clima de aula positivo, afectivo que favorezca el aprendizaje.

- Integradora e inclusiva con los menos capaces y alumnos/as con N.E.A.E. y coeducativa, aportando un papel equilibrado ante las oportunidades de los miembros de ambos géneros.

3.8.2. Intervención didáctica en clase.

3.8.2.1. Técnica de enseñanza: El programa utiliza, como base, una técnica de enseñanza basada en la indagación, donde los alumnos y alumnas deberán buscar sus propias soluciones con el fin de conseguir una mayor interiorización de los objetivos que se persiguen. La información inicial de la tarea será breve y sencilla.

3.8.2.2. Organización y control:

- De los alumnos y alumnas: A lo largo del programa tratamos de utilizar una organización de tipo semiformal, donde los alumnos/as tomarán algunas decisiones, habrá mayor libertad; incluso en algunas unidades didácticas se plantea una organización de tipo informal, donde el alumnado toma la mayoría de las decisiones (exploración de materiales). Los grupos siempre serán mixtos, utilizando criterios aleatorios para la formación de grupos.

- De las actividades: Las actividades tienden a ser de carácter general y única para todos los alumnos y alumnas. De esta manera se ejerce un mayor control de la actividad de clase y se evitan conductas disruptivas. Conforme vaya avanzando el curso se irán planteando

actividades adaptadas a su nivel de ejecución y organizaciones más complejas como circuitos.

- Del tiempo: Las tareas serán de ejecución simultánea para optimizar el tiempo útil de compromiso motor. También se plantearán actividades cuya ejecución será de tipo alternativo y consecutivo para garantizar la dosificación de esfuerzos.

- Estructuración de la clase. La mayoría de las sesiones se van a dividir en tres partes.

- *Inicial*: se informa al alumno/a, se motiva, se coloca el material y se realizan actividades de calentamiento y/o animación.

- *Principal*: Son las actividades fundamentales para cumplir con los objetivos de la sesión.

- *Final*: se recoge el material, se realizan actividades de vuelta a la calma y estiramientos. En todas las sesiones los alumnos/as se deben cambiar de vestuario antes y después de la misma, en especial, en la parte final se deben, al menos, lavar las manos y la cara.

- Del espacio: La ubicación del alumnado en el espacio debe ser aquella que nos permita un buen control de los mismos. Intentaremos que todos estén en nuestro campo de visión. Además hay que tener en cuenta la ubicación del alumnado en el espacio para evitar accidentes, choques, etc.

3.8.2.3. Clima de aula: El clima de aula debe ser positivo, el alumnado debe

sentirse en un ambiente de afecto, confianza y respeto. El docente deberá tener expectativas de éxito en todo momento y convertirse en dinamizador de la clase, procurando atender a todo el alumnado, dando conocimiento de resultados de tipo positivo-afectivo, dialogando con el alumnado y favoreciendo las relaciones sociales entre los alumnos/as.

3.8.2.4. Estrategia en la práctica: La estrategia en la práctica va a estar muy mediatizada por el contenido que se vaya a trabajar, aunque va a predominar la utilización de la estrategia en la práctica de tipo global. Se utilizará estrategia en la práctica analítica, para el aprendizaje de gestos técnicos, de mayor dificultad.

3.8.3. Estilos de enseñanza.

- **E.E. Tradicionales**, fundamentalmente la asignación de tareas, aunque solo será utilizado en tareas puntuales para el aprendizaje de nuevas habilidades y aspectos técnicos.
- **E.E. Socializadores:** Aprendizaje compartido, socializado y entre iguales. Dimensión globalizadora e interdisciplinaria.
- **E.E. Participativos:** Caracterizado por la participación del alumnado en el proceso de enseñanza. Realiza función como formador y/o monitor.
- **E.E. Individualizadores:** Partimos del desarrollo del alumno/a, desarrollando su potencialidad y así poder adaptarse a su realidad.

- **E.E. Cognoscitivos:** Desarrollo del pensamiento crítico, aprendizajes significativos y metodología activa e investigadora. Destacar la resolución de problemas (juegos de estrategia y deportivos) y el descubrimiento guiado (orientación y pistas).
- **E.E. Creativos:** Desarrollo del pensamiento creativo a través del juego, de la realización de coreografías, etc.

3.8.4. Materiales y recursos didácticos.

***Los recursos didácticos y materiales** deben ajustarse al currículo planificado y a las características del alumnado. Vamos a utilizar materiales multifuncionales, polifacéticos y variados, novedosos y que garanticen el aprendizaje. El material que se va a utilizar viene especificado dentro de cada unidad didáctica.

***Los espacios e instalaciones** serán las pistas polideportivas y el gimnasio, la biblioteca, para buscar información, y el aula, para las sesiones teóricas y el trabajo TIC. Además, en el desarrollo de actividades complementarias y extraescolares también se utilizarán espacios ajenos al centro, medio natural y urbano; paseo marítimo, centro acuático de Málaga y parques municipales.

3.9. EVALUACIÓN. RELACIÓN CON EL CURRÍCULO.

3.9.1. Evaluación del proceso de aprendizaje.

3.9.1.1. Criterios de evaluación.	CC. BB.	Crit.E R.D	Obj. Curso
1. Conoce las actividades físicas – deportivas que se realizan en la instalaciones de la universidad.	3,5,7 8	8	1,3
2.			
3. Resuelve problemas motores adaptando las habilidades a nuevas condiciones del entorno cada vez más complejas.	3,7,8	1,2,3	4,7, 10
4. Identifica las funciones orgánicas relacionando el funcionamiento del cuerpo y su adaptación con la práctica del ejercicio físico.	3,7	6,8	2
5. Adquiere autonomía en la utilización del espacio físico habitual y del no habitual.	3,7,8	1,2	11,12
6. Se orienta en el espacio tomando puntos de referencia, interpretando mapas sencillos para desplazarse de un lugar a otro, escogiendo un camino adecuado.	2,3,6 7,8	1,2	11,12
7. Participa en juegos de orientación, aceptando y respetando las normas y precauciones necesarias para la conservación del medio y la realización de actividad física segura.	2,3,5 6,7,8	3,4	3,11, 17
8. Domina el manejo de objetos en distintas situaciones de juego, teniendo en cuenta a los compañeros de equipo y a los oponentes.	5,7	2,3,4	4,7,9, 10
9. Resuelve problemas, situaciones lúdicas, que exigen el dominio de las habilidades motrices básicas y genéricas.	2,3,7 8	1,2	3,4,7, 9,10
10. Valora sus potencialidades y carencias en la actividad física.	5,7,8	6	10,15
11. Mejora sus cualidades físicas básicas como forma de conseguir una buena condición física, sabiendo realizar un correcto calentamiento para la práctica física deportiva.	3,7,8	4,6	2,4, 16
12. Se conoce y acepta para la mejora en confianza y autoestima.	7,8	4,6	2,5,16
13. Adquiere y pone en práctica las habilidades sociales de saber escuchar, trabajar en equipo y respetar las ideas de los demás en situaciones de juego.	1,5,7	4,5	3,14,

14. Ayuda y colabora con los miembros de un mismo equipo en la consecución de la tarea.	8		17
	5,7,8	3,4	14,20
15. Valora el esfuerzo como forma de superación propia, trabaja en equipo y sabe tomar decisiones.	5,7,8	4	5,10,
			16,20
16. Identifica y valora el juego limpio y las relaciones personales que se establecen mediante la práctica de juegos y actividades deportivas, por encima de los resultados de la propia actividad.			
17. Se interesa por adquirir y utilizar vocabulario específico de educación física.	5,7	4	3,9
	1,2	6	18,19
18. Reflexiona sobre el trabajo realizado, las situaciones surgidas durante la sesión y cuestiones de actualidad relacionadas con el cuerpo, el deporte y sus manifestaciones culturales.	1,6,7	5	16,17,
19. Adquiere las capacidades relacionadas con la construcción y la expresión de opiniones, hábitos para un buen funcionamiento del debate y las que permiten tener un criterio propio, pero a su vez, entender el punto de vista de los demás.	1,4,5	5	17,18
	8		19
20. Soluciona problemas de forma autónoma y muestra interés por mantener conductas activas que conduzcan a la mejora de su condición física.	3,8	6	3,10,
21. Capacidad de dosificar el esfuerzo y adoptar el ejercicio a las propias posibilidades y limitaciones.			16
	7,8	6	5,15
22. Utiliza los valores de la frecuencia cardiaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, así como para introducir las pausas de recuperación adecuadas.	2,3,7		
	8	6	2,5,15
23. Trabaja en grupo, compartiendo objetivos, en la elaboración de un pequeño espectáculo y/o coreografías.	1,5,6	7	14,20
24. Es capaz de forma individual y colectiva comunicar de forma comprensible sensaciones, mensajes, etc., a partir del gesto y el movimiento, siendo capaz de transmitir los elementos expresivos con suficiente serenidad, desinhibición y estilo propio.	1,3,5	7	13
	7,8		
25. Conoce y practica bailes y juegos populares andaluces, de otras comunidades e interculturales, para preservar nuestra cultura.	1,4,5	7	7,8,17
26. Practica juegos y deportes adaptados, sin mostrar actitudes de menosprecio o discriminación por razón de discapacidad.	6,7		
	3,5,7	1,2,4	6,7,17
27. Aplica el conocimiento de las TIC en trabajos de investigación, elaboración de ficheros y carpetas, mostrando un sentido crítico y valorando su importancia y utilización en la vida real.	1,4,7	5	18,19

28. Muestra sus opiniones en el blog de clase sobre los artículos y actividades planteadas.			
29. Conoce y practica los juegos y deportes, dando más importancia al disfrute en su práctica, a los valores implicados en el mismo.	1,4,5	5	18,19
30. Practica juegos y deportes, utilizándolos como medio para la ocupación del ocio y el tiempo libre.	3,5,7	4	3,7,9, 17
31. Conoce y valora las prácticas beneficiosas para la salud y los efectos nocivos de ciertas sustancias.	3,4,5 6,7,8	4	3,9
32. Conoce y lleva a la práctica de forma autónoma los hábitos higiénicos de cuidado corporal.	3,7	8	16
33. Identifica las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud, mostrando una actitud acorde con ellas (hidratación, posturas correctas...).	3,7,8	8	16
34. Conoce y acepta las normas generales de seguridad en la práctica de actividad física valorándolas como medios de prevención de lesiones y accidentes deportivos.	3,7,8	8	16,17

3.9.1.2. Mecanismos e instrumentos de evaluación.

* **Los mecanismos** que se van a utilizar van a ser:

- De experimentación, en actividades de evaluación diseñadas con esa intención.
- De observación, en actividades cotidianas de enseñanza y aprendizaje, durante la sesión para evaluar de forma sistemática.

* **En cuanto a los instrumentos de evaluación** que vamos a utilizar son los siguientes:

- *Asamblea educativa*. Se utilizará al comienzo o final de la sesión, para la puesta en común

de los contenidos y para saber la opinión de las actividades propuestas.

- *Lista de control.* De cada criterio y para cada alumno/a realizaremos al menos dos registros, con el objetivo de contrastar la información obtenida desde el punto de vista cuantitativo.
- *Escala de valoración:* donde utilizaremos una escala para observar una cualidad o rendimiento.
- *Cuaderno/Blog de clase.* La teoría de cada unidad se presenta en fichas o a través del blog de clase, donde además mostrarán sus opiniones y reflexionarán sobre lo planteado.
- *Trabajos/trípticos/murales.* Se polarizan hacia temas de interés del alumno/a. Se plantearán como actividades de ampliación, utilizándose para su desarrollo las TIC.
- *Cuestionarios o exámenes.* Cuestionarios orales y/o escritos en las sesiones culminativas.
- *Tests motores* de fuerza, de resistencia, velocidad...
- *Situaciones de aplicación/representaciones.* Donde el alumno/a deberá realizar una tarea, aplicando una serie de normas, criterios, principios...
- *Registro anecdótico.* Se observa la realización de ciertas acciones y/o actitudes que no estaban previstas por parte del alumnado y que se dan durante la sesión
- *Cuaderno del docente.* Donde se recogerá los siguientes aspectos: incidencias de clase; motivación de los alumnos/as, interés o desinterés por las actividades planteadas, faltas de asistencia...

3.9.1.3. Temporalización de la evaluación.

- **Evaluación inicial:** Se realizará en las primeras sesiones del curso, con el fin de conocer el grado de desarrollo del alumnado y los conocimientos previos que tienen adquiridos, y poder adaptarse a la realidad diagnosticada a la hora de planificar el proceso de enseñanza. Además los alumnos/as tomarán conciencia de sus posibilidades y conocimientos previos en relación a las capacidades a desarrollar.
- **Evaluación procesual:** Estaremos evaluando durante todo el proceso de modo ininterrumpido, detectando los progresos y dificultades que se van originando para introducir las modificaciones que desde la práctica se vayan estimando convenientes. Se realizará a través de los instrumentos de evaluación mencionados.
- **Evaluación sumativa:** Se pretende conocer lo que se ha aprendido en cada unidad didáctica. Será una consecuencia de la evaluación continua, completada, si fuera necesario, con alguna prueba específica: test motores, situaciones de aplicación...Con tal fin se plantean las sesiones culminativas.

3.9.2. Evaluación del proceso de enseñanza.

La normativa aprobada por la **LOE y la Orden de 10 de Agosto de 2.007**, por la que se desarrolla la evaluación correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía recoge la necesidad de que centros y profesores/as evalúen no sólo el aprendizaje del alumnado, sino también los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Con ello, se pretende mejorar la calidad de enseñanza (*Metodología activa y motivadora*).

Para la evaluación de la programación, analizaremos: La contribución a la adquisición de las competencias básicas, la validez de la selección, distribución y secuenciación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación, a lo largo del curso, la idoneidad de la metodología, así como de los materiales curriculares y didácticos empleados, la validez de las estrategias de evaluación establecidas, la práctica de los juegos y actividades por parte del alumnado en su tiempo de ocio.

Respecto a la práctica docente, evaluaremos: (a) Tiempo útil de aprendizaje motor. (b) El ambiente de trabajo en clase. (c) El grado de satisfacción de las relaciones humanas. (d) Relación afectiva con los alumnos/as. (e) Relación de comunicación con los alumnos/as. (f) Control de conductas disruptivas y (g) Prevención de situaciones de riesgo.

***Los mecanismos e instrumentos de evaluación** que se van a utilizar para la evaluación del proceso de enseñanza son los siguientes:

- ***Cuestionarios a los alumnos/as.*** Se trata de sondear la opinión del alumnado.
- ***Evaluación de los aprendizajes de los alumnos/as.*** cuyos resultados vendrán reflejados en los documentos de evaluación.
- ***Cuaderno del docente.*** A través de la autoevaluación. En este diario se recogerán los siguientes aspectos: (1) en cada sesión comparación entre el trabajo planteado y el realizado; (2) las incidencias de clase; (3) el ambiente de trabajo; (4) el interés o desinterés que una actividad ha provocado, a través de colores; (5) y atendiendo al carácter formativo de la evaluación, propuestas de mejora.

3.10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

De acuerdo con la LOE, la Ley de Solidaridad en la Educación y siempre teniendo como referencia la LEA, es abierta y flexible para dar cabida a la diversidad del alumnado.

3.10.1 Necesidades Específicas de Apoyo Educativo.

3.10.1.1 Programa de adaptación curricular significativo.

Alumno: Distrofia muscular de Becker y retraso mental EDAD: 11 años CURSO: 6º	
Descripción: Está caracterizado por una debilidad en los músculos proximales de los miembros inferiores, por lo que presenta dificultades en la coordinación de movimientos y en el desarrollo de las habilidades motrices. Este alumno, además, tiene asociado un retraso cognitivo ligero.	
Aspectos a trabajar	Socialización e integración Habilidades motrices básicas y coordinativas (lanzamientos, desplazamientos...)
Medidas Tomadas	- Modificación de reglas (número de toques, realizará saque inicial, saques de banda y/o saques de puerta, no tendrá el antifaz para la visión reducida...) - Ayuda y colaboración de compañeros/as

3.10.1.2 Programa de adaptación curricular no significativo.

Alumna: Inmigrante chino EDAD: 11 años CURSO: 6º	
Descripción: Alumna nuevo en el centro. Problema en la adquisición del idioma.	
Medidas Tomadas	- Para facilitar la comunicación utilizaremos una técnica de enseñanza basada en el modelo. - Fichas con palabras clave que se utilizarán en la unidad didáctica traducidas al chino, con el pictograma correspondiente. Ejemplos: Voleibol, fútbol para ciegos...

	<ul style="list-style-type: none">- En el blog de clase existe un traductor de chino.- Ayuda de compañeros de origen chino que dominan el castellano.
--	--

3.10.2 **Otras Medidas.**

Asma	Exento (parte médico que lo acredite)
<ul style="list-style-type: none">- Dosificación de esfuerzos. (Pausas).- Reducir intensidad de las tareas.- Planificar alternativas de ejecución en los ejercicios.- Motivar y reforzar cada aspecto del proceso de aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none">-Participará en las actividades sin carga física.-Realizará de juez/árbitro en juegos y deportes.-Colaborará con el maestro en la organización y ayudará a los compañeros/as.-Participará mediante la observación y valorará las actuaciones de sus compañeros/as.