



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

La promoción de la actividad física fuera del
centro escolar desde el centro escolar: actividad
física en familia

Autor

Alberto Díaz de Sarralde Majón

Director

Alberto Aibar Solana

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2015/2016

Índice

Introducción	5
Marco teórico	6
La actividad física	6
Concepto de actividad física y salud	6
Factores determinantes en la actividad física	6
Relación entre actividad física y salud	7
Recomendaciones y consecuencias	8
El sedentarismo	11
Las perspectiva holística	12
Las estrategias curriculares: El centro escolar	15
La importancia del centro escolar	15
El profesor de Educación Física	19
Estrategias que puede adoptar el centro	20
Las extrategias extracurriculares: El entorno	22
Objetivos del trabajo	25
Estudio sobre la actividad física en familia	25
Muestra.....	25
Instrumentos para la recogida de datos	26
Procedimiento de la recogida de datos	29
Análisis de los datos recogidos	30
Resultados obtenidos.....	31
Discusión.....	41
Intervención	43
Jornada “Actividad física conjunta”.....	43
Unidad didáctica “Juegos cooperativos”	44
Aspectos organizativos previos	45
Jornada de actividad física conjunta	47
Blog “Actividad física conjunta”	51
Conclusiones académicas	55
Conclusiones personales	57
Referencias bibliográficas	60

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

Título del TFG

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia.

Title (in English)

Promoting physical activity outside school from the school: family physical activity.

- Elaborado por: Alberto Díaz de Sarralde Majón.
- Dirigido por: Alberto Aibar Solana.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2016.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 17.800

Resumen

En la práctica de actividad física influyen diversos factores que determinarán el nivel de actividad física del sujeto. La salud también está ligada a la práctica de actividad física. El aumento de las actividades sedentarias y el insuficiente número de horas que tiene la asignatura de Educación Física, obliga a seguir las directrices de la perspectiva holística. Esta perspectiva se apoya en el trabajo individual y del entorno, incluyendo a las familias, al profesorado y demás personas, con el objetivo de que cada niño se convierta en un sujeto activo. Además, todos los hábitos saludables que adquiriera durante su infancia, repercutirán positivamente en él cuando sea adulto. Tras el estudio de los niveles de actividad física de alumnos 66 alumnos de 10 y 11 años, y sus respectivos padres, a través de unos cuestionarios y un grupo de discusión, comprobé que los niveles de actividad física que realizaban no coincidían con los recomendados y solamente la mitad de los alumnos realizaban actividad física con sus padres. Con el objetivo de promocionar la actividad física conjunta entre ellos, llevé a cabo una jornada de actividad física conjunta, en la que se realizaron diferentes juegos cooperativos, y la elaboración de un blog.

Abstract

Health is directly tied to physical activity. When it comes to actually practicing sport, however, there are many factors responsible for influencing and determining the level of physical activity that the subject actually does. The increase in sedentary activities (in general) and the insufficient number of hours allotted for Physical Education as a subject in schools obliges us to follow the directive of a holistic perspective. This perspective is supported through work on both an individual level, and by that put forth by the individual's surroundings, including families, teachers and other people, with the objective that each child converts into an active subject. Moreover, many healthy habits that we acquire from childhood have positive repercussions in adulthood. A study was designed to investigate the physical activity levels of 66 students, aged 10 – 11 years old, and their respective parents. By means of questionnaires and a discussion group, it was found that their activity levels did not coincide with that which is recommended, and only half of the students participated in physical activity together with their parents. With the objective to promote shared activity between students and their parents, I lead sessions of joint activities with a variety of cooperative games, and elaborated a blog to accompany the experience.

Palabras clave

Actividad física, promoción, perspectiva holística, alumnado, familias, escuela.

INTRODUCCIÓN.

Los tiempos cambian, no me cabe la menor duda. Estos cambios se reflejan perfectamente en los gustos y preferencias de los niños y adolescentes.

Recuerdo cuando era niño, la ilusión con la que celebraba un gol en el parque cuando jugaba con mis amigos y todas las horas que pasé corriendo detrás de un balón, o la felicidad que me producía montar en bicicleta junto a mi padre y mi hermana los fines de semana. En cambio, los niños y adolescentes de hoy en día celebran los goles que marcan en los videojuegos, y los fines de semana su felicidad es producida por sus programas de televisión preferidos o por conversar con sus amigos o desconocidos largas horas a través de la pantalla del ordenador o de algún otro dispositivo electrónico.

Sentimientos personales y académicos han sido los que me han hecho decantarme por esta temática para mi TFG, y de esta forma poder ampliar los conocimientos sobre esta temática que tengo hasta este momento.

Por una parte, todos los cambios producidos en la sociedad que he señalado anteriormente, unidos a mis gustos personales, siempre estrechamente relacionados con la práctica de actividad física, han sido factores fundamentales en la elección de la temática para mi TFG.

Por otra parte, todos los conocimientos adquiridos durante este curso en el módulo relacionado con la promoción de la actividad física, me han suscitado un interés por formarme académicamente de una manera mucho más profunda y de este modo poder ampliar mis conocimientos sobre este campo. Me interesa conocer algunos temas de una forma mucho más detallada, como por ejemplo los modelos de promoción de la actividad física, las recomendaciones existentes a la hora de realizar actividad física en niños y adolescentes o la importancia del centro escolar a la hora de promocionar dicha actividad física. El papel del profesor de la asignatura de Educación Física o la importancia que tienen las familias a la hora de promocionar la actividad física de sus hijos fuera del centro escolar también son otros temas que quiero estudiar profundamente en mi trabajo.

MARCO TEÓRICO.

1. La actividad física.

a) Concepto de actividad física y salud.

Los conceptos de actividad física y salud están estrechamente relacionados, y concretamente, el concepto de actividad física se trata de un concepto muy amplio del cual existen diversas definiciones.

Una de las definiciones sobre el concepto de actividad física es la de Tercedor, el cual definió la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía” (Tercedor, citado en López-Miñarro, 2009, p.1).

Otra definición, más amplia que la anterior, puesto que incluye el carácter de práctica social de la actividad física, fue la ofrecida por Devís y cols., definiendo la actividad física 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” (Devís y cols., citado en López-Miñarro, 2009, p.2).

Por otra parte, el concepto de salud también ha suscitado diversas definiciones a lo largo de la historia y “ha estado asociado durante mucho tiempo a la definición clásica de ausencia de enfermedad” (López-Miñarro, 2009, p.3).

En relación con el concepto de salud, cabe destacar que una de las definiciones más utilizadas ha sido la de la Organización Mundial de la Salud, que en su constitución de 1948 considera la salud como “el estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud, 2006, p.1).

b) Factores determinantes en la actividad física.

En un sujeto que se encuentra en la etapa de escolarización obligatoria, influyen numerosos factores que repercutirán en él positivamente, adoptando un estilo de vida activo, o negativamente, adoptando un estilo de vida sedentario.

Para concretar con mayor precisión, diremos que tres son los factores que influyen en la adopción de un estilo de vida activo, en el cual la actividad física esté presente como una de las características indispensables. Como señala Carmen Peiró (2014) en su artículo *La (in)actividad física en escolares*, estos tres factores que recogen diferentes características más concretas dentro de los mismos son: personales, sociales y ambientales.

Dentro del primer grupo, los factores personales, se encuentran características propias del sujeto como el “género, sexo, competencia motriz percibida, uso de medios tecnológicos de pantalla” entre otros. (Peiró, 2014, p.5).

Por otra parte, en los factores sociales, influyen las personas que rodean al sujeto en su día a día, incluyendo factores como las “relaciones con los iguales, apoyo familiar, profesorado de EF, centro escolar” (Peiró, 2014, p.5).

Por último, dentro de los factores ambientales, influye si el sujeto se encuentra en un “entorno rural o urbano”, y también el medio de transporte que utiliza para desplazarse desde su vivienda al centro escolar, puesto que no se desplazarán igual los alumnos que vivan en una gran ciudad, y además que su viviendas se encuentren lejos del centro escolar, que los alumnos que vivan en un pequeño pueblo y que tengan la escuela muy cercana a sus casas. (Peiró, 2014, p.5).

c) Relación entre actividad física y salud.

Como se ha señalado al comienzo de este apartado, actividad física y salud caminan juntas de la mano en muchas ocasiones. Dos paradigmas, uno centrado en la condición física y otro orientado a la actividad física, muestran visiones completamente diferentes sobre la relación entre la actividad física y la salud. (Bouchard y cols., citado en López-Miñarro, 2009, pp.4-5).

Por una parte, el paradigma centrado en la condición física sostiene como hipótesis de partida “que si una persona realiza actividad física, ésta repercute en la mejora de la condición física y al mejorar ésta se mejora la salud”, es decir, la mejora de la condición física provoca una mejora de la salud, (López-Miñarro, 2009, p.4).

Por otra parte, es importante destacar sobre este paradigma que “no siempre las mejoras en la condición física producen mejoras en la salud tanto física como psico-social” (López-Miñarro, 2009, p.4).

En cambio, el paradigma orientado a la actividad física se posiciona a favor de una visión mucho más “recreativa y participativa en actividades” que el paradigma centrado en la condición física. (López-Miñarro, 2009, p.4).

En el paradigma orientado a la actividad física, es muy importante destacar que la actividad física se trata de uno de los elementos, que junto a otros como el entorno, componen dicho paradigma, y además “pueden ser mucho más determinantes de la salud de una persona que la realización o no de actividad física” (Devís y cols., citado en López-Miñarro, 2009, p.5).

Por último, a través de la siguiente cita de Davis y cols., podemos comprobar que aunque un sujeto realice actividad física no se le puede garantizar una mejora de su condición física puesto que influyen diversos factores en ella.

La actividad física puede influir en la salud haya o no haya mejora en la condición física, ya que la actividad física está al alcance de todos porque todos pueden hacer algún tipo de actividad, mientras que la mejora de la condición física no siempre se consigue porque, entre otras cosas, depende en gran medida de factores genéticos. (Devís y cols., citado en López-Miñarro, 2009, p.4).

Como dicen Devís y Peiró (1993), existen factores relacionados con el sujeto como el ambiente en el que se encuentran, la herencia o el estilo de vida, lo que refleja la importancia de la acción individual y colectiva, y concretamente de la familia y del entorno más cercano, que pueden influir más en la salud que la realización o no de actividad física. Por lo tanto “la promoción de la salud debería situarse principalmente a nivel social y cultural” (Devís y Peiró, 1993, p.77).

d) Recomendaciones y consecuencias.

Existen numerosas recomendaciones en relación con la práctica de actividad física para niños y jóvenes. Cabe destacar que muchos autores coinciden en la importancia de que éstos cumplan los mínimos recomendados de cada una de ellas.

Una de las recomendaciones en las que coinciden diversos autores es que “los niños y jóvenes deberían participar todos o casi todos los días de la semana en actividades físicas de diversa intensidad, durante al menos 60 minutos” (Devís y Beltrán, 2007, p.5).

No solamente son diversos autores los que recomiendan un mínimo de 60 minutos de actividad física al día para los niños y jóvenes, también la OMS refleja dicha recomendación, indicando que “los niños y los jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa” (Organización Mundial de la Salud, 2010, p.20).

Devís y Beltrán, en su artículo sobre la Educación Física escolar y la promoción de la AF, también señalan que sería conveniente que los niños realizaran “durante un mínimo de 3 días semanales actividades de intensidad de moderada a vigorosa que implicaran grandes grupos musculares y diversos componentes de la condición física” (Devís y Beltrán, 2007, p.5).

Por último, debido a la importancia de mantener todos los hábitos generados durante la infancia y de cumplir las recomendaciones orientadas a los niños y jóvenes, cabe destacar que algunos médicos relacionados con la cardiología, también señalan que “es importante que toda la población española camine, como mínimo 30 minutos al día, todos los días de la semana” (Elosua, 2005, p.889).

Una vez planteadas las recomendaciones para niños y jóvenes, si nos centramos en los beneficios que genera la práctica de actividad física, podemos realizar dos clasificaciones: por una parte, los tipos de beneficios, entre los que podemos diferenciar entre los fisiológicos o biológicos y los psicológicos y sociales. Y por otra parte, según el momento en el que aparecen los beneficios, donde podemos diferenciar entre unos beneficios a corto plazo, y otros beneficios que aparecerán posteriormente, llamados beneficios a largo plazo.

En relación con los beneficios fisiológicos, cabe destacar que “no solo se valoran los beneficios saludables de las actividades que van de moderadas a vigorosas, sino también los beneficios procedentes de las actividades de la vida diaria” que implican menor intensidad que otras actividades vigorosas pero “que conllevan igualmente

beneficios para la salud, como son el correcto mantenimiento del sistema esquelético o la reducción del riesgo de obesidad” (Devís y Beltrán, 2007, p.5).

Además de la importancia que tienen los beneficios fisiológicos, también debemos tener en cuenta los beneficios psicológicos y sociales “tales como el bienestar global, el disfrute y la satisfacción que para los jóvenes supone, por ejemplo, la realización de actividad física con amigos y amigas” puesto que si estos beneficios aparecen a corto plazo, serán muy importantes para que el sujeto continúe realizando actividad física posteriormente. (Devís y Beltrán, 2007, p.7).

En relación con el momento en el cual aparecen estos beneficios, por una parte, entre los beneficios a corto plazo destacan mejoras de tres tipos: “biológicas (grasa corporal, crecimiento óseo, mejora cardiovascular), psicológicas (bienestar y autoestima) y sociales (desarrollo moral y social)” (Devís y Beltrán, 2007, pp.1-2).

Por otra parte, entre los beneficios a largo plazo destacan “la prevención y el bienestar, vinculados a una vida futura saludable” es decir, el sujeto no solamente es activo durante su etapa escolar, sino que toda la actividad física que realice durante esta etapa, influirá directamente en él, y seguirá siendo un sujeto activo durante su etapa adulta. Además, “la actividad física realizada en la juventud posee una posible influencia en los factores de riesgo de enfermedades crónicas cuando sean adultos”, y como se ha señalado anteriormente, ofrece la “posibilidad de un efecto duradero en los hábitos de práctica física de la infancia a la edad adulta” (Devís y Beltrán, 2007, p.2).

En relación con la escuela, y concretamente con la función del maestro, se recomienda que para que exista un bienestar personal en el alumno, el profesor o la profesora debe “abordar una educación en valores de tolerancia y respeto y favorecer un clima de clase adecuado, en el que no tenga cabida la marginación de ningún alumno” y que todos los alumnos tengan cabida en todas las actividades que se realicen, sin ningún tipo de discriminación. Además también es conveniente que favorezca “la autoestima y percepción de competencia del alumnado, eligiendo las estrategias de motivación adecuadas” para que de este modo, el alumno se sienta competente y pueda dar lo mejor de sí mismo en su proceso de aprendizaje, el cual

repercutirá a lo largo de la vida de este sujeto y determinará si es un sujeto activo, o por el contrario no. (Devís y Beltrán, 2007, p.7).

Teniendo en cuenta todos los aspectos anteriormente citados, llego a la conclusión que el objetivo final, en relación con la práctica de actividad física en niños y adolescentes, debería ser la creación de individuos activos desde su etapa escolar, para que posteriormente en su etapa adulta puedan sacar rentabilidad de los diferentes beneficios físicos, sociales y psicológicos que genera la práctica de actividad física.

2. El sedentarismo.

En la sociedad actual, frente a la práctica de actividad física, se encuentra su principal enemigo: el sedentarismo.

Como señalan Devís y Beltrán (2007) existe una disminución de la práctica de actividad física a partir de la adolescencia, lo que puede deberse a una falta de autonomía y por lo consiguiente la imposibilidad de planificarse la práctica de actividad física y realizarla de forma autónoma. Por lo tanto, puede observarse que la disminución de actividad física a partir de la adolescencia propicia un aumento del sedentarismo.

Diversos autores señalan la importancia de reducir las actividades contrapuestas a la práctica de actividad física, como por ejemplo Mendoza y López, que señalan que “la promoción de la salud implica potenciar aquellos factores que sostienen estilos de vida saludables y reducir aquellos otros que generan enfermedad” (Mendoza y López, citado en Chillón et al, 2007, p.37).

En la Orden ECD/2475/2015, de 19 de noviembre, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable, aparece implícito el siguiente texto acerca de las consecuencias negativas del sedentarismo:

La escasa actividad física y los hábitos no saludables o poco saludables durante la infancia y la juventud no sólo son peligrosos para la salud sino que conllevan una baja forma física y una menor autoestima, que en edad escolar deriva en un menor rendimiento

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

académico y finalmente en el abandono educativo temprano. (*Orden ECD/2475/2015*, 2015, p.110411).

La escuela se considera el lugar más adecuado para promocionar la actividad física y de esta forma convertir a los alumnos en sujetos activos en el presente, y sobre todo con vistas al futuro para cuando se conviertan en adultos, y de esta forma reducir los niveles de sedentarismo en los alumnos, puesto que el centro escolar “es el lugar donde los niños pasan la mayor parte del tiempo y donde pueden recibir orientación de estilos de vida saludables por personal capacitado” (Medina et al, 2011, p.266).

Por último, conviene señalar que si se pretende que los programas escolares relacionados con la promoción de la actividad física tengan éxito, “se requieren cambios en diversos entornos, incluyendo además de la escuela, a la familia, y a la comunidad, así como cambios legislativos que faciliten una vida saludable” (Medina et al, 2011, p.266).

3. La perspectiva holística.

Como señalan Devís y Peiró (1993) en su obra *La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física*, dentro del contexto de la educación física escolar, se identifican cuatro perspectivas de promoción de la actividad física y la salud, que son las siguientes: una perspectiva mecanicista, otra orientada a las actitudes, otra orientada al conocimiento y una última de carácter crítico.

A continuación, se detallan las características más significativas de cada una de las cuatro perspectivas que se han citado en el párrafo anterior.

En primer lugar, la perspectiva mecanicista “toma como referencia estricta la creencia de que la realización de actividades físicas, a estas edades, producirá un hábito de práctica que continuará en la edad adulta” (Devís y Peiró, 1993, p.78).

Por otra parte, en relación con la perspectiva orientada a las actitudes, cabe destacar que “las estrategias de motivación son clave en esta perspectiva porque pueden influir en el cambio de conductas” (Devís y Peiró, 1993, p.79).

La perspectiva orientada al conocimiento, por su parte, trata temas como “las relaciones entre la actividad física y la salud, el tipo de actividades más adecuadas para la salud, cómo deben realizarse, sus efectos en el organismo y en el bienestar de la persona” (Peiró y Devís, citado en Devís y Peiró, 1993, p.79).

Por último, la perspectiva crítica se centra “en promover la conciencia crítica en los alumnos/as para que se conviertan en consumidores críticos de programas de actividad física y salud” (Devís y Peiró, 1993, p.79).

Como las perspectivas anteriores solamente se tratan de “estrategias que por sí mismas no parecen capaces de conseguir lo que se proponen”, se plantea una actuación conjunta. Por lo tanto surge la necesidad de que aparezca una perspectiva de carácter crítico “que sea capaz de integrar las cuatro anteriores de la forma más coherente posible” y que de esta forma se produzcan cambios significativos. Se trata de la perspectiva holística. (Devís y Peiró, 1993, p.80).

La perspectiva holística señala que en la asignatura de Educación Física se debe “maximizar la práctica de actividad física...pero sin buscar aumentar los niveles de condición física como una prioridad de promoción”, es decir, es muy importante que las actividades que se realicen durante las clases impliquen un alto grado de actividad física pero, que dicha actividad física, no se realice con el objetivo de mejorar la condición física del sujeto. (Devís y Peiró, 1993, p.81).

Además, la perspectiva holística, también plantea “ampliar el sentido de competencia y éxito en la realización de las actividades físicas” para que la práctica física se convierta en una experiencia positiva y satisfactoria, y que a partir de que el sujeto compruebe que puede realizar dicha actividad sin que se le planteen grandes problemas, disfrute realizándola y se convierta en un sujeto activo. (Devís y Peiró, 1993, p.81).

Otra idea que aporta esta perspectiva es utilizar el conocimiento teórico “como complemento y en conexión con el práctico”, con el fin de ayudar al alumno a una mejor comprensión conceptual y procedimental. (Devís y Peiró, 1993, p.81).

Devís y Peiró, también apuntaron en diversos artículos en los años 1992 y 1995

que “el trabajo de análisis y posterior propuesta de currículum holístico trata de integrar, lo más coherentemente posible, contenidos de tipo biomédico, psicoeducativo y sociocrítico” (Devís y Peiró, citado en Devís y Beltrán, 2007, p.3).

Devís y Beltrán, a través de la siguiente cita, explican que la perspectiva holística también se ocupa de las experiencias de los sujetos en relación con la práctica de actividad física, y de esta forma no se estanca en preocuparse solamente por los efectos en el cuerpo o en la mente que produce la práctica de actividad física en estos sujetos.

Se trata de una propuesta global, en la que el currículum de la educación física no sólo debe ocuparse del funcionamiento y los efectos de la actividad física en el cuerpo o del cambio de conductas para adoptar un estilo de vida activo, sino también de las experiencias del alumnado en la participación física y la crítica sociocultural sobre la práctica física y la salud. (Devís y Beltrán, 2007, p.3).

Cabe destacar que la promoción de la actividad física abordada desde una perspectiva holística desarrolla una “propuesta que cuenta con una noción amplia de salud, es decir, no sólo entendida como la ausencia de enfermedad y/o lesión o como responsabilidad individual a la hora de adoptar un determinado estilo de vida”, sino que también como “bienestar y como construcción social fruto de la acción individual y colectiva que trata de crear ambientes más saludables” (Devís y Beltrán, 2007, p.3).

Teniendo en cuenta todos los párrafos citados en este apartado, puede comprobarse que la perspectiva holística ofrece un salto de calidad importante respecto a las otras perspectivas citadas, puesto que busca adoptar en el niño un estilo de vida activo, valorando la importancia de sus experiencias en actividades que impliquen actividad física y también otorgando una carga importante de responsabilidad al entorno que lo rodea, destacando el papel fundamental de la familia, en la práctica de actividad física del niño. Para ello, el profesor de la asignatura de Educación Física debe poner en práctica todos los conceptos teóricos que aporta la perspectiva holística, y de esta forma, estará contribuyendo a que en el proceso de aprendizaje del alumno se le ofrezca la posibilidad de convertirse en un sujeto activo desde este momento hasta su etapa adulta.

4. Las estrategias curriculares: El centro escolar.

a) La importancia del centro escolar.

En todos los países desarrollados, el centro escolar es el único lugar por el que pasan todos los niños, independientemente de sus características biológicas, psicológicas y sociales, y concretamente, la asignatura de Educación Física es el único momento que nos asegura que estos niños están realizando actividad física, independientemente de la proeza atlética que posean, por lo tanto la escuela “es un centro clave para la promoción de la salud cuando se habla de niños y jóvenes” (Devís y Peiró, 1993, pp.77-78).

Debido a que los alumnos pasan de lunes a viernes gran parte del tiempo en el centro escolar, “la escuela ha sido identificada como un lugar adecuado para el aumento de las oportunidades de actividad física” (Pate et al, citado en McMullen, 2015, p.385).

El tema de la salud y de la actividad física aparece en los documentos legislativos, y cabe destacar que “la salud se incluye formalmente en el sistema educativo con la implantación de la LOGSE (1990) como un tema transversal” (Chillón et al, 2007, p.40).

Dentro de la Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa, en el apartado de “*Promoción de la actividad física y dieta equilibrada*” aparece la siguiente cita sobre la promoción de la actividad física y la salud:

Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos. (*Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*, 2013, p.97916).

Más concretamente, en el Currículo de Educación Primaria de Aragón, en el área de Educación Física, el tema de la promoción de la actividad física y de la salud se encuentra presente en gran parte del mismo, indicando que “el área promoverá una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida”. Entre sus finalidades, pretende que el alumno “adopte un estilo de vida activo y saludable” y que el alumno, tras su paso por la enseñanza obligatoria, tenga la suficiente “autonomía para desarrollar y gestionar diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y participar de un estilo de vida activo”. Por último, cabe destacar que también se encuentra presente esta temática dentro de la contribución de las competencias clave, objetivos y orientaciones metodológicas, y en todos ellos está presente la idea de que el alumno comience a adquirir en esta etapa un conocimiento para poder gestionar su vida física en el futuro de manera autónoma. (*Orden de 16 de Junio de 2014 Currículo de Educación Primaria*).

La importancia de la escuela como espacio que iguala a todos los alumnos independientemente de su proeza atlética y como lugar propicio para promocionar la actividad física y la salud, también es defendida por otros autores como Rué y Serrano, que aportan que “la escuela es el espacio más idóneo e igualitario para trabajar desde la Educación Física, la promoción de la salud y de hábitos de vida saludables, así como la consecución de valores y favorecer la inclusión de todo el alumnado” (Rué y Serrano, 2014, p.190).

Organismos como el International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE) también consideran la Educación Física como el medio adecuado e incluso para promocionar la práctica de actividad física.

“La Educación Física en la escuela se considera el medio más eficaz e incluso para que todos los niños y niñas puedan adquirir y aprender las habilidades, el conocimiento y los valores de su participación a lo largo de sus vidas, con independencia de su capacidad, sexo, edad, cultura, raza/etnia, religión o nivel social.” (ICSSPE, citado en Rué y Serrano, 2014, p.186).

En 1994, Mendoza y otros autores también afirmaron que la escuela “es el lugar más adecuado para desarrollar programas de promoción de la salud” debido, entre

otros motivos, a que la mayoría de la población pasa por la escuela “en el momento de la vida en que es más fácil asimilar hábitos, actitudes y conocimientos”, también porque los profesores, además de estar especializados en educar “saben fomentar estilos de vida saludables”, y por último, cabe resaltar que “es un derecho del alumno...y la escuela debería haberle orientado al respecto sobre lo que es positivo y negativo para su salud” (Mendoza et al, citado en Chillón et al, 2007, pp.38-39).

Por todos los argumentos citados anteriormente, en la actualidad, cada vez son más las escuelas que conforman “un punto de encuentro entre las familias, sus necesidades y las redes de servicios y propuestas para el desarrollo local” (Meresman, 2015, p.291).

La escuela no es simplemente un lugar por el que niño pasa en su infancia para educarle, sino que también es un lugar en el cual el niño aprende una serie de aprendizajes y valores que le permitirán tomar a lo largo de su vida ciertas decisiones, las cuales no solamente repercutirán en él, sino que también en las personas de su entorno próximo. En relación con esta idea, Meresman argumenta que “la escuela tiene un papel constitutivo en la elaboración de los saberes y las habilidades que permiten tomar decisiones saludables que cuidan de sí mismos y de los demás” (Meresman, 2015, p.292).

Además, Meresman también apunta que estos aprendizajes que se adquieren en esta etapa, si se afianzan, tendrán mayor posibilidad de que perduren cuando el niño sea adulto, por lo tanto, en la edad escolar “se moldean las preferencias, costumbres y estilos personales de cada persona”, entonces, “cuanto más integrales y sostenidas sean las intervenciones para promover el desarrollo de pautas de autocuidado y estilos de vida saludables, más positivos y duraderos serán sus efectos” (Meresman, 2015, p.292).

La salud es un aspecto muy importante en el proceso de aprendizaje del niño, puesto que existe una interdependencia entre salud y educación, y por lo tanto, solamente “un niño sano está en condiciones adecuadas para aprender y aprovechar plenamente de la escuela” (Meresman, 2015, p.294).

Dentro de la comprensión global del concepto de salud, no hay que olvidarse de la alimentación. En las escuelas, se recurre a la educación para la salud “como una herramienta preventiva y promocional que a través de la implementación de programas contribuye a la adopción de hábitos alimentarios saludables en esta edad” puesto que se considera necesario “que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables” que favorecerán positivamente en su salud a lo largo de sus vidas (Macias et al, 2012, p.40). El estilo de vida que existe en la actualidad y las jornadas laborales intensivas “han provocado que gran parte de los escolares tengan que comer en el comedor escolar”, lo que se traduce en que “el 20% de los escolares realiza los cinco días de la semana su comida principal en el centro de enseñanza”, por lo tanto el comedor realiza un papel primordial. (Chillón et al, 2007, pp.43-44-45).

Desde una perspectiva preventiva puede afirmarse que “las escuelas son los mejores escenarios para realizar intervenciones de obesidad infantil...y deberían centrarse en mejorar la actividad física y promover la nutrición saludable, para que su efecto se refleje en una mejor salud y bienestar de los niños” (AlMarzooqui & Nagy, citado en Rué y Serrano, 2014, p.188).

Con el objetivo de reconocer públicamente a los centros que promuevan la actividad física y por lo tanto un estilo de vida saludable, se ha creado un distintivo con el que se acredita a los centros educativos que fomenten esta práctica en su día a día, es decir que no solamente se comprometan a fomentar unos hábitos saludables y realicen actividades puntuales o aisladas sobre los mismos, sino que estos hábitos y compromisos estén implícitos en cada una de las acciones y actividades que el centro lleva a cabo con el alumnado.

Con el propósito de fomentar los hábitos que conduzcan al desarrollo de una vida saludable en todas sus vertientes, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte procede mediante la presente orden a la creación de un sello de calidad denominado "VIDA SALUDABLE", con objeto de reconocer públicamente a aquellos centros docentes, tanto públicos como privados, que fomenten el aprendizaje de la salud en el ámbito educativo, así como la asunción de prácticas de vida saludable y una educación física que permita el adecuado desarrollo personal y social a lo largo de la escolarización de los alumnos. (*Orden ECD/2475/2015*, 2015, p.110411).

b) El profesor de Educación Física.

Además de las vivencias experimentadas por los alumnos en el área de Educación Física y el factor influyente que supone para la práctica de actividades físico-deportivas, como se ha comentado en el apartado anterior, debe unirse “la consideración de que el profesor de Educación Física es una de las piezas clave en este proceso” (Ramos et al, 2007, p.2).

Mendoza y cols. destacaron en 1994 que entre otros factores, “las expectativas deportivas de futuro están estrechamente relacionadas con el gusto manifestado en las clases de Educación Física” (Mendoza y cols., citado en Ramos et al, 2007, p.5).

Para que las clases de la asignatura de Educación Física resulten atractivas para los alumnos, adquiere gran importancia y relevancia la persona que las diseña con antelación y después es capaz de llevarlas a cabo atendiendo a las necesidades de todo su alumnado, y no es otro del profesor de Educación Física. El papel del profesor en la influencia de crear y mantener sujetos activos a lo largo de sus vidas, lo trabajaron en 2004 autores como Moreno y Cervelló, los que destacaron “el papel del profesor como factor que puede propiciar la adopción o abandono de práctica físico-deportiva, otorgándole un gran potencial para la creación de actitudes hacia la misma” y también la importancia “que juega el profesor de Educación Física en la creación de actitudes positivas hacia la misma, destacando que las experiencias negativas pueden generar consecuencias determinantes en la adherencia o abandono de hábitos físico-deportivos futuros” (Moreno y Cervelló, citado en Ramos et al, 2007, p.14).

La posición del profesor de la asignatura de Educación Física a la hora de diseñar las actividades y a la hora de adoptar un estilo de enseñanza puede ser muy diferente.

Por una parte, el profesor de Educación Física tradicional se encarga que en las clases se reproduzcan casi con exactitud todas las tareas que ha preparado previamente, sin incorporar nuevas tareas aunque las respuestas de los alumnos las demanden, y por lo tanto “ocupa un lugar privilegiado en el saber-cómo hacer; él selecciona las tareas y ejercicios y los prepara para la clase” (Giovannini, 1994, p.115).

Pero, en cambio, el verdadero papel que debe adoptar el profesor de Educación Física actual, es un papel que debe facilitar un “aprendizaje autónomo”, el cual “corresponde a un triángulo de relaciones entre profesor, material y alumno que debe basarse, fundamentalmente, en este último”. Por lo tanto, el profesor tiene una “función de asesor, el profesor crea y facilita situaciones que fomentan la autonomía y la «negociación» de intereses por parte de los alumnos...de esta forma el profesor no sólo ayuda a los alumnos a realizar las tareas sino que ayuda a que sean capaces de ayudarse a sí mismos” (Giovannini, 1994, pp.115-116).

Uno de los aspectos que el profesor debe rescatar de la perspectiva holística previamente citada, es el de “conectar el conocimiento teórico con la práctica física y desarrollarse fundamentalmente en las sesiones prácticas para facilitar una mejor comprensión conceptual y procedimental”. El conocimiento práctico es “aquel que se desarrolla durante la práctica y se dirige especialmente a ‘saber cómo’ realizar las actividades e, incluso, llegar a elaborar un programa propio de actividad física y salud que capacite al alumnado para llevar una vida activa” (Devís y Beltrán, 2007, p.5-7).

Otro de los aspectos que debe asumir el profesorado y que se encuentra estrechamente ligado con esta perspectiva, lo que nos llevaría una vez más a valorar la importancia de la perspectiva holística, se trata de “fomentar en el alumnado una conciencia crítica, ya que la actividad física y la salud no puede verse desligada de los problemas y condicionantes sociales y ambientales a la hora de tomar las decisiones más saludables” (Devís y Beltrán, 2007, p.8).

c) Estrategias que puede adoptar el centro.

Como se ha señalado anteriormente, la responsabilidad para promocionar la actividad física y los hábitos saludables dentro de un centro escolar no puede recaer solamente en un profesor que imparta la asignatura de Educación Física, sino que también deberían responsabilizarse y ponerlo en práctica el resto de profesores del mismo área y también del resto de áreas.

Una de las estrategias que debería adoptar la asignatura de Educación Física sería “favorecer la práctica sin preocuparse de la condición física. Si debido a una

actividad física habitual hay mejoras en la condición física, bienvenida sea, pero siempre entendida la mejora como una consecuencia de la actividad física”. Si todas las acciones que se llevan a cabo favorecen la condición física en vez de la actividad física, se traducirá en que las “personas con poca disposición para realizar ejercicio se implicarán en prácticas físicas y que las personas con una pobre condición física u obesas abandonaran este tipo de programas antes de alcanzar los umbrales mínimos que se consideraban adecuados” (Devís y Beltrán, 2007, p.4).

Otra estrategia para provocar un aumento de actividad física en el alumnado sería “motivar y generar actitudes positivas en los alumnos para ser activos en el presente y en el futuro”. Por lo tanto, en Educación Física se “debería buscar, una transferencia entre lo que se aprende y el desarrollo de las competencias necesarias para la participación eficaz y exitosa en la práctica de AF fuera del entorno escolar a lo largo de la vida” (Haerens et al., citado en Abarca-Sos et al, 2015, p.157).

En relación con la metodología llevada a cabo en las sesiones de Educación Física, debe estar orientada a la tarea y no al ego, puesto que si dicha metodología se orienta al ego o el profesor adopta un estilo directivo, “los profesores de EF no contribuyen a favorecer la percepción de competencia y el disfrute para la práctica de AF de los adolescentes, lo que puede tener consecuencias negativas en el estilo de vida activo que se pretende en población joven” (Abarca-Sos et al, 2015, p.158).

Por último, es muy importante destacar que debido al factor, en contra, de que no existe el tiempo suficiente dedicado a la asignatura de Educación Física en la enseñanza escolar para poder alcanzar los niveles óptimos de actividad física recomendados, surge la necesidad de trabajar la actividad física fuera del centro escolar para poder llegar a los niveles recomendados previamente citados. Por lo tanto surge la necesidad de que “deba plantearse un trabajo conjunto entre la familia y la comunidad y buscar estrategias que involucren al profesorado y al alumnado y a padres e hijos y compañeros” (Harris y Fox, citado en Devís y Peiró, 1993, p.78).

Es entonces, el momento en el que es necesaria la adopción de una serie de estrategias fuera del centro, implicando de esta manera en a las familias de los alumnos y al entorno más cercano de éstos.

5. Las estrategias extracurriculares: El entorno.

La escasa presencia horaria de la asignatura de Educación Física en el currículo escolar implica que la modificación de conductas de los alumnos y la concienciación sobre los hábitos saludables se vuelva mucho más difícil, y por lo tanto no pueda darse la respuesta educativa la de la manera que sería necesaria.

Lo que implica que:

Se hace necesaria la articulación de la promoción de la salud, la prevención primaria y la implementación de los programas de actividad física, en la que todos giren en torno al cambio de estilos de vida y al empoderamiento de la comunidad de estas políticas que les permita disfrutar de los beneficios de las mismas para así mejorar su calidad de vida. (Vidarte et al., 2011, p.213).

Además, algunos autores como Dzewaltowski, afirman que aunque existan propuestas más ambiciosas emprendidas desde la Educación Física y la comunidad escolar “tendrán un valor limitado si no consideran los aspectos provenientes de un contexto más amplio que va más allá de la escuela y que pueden influir en el establecimiento de un estilo de vida activo por parte del alumnado” (Dzewaltowski, citado en Devís y Beltrán, 2007, p.11).

Algunas alternativas que se podrían llevar a cabo para realizar actividad física fuera del horario de la asignatura podrían ser “la promoción de campañas de deporte extracurricular dentro de las escuelas que complementaran la educación física e implicaran al profesorado de estas asignaturas” u otro tipo de “propuestas, para las que sería necesaria la colaboración de la escuela y la comunidad” (Devís y Beltrán, 2007, p.9).

Otro tipo de propuestas, para las que sería necesaria la colaboración de la escuela y la comunidad, podrían ser “El día de la actividad física saludable” que consiste en una jornada en la cual todos los miembros de la comunidad escolar realizan una serie de talleres de forma conjunta y se finaliza dicha jornada reflexionando sobre la relación de los talleres prácticos realizados con la salud. Otra iniciativa es “La semana de los estilos de vida activos”, que consiste en que el profesorado del centro trate temas paralelos sobre la salud y los estilos de vida activos que estén próximos a

sus contenidos con el objetivo de que los alumnos adopten de actitudes positivas hacia la actividad física y la salud. Por último, “Las escuelas activas”, tratan que todo el personal del centro escolar contribuya a enfatizar la asignatura de Educación Física y la adopción de un estilo de vida activo, llevando a cabo planes de acción concretos. (Peiró y Devís, citado en Devís y Beltrán, 2007, pp.9-10).

Desde una perspectiva del contexto se ofrece un papel muy importante al entorno, destacándolo “como un factor incidente en la promoción de la actividad física y que puede acompañar a la escuela en su labor de prevención de la obesidad infantil y promoción de la actividad física” (Rué y Serrano, 2014, p.189).

Además, esta perspectiva, también destaca el “papel de los barrios y cómo estos pueden tener un rol destacado en apoyar conductas saludables a la población” (Cradock et al., citado en Rué y Serrano, 2014, p.189).

En línea con esas estrategias, se pueden encontrar otras acciones como la realización de intervenciones multi-componente, que se caracterizan por fomentar el empoderamiento de los miembros de la comunidad escolar, y en las que se “establece que la promoción de la AF está inmersa en la promoción de la salud, y el lugar privilegiado para promoverla, por los múltiples niveles que influyen en él, es el centro escolar” (Abarca-Sos et al, 2015, p.157).

Un programa multi-componente reúne diferentes características. Una de ellas trata de “fomentar una actitud positiva hacia la AF”. Además, considera muy importante la colaboración, y por ello, también trata de implicar “a toda la comunidad educativa” incluyendo “el entorno familiar como la unidad básica hacia la que dirigir acciones”. Para conseguir la implicación de los alumnos y de sus familiares, es fundamental “garantizar que para diseñar las estrategias se escucha y se cuenta con los chicos y las chicas y sus familias”. Por último, es muy importante tener en cuenta que se debe “planificar con una duración prolongada” puesto que las soluciones no llegan al poco tiempo de poner en práctica dichas estrategias. (BHF, citado en Abarca-Sos et al, 2015, p.158).

El programa multi-componente, por lo tanto, está relacionado con una perspectiva orientada a la comunidad educativa, en la cual los trabajos no se dirigen únicamente

al alumnado de primaria, si no que “consideran también otros miembros de la comunidad educativa como el profesorado de escuelas de educación primaria” (Rué y Serrano, 2014, p.189).

Surge así la necesidad de contar con el apoyo de los padres, puesto que la inclusión de los padres en las prácticas de actividad física de sus hijos “es de gran relevancia y contribuye al éxito de las intervenciones ejecutadas” en los alumnos. (Ball et al., citado en Rué y Serrano, 2014, p.189).

Todas estas estrategias citadas anteriormente, nos vuelven a obligar a que centremos la atención en la perspectiva holística, cuyo “objetivo consiste en prolongar la perspectiva curricular holística de la educación física y las iniciativas extracurriculares de promoción a los contextos comunitarios de práctica física” (Devís y Beltrán, 2007, p.12).

Para lograr todos los objetivos deberá existir una colaboración global dirigida al objetivo común citado anteriormente y por lo tanto “habrá que buscar aliados en la familia, las personas que ostentan cargos políticos, los profesionales del mundo de la actividad física y el deporte (clubes, gimnasios, etc.) y el personal sanitario” (Devís y Beltrán, 2007, p.12).

Teniendo en cuenta todas las estrategias anteriormente citadas, llego a la conclusión de que la participación de toda la comunidad educativa repercute directamente en la práctica de actividad física de un sujeto dentro y fuera del centro escolar. Por este motivo, se necesita una colaboración unánime de todas las partes para que los alumnos que se encuentran hoy en día en las escuelas comiencen a ser sujetos activos desde la infancia y sobre todo, que todas estas acciones hagan que esta práctica de actividad física perdure durante la adolescencia y la edad adulta de los alumnos.

De esta manera, dicho sujeto obtendrá una serie de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales a lo largo de su vida, desde su infancia hasta su edad adulta y podrá influir positivamente en las personas de su entorno para la creación de sujetos activos.

OBJETIVOS DEL TRABAJO.

Teniendo en cuenta todo el aprendizaje adquirido a través de toda la revisión bibliográfica anteriormente citada, con la elaboración de mi trabajo pretendo:

- Estudiar la actividad física que realizan fuera del centro escolar alumnos de tres clases de 5º de primaria, la actividad física que realizan los padres de dichos alumnos, y por último, la actividad física conjunta (padres/hijos) que realizan fuera del centro escolar.

Dicho estudio, se divide a su vez en el estudio de tres partes claramente diferenciadas, y son las siguientes:

Partes de estudio	
Parte A	Madres y padres
Parte B	Hijas e hijos
Parte C	Actividad física conjunta padres/hijos

ESTUDIO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA.

1. Muestra.

La muestra está dirigida a algunos miembros de la comunidad educativa del Colegio Obra Diocesana Santo Domingo de Silos (Zaragoza).

Ha sido realizada en el segundo trimestre en el curso escolar 2015/2016, concretamente en el mes de febrero, durante el periodo de prácticas escolares IV.

Por una parte, los 72 cuestionarios, están dirigidos a las madres y padres de los alumnos de 5º de primaria, concretamente de las clases 5ºC, 5ºD y 5ºE, que eran las tres clases en las que impartía la asignatura mi profesor de prácticas.

Por otra parte, el grupo de discusión, está formado por 24 alumnos, 8 de cada una de las tres clases, escogidos al azar. Por último, cabe destacar que de los 24 alumnos escogidos al azar, la mitad son chicas y la otra mitad son chicos.

2. Instrumentos para la recogida de datos.

Los instrumentos que he utilizado para recoger todos los datos que he considerado necesarios para mi estudio han sido dos: un cuestionario y un grupo de discusión.

Por una parte, el cuestionario entregado y dirigido a las familias (*Anexo nº1*) se trata de un cuestionario validado, y está dividido en tres partes claramente diferenciadas.

En la primera parte, todas las preguntas que se formulan a los padres son sobre ellos mismos. Este apartado, se divide en tres bloques. Los dos primeros están relacionados con la situación familiar “Número de hijos” o “¿Vive su hijo/a habitualmente con usted?”, estado civil y situación económica “¿Tienen en la familia coche, furgoneta o camión?”, “¿Tienen sus hijos/as dormitorio individual?”, “¿Cuántos ordenadores tienen en casa?”, “¿Cuántos viajes de vacaciones han realizado juntos toda la familia?” o “¿Cuántos ordenadores tienen en casa?” cuyos ítems han sido rescatados del “FASII” (Currie et al., 2008, p.1431), y ambos se responden marcando una de las múltiples opciones posibles de cada una de las preguntas que se formulan. En el tercer bloque las preguntas extraídas del *International Physical Activity Questionnaire* o “IPAQ” (Craig et al., 2003, pp.1381-1395) están dirigidas al número de días y de horas que el padre o madre dedica a la semana en actividades vigorosas, moderadas o caminar, con preguntas como: “Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas VIGOROSAS/MODERADAS/CAMINÓ?” o “¿Cuánto tiempo en total DEDICÓ A UNA ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA/MODERADA/A CAMINAR en uno de esos días?”.

En la segunda parte, las preguntas que se formulan a los padres son sobre su hijo/a. El primer bloque de esta segunda parte está relacionado con las actividades extraescolares que realizan los alumnos al cabo de la semana “¿Practica su hijo/a actividades extraescolares relacionadas con la actividad física?” y sobre las horas que dedican a las mismas “¿Cuántas horas por semana dedica a la práctica de las mismas?”, y ambas preguntas se contestan rodeando la respuesta que corresponde con su hijo/a. En el segundo bloque aparecen algunas actividades sedentarias como

ver la televisión, estar con el ordenador o jugar con videojuegos y los padres deben contestar a través de una cifra numérica las horas que pasan sus hijos realizando este tipo de actividades durante la semana y los fines de semana. Estas preguntas las he podido rescatar del *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* o “ASAQ” (Hardy y Booth, 2007). En el tercer y último bloque aparecen cuatro preguntas relacionadas con la percepción que tienen los padres sobre su hijo/a en relación con las actividades físicas que realiza “¿Cree que su hijo se encuentra a gusto cuando practica deporte?” o “¿Cuál cree que es el nivel de su hijo en deporte?” y por otro lado, comparándolo con el resto de compañeros “¿Cree que su hijo se encuentra entre los mejores en deporte respecto a otros niños de su edad?” o “¿Cómo evalúa a su hijo en deporte respecto a otros niños de su edad?”, y se responden marcando del 1 al 7 la cifra que la madre o el padre considera acerca de su hijo en cada una de las preguntas que se formulan. Estas preguntas han sido rescatadas del cuestionario “*The Impact of Mothers' Gender-Role Stereotypic Beliefs on Mothers' and Children's Ability Perceptions*” (Jacobs y Eccles, 1992, pp.932-944).

La tercera parte corresponde a la actividad física conjunta que realizan las madres y padres con sus respectivos hijos e hijas. Esta parte está compuesta por dos apartados. En el primer apartado aparecen tres preguntas, la primera corresponde con el apoyo a su hijo/a en actividades que impliquen actividad física “¿Siente que apoya a su hijo/a para que realice actividad física?”, la segunda sobre la realización de actividad física conjunta “¿Realiza con su hijo/a actividad física?”, y la tercera (en el caso de que en la segunda pregunta la respuesta sea afirmativa) trata sobre quién toma la iniciativa a la hora de realizar dicha actividad física “¿Quién toma la iniciativa para la práctica de actividad física conjunta?”. Las tres preguntas se responden rodeando la respuesta que se corresponda con la realidad.

El segundo apartado de esta tercera parte, corresponde al cuestionario *The Activity Support Scale for Multiple Groups* o “ACTS-MG” (Davison et al., 2011, pp.39-43), compuesto por 21 preguntas en las que debe marcarse una de las cuatro posibles respuestas, y mediante la agrupación de las preguntas en cuatro bloques se comprueba el apoyo de los familiares (números 1, 5, 11 y 17), el modelaje (números 2, 3, 8, 9 y 13), el uso de los recursos de la comunidad (números 4, 7 y 10) y la limitación en actividades sedentarias (números 6, 12, 14, 15, 18, 19, 20 y 21).

Por otra parte, la reunión llevada a cabo con el grupo de discusión (*Anexo n° 2*), que fue llevada a cabo con alumnos de las tres clases correspondientes, también se compone de tres partes claramente diferenciadas.

En la primera parte, las preguntas que se les plantean a los alumnos corresponden con la actividad física que realizan sus padres, y algunas de las respuestas son de tipo cuantitativa, con el objetivo de conocer, por ejemplo, la frecuencia con la que realizan actividad física a la semana, formulándoles la siguiente pregunta: “*¿Con qué frecuencia realizan actividad física?*”, o de tipo cualitativa, para comprobar si realizan o no actividad física sus padres, con preguntas como: “*¿Ves a tu madre/padre hacer ejercicio físico o deporte?*” o las actividades que realizan, las cuales implican actividad física, por ejemplo: “*¿Cómo?*”.

En la segunda parte, las preguntas que se les plantean a los alumnos son sobre ellos mismos. Unas preguntas exigen una respuesta de tipo cuantitativa, como por ejemplo las horas a la semana que realizan alguna actividad física “*Horas/semana realizando ejercicio físico o deporte*” o las horas a la semana que dedican a distintas actividades sedentarias como son la televisión, los videojuegos o el ordenador “*Horas/semana viendo la televisión, con videojuegos o con el ordenador*”, y otras preguntas exigen una respuesta de tipo cualitativa, como por ejemplo, la realización o no de actividad física, con la siguiente pregunta: “*¿Realizas algún deporte o ejercicio físico?*”, si creen que esta actividad física pueden aumentarla respecto a la que están realizando en ese momento, con la pregunta: “*¿Crees que podrías hacer más ejercicio físico o deporte?*” o qué actividades realizan que impliquen actividad física.

En la tercera, y última parte, las preguntas que se les plantean a los alumnos están relacionadas con la actividad física conjunta que realizan entre ellos y sus padres cuando los alumnos se encuentran fuera del centro escolar. Este apartado está compuesto con preguntas como: “*¿Realizas actividad física con tus padres?*”, “*¿Con quién?*”, “*¿Cómo?*”, “*¿Qué te gustaría practicar?*”, “*¿Quién incentiva/anima?*” o “*¿Te apoyan tus padres en el deporte que haces?*”. Todas las preguntas que componen este apartado exigen una respuesta de tipo cualitativa.

3. Procedimiento de la recogida de datos.

Por una parte, en relación con el cuestionario, cabe destacar que lo entregué en mano, el día 15 de febrero de 2016, a los 72 alumnos que componen las clases de 5°C, 5°D y 5°E. Antes de entregarlo a los alumnos, les expliqué en qué consistía el cuestionario, el motivo de por qué se lo entregaba y que tenía que rellenarlo la madre o el padre de cada uno de ellos durante la semana del 15 de febrero al 19 de febrero porque el viernes 22 de febrero lo recogería en cada una de las clases. El viernes 19 de febrero, tras recogerlos, reconté el número cuestionarios que los alumnos me habían devuelto y la cifra final de cuestionarios que recibí rellenos fueron 66, de los 72 cuestionarios que había repartido a los alumnos.

Por otra parte, en relación con la reunión con el grupo de discusión, seguí el mismo procedimiento con las tres clases. Durante la media hora de recreo del lunes 22 de febrero, 8 alumnos de la clase de 5°C se ofrecieron voluntariamente para realizarla en su aula.

Tras ello, colocamos las sillas formando un círculo para que todos los integrantes allí presentes pudieran verse entre ellos y pudieran intervenir durante su turno. A continuación, expliqué a los alumnos que la discusión constaba de tres partes y que cada vez que les correspondía intervenir a ellos debían expresarse de forma clara y despacio para poder entenderles a la perfección. Cuando todos los alumnos entendieron el procedimiento que se iba a llevar a cabo en la discusión, comencé a formularles las preguntas. El procedimiento fue idéntico en cada una de las preguntas. En primer lugar les formulaba la pregunta, si existía alguna duda en la comprensión de la misma la resolvía para que la pregunta fuese comprendida en su totalidad, y por último los alumnos respondían de uno en uno levantado su mano y esperando su turno de palabra. Mientras los alumnos respondían, yo registraba cada una de sus respuestas en papel debajo de la pregunta que les había formulado. Además también aparecen reflejados los comentarios más interesantes que recogí en cada una de las respuestas que los alumnos me ofrecieron, puesto que en ellos observaba las verdaderas inquietudes y sentimientos que los alumnos tenían.

Una vez acabada la reunión, agradecí su presencia y colaboración en la reunión.

4. Análisis de los datos recogidos.

Toda la información recogida a través de los cuestionarios y durante la reunión con el grupo de discusión, ha sido analizada de diferentes formas, dependiendo de las características de cada uno de estos instrumentos.

Todos los datos extraídos de los 66 cuestionarios recogidos fueron pasados a unas tablas de *Excel* (*Anexo nº 3*), donde en cada columna aparecían cada una de las preguntas formuladas, de cada una de las partes que componían el cuestionario, y en cada fila todas las respuestas de cada uno de los 66 alumnos que sus familiares rellenaron el cuestionario.

Para conocer el resultado global de cada una de las preguntas realicé la media de cada una de ellas y de esta forma pude obtener un porcentaje objetivo de cada una de las preguntas. Cabe destacar, que algunos ítems tuve que agruparlos en diferentes factores, para posteriormente calcular la media de los mismos.

Una vez realizadas las medias y obtenidos los porcentajes finales, y por lo tanto los resultados de cada una de las preguntas, convertí los datos obtenidos recogidos en formato *Excel* en gráficas (*Anexo nº 4*), con el objetivo de tener una mejor visualización de los resultados obtenidos y de esta forma poderlos comparar y estudiar posteriormente con mayor facilidad.

En relación con las reuniones con los grupos de discusión, todas las preguntas recogidas en papel durante las mismas las pasé a una plantilla *Word*, una vez finalizadas las reuniones con las tres clases. En dicha plantilla aparecen reflejadas todas las respuestas de los alumnos a las preguntas que les formulé, acompañadas con los comentarios que algunos alumnos ofrecían con sus respuestas.

Posteriormente, por una parte realicé una media aritmética en las preguntas que exigían respuesta cuantitativa.

En cambio, en las preguntas que exigían una respuesta cualitativa, fueron las mismas respuestas y los comentarios que añadían los alumnos a las mismas, los datos objetivos que analicé, puesto que en muchos de estos comentarios comprobé de primera mano las verdaderas inquietudes de los alumnos.

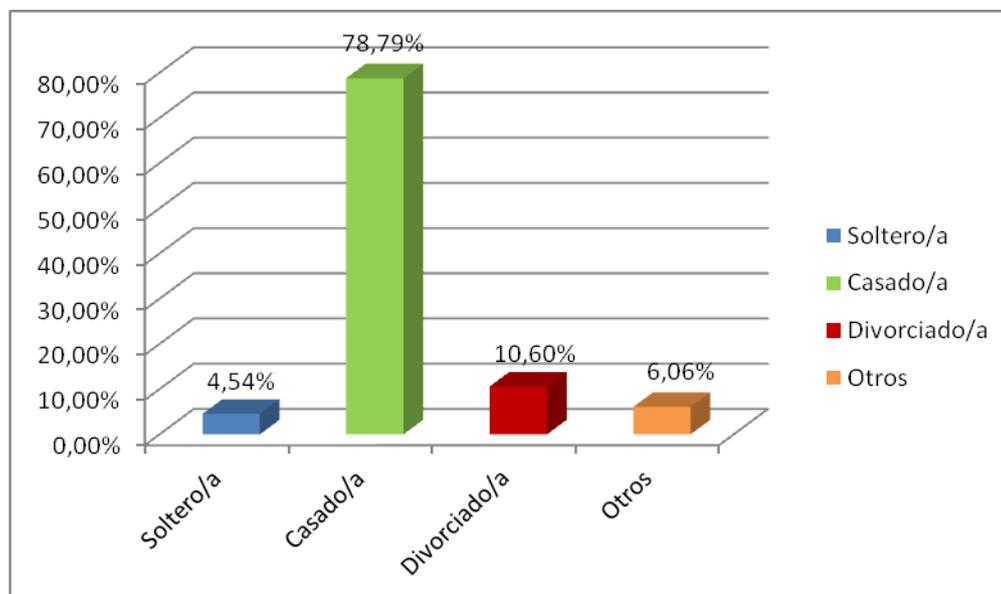
5. Resultados obtenidos.

A continuación, se muestran diferentes gráficas que recogen los resultados más importantes de cada uno de los diferentes apartados del cuestionario realizado por los padres. Este cuestionario ha sido dividido en tres partes: “preguntas sobre los propios padres”, “preguntas sobre sus hijos” y “preguntas sobre la actividad física conjunta padres/hijos”.

a) Preguntas sobre los propios padres.

Para la realización de actividad física fuera del centro escolar es primordial el apoyo de las madres y padres a sus hijos, y por eso es importante la figura de ambos para promocionar la actividad física. La siguiente gráfica muestra la situación familiar en la que se encuentran las madres y padres de los alumnos. Puede comprobarse que la mayoría de las madres y padres de los alumnos se encuentran casados (78,79%). El resto se encuentran divorciados (10,60%), en otra situación sentimental no especificada (6,06%) o solteros (4,54%).

Gráfica nº 1: Situación familiar de los padres.

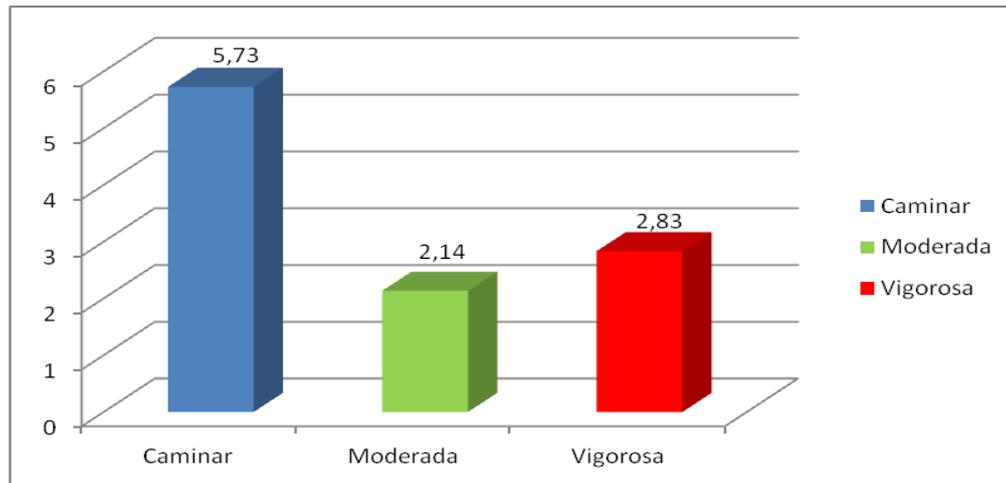


A continuación se presentan dos gráficas correspondientes a la actividad física de las madres y padres de los alumnos.

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

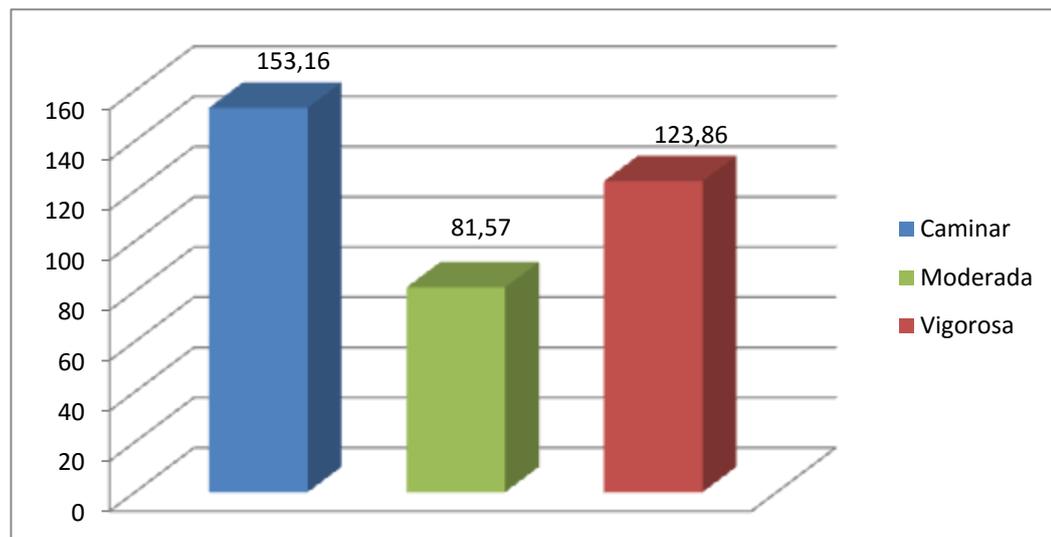
La primera gráfica refleja los días de actividad física a la semana que los padres de los alumnos dedican a caminar, a actividades moderadas o actividades vigorosas, y se comprueba que las *actividades moderadas* y *actividades vigorosas* (no llegan a los 3 días/semana) se encuentran por debajo de *caminar* (casi 6 días/semana).

Gráfica nº 2: Días/Semana de actividad física de los padres.



En la segunda gráfica aparecen los minutos que dedican los padres al día a diferentes actividades y los datos muestran que *caminar* (153 minutos/día) prevalece por encima del tiempo dedicado para *actividades vigorosas* o *actividades moderadas*. En esta gráfica cabe destacar que pueden existir errores de sobreestimación.

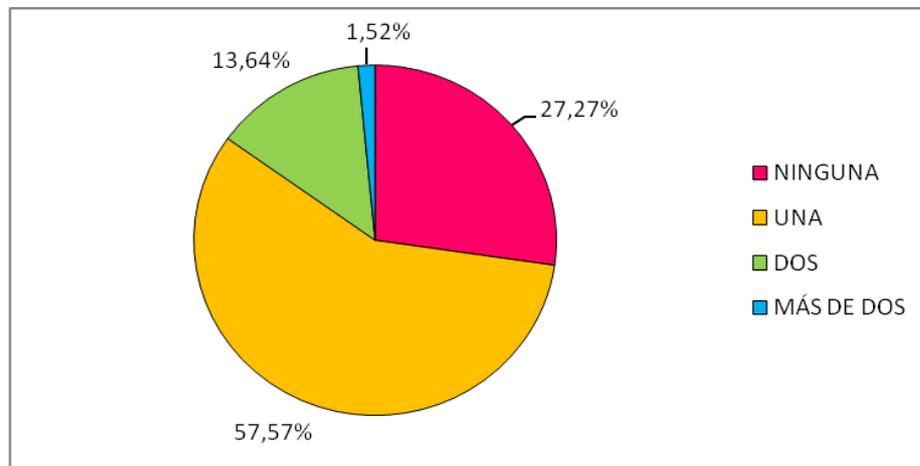
Gráfica nº 3: Minutos AF/Día de los padres.



b) Preguntas sobre sus hijos.

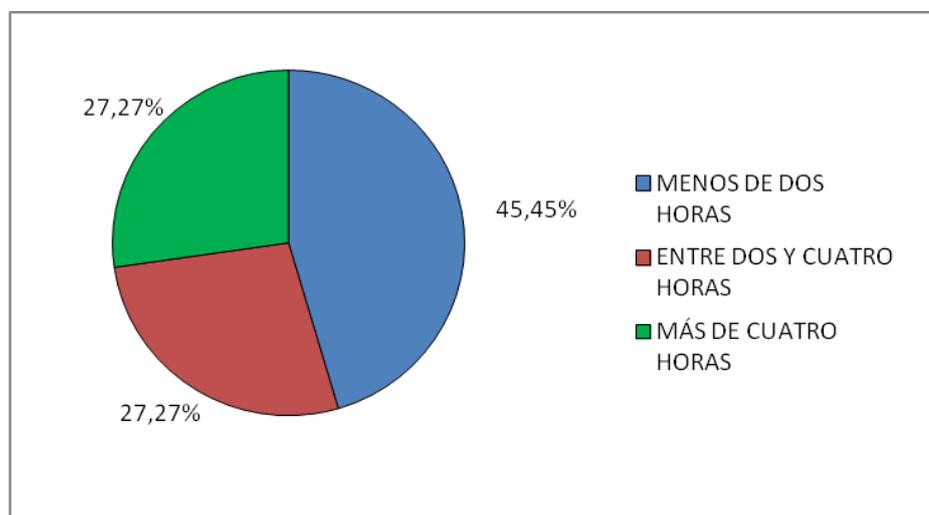
En primer lugar, la siguiente gráfica representa el número de actividades que implican actividad física que realizan los alumnos fuera del horario escolar. En dicha gráfica, puede comprobarse que más de la mitad de los alumnos realiza una actividad extraescolar (57'57%), seguido de otro gran porcentaje de alumnos que no realiza ninguna actividad extraescolar que implique actividad física (27'27%).

Gráfica n° 4: Actividades extraescolares que implican AF.



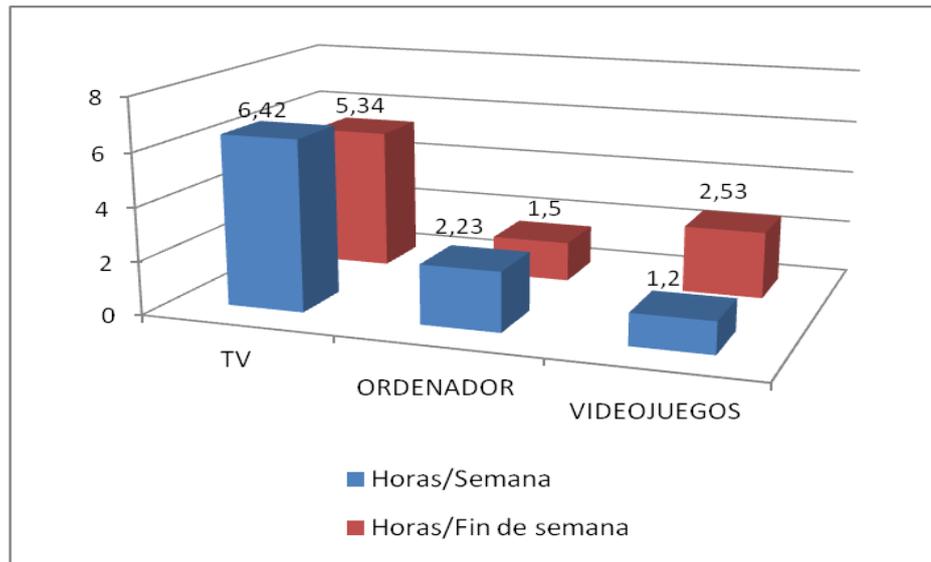
La siguiente gráfica muestra las horas que dedican a la semana los alumnos a las actividades extraescolares que implican actividad física. Casi la mitad de los alumnos no realiza más de dos horas en estas actividades al cabo de la semana (45'45%).

Gráfica n° 5: Horas/Semana de actividad física escolar.



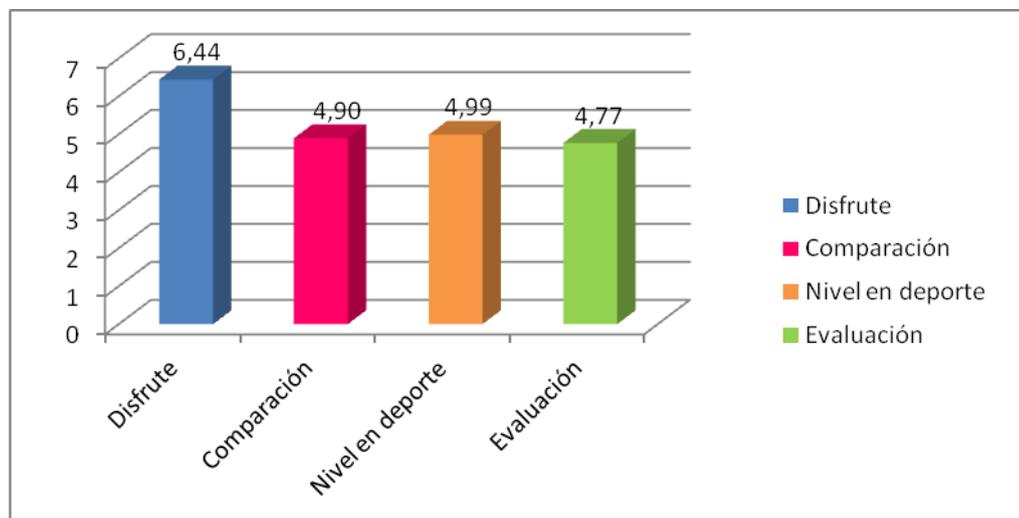
Por otro lado, la siguiente gráfica representa las horas que dedican los alumnos a actividades sedentarias durante los días de colegio y el fin de semana. Puede comprobarse que los alumnos invierten un gran número de horas en actividades sedentarias, destacando las horas invertidas en ver la televisión.

Gráfica nº 6: Horas de actividades sedentarias.



Gráfica nº 7: Percepción de los padres sobre sus hijos.

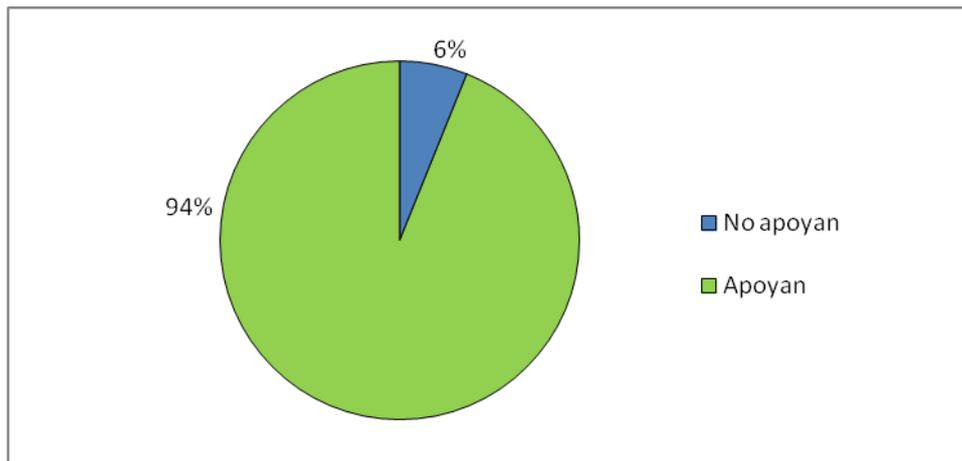
En la siguiente gráfica puede observarse que los padres piensan que el nivel de competencia de sus hijos en actividades que implican actividad física se encuentra por encima de la del resto de compañeros. Pero sobresale el disfrute que creen los padres que sus hijos experimentan en este tipo de actividades.



c) Preguntas sobre la actividad física conjunta padres/hijos.

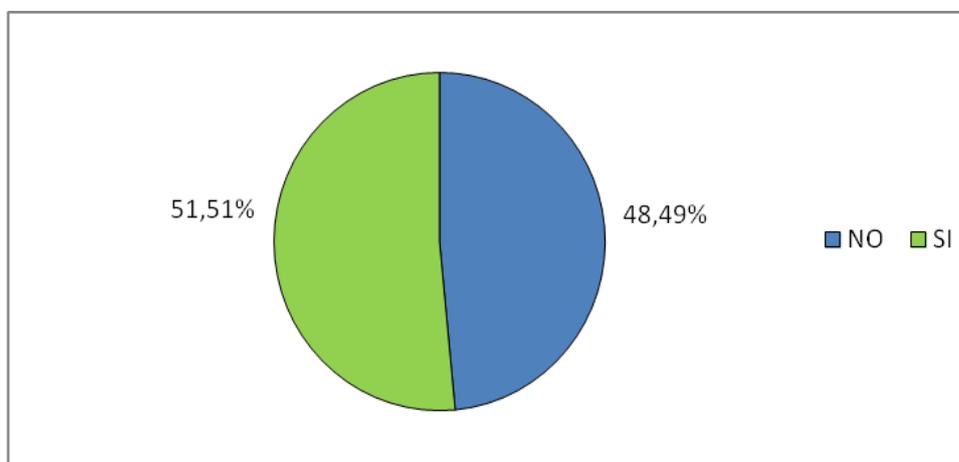
En la siguiente gráfica, se muestra el apoyo que muestran los padres y madres a sus hijos para la práctica de actividad física. Los datos reflejan un apoyo casi absoluto (94%) por parte de la mayoría de los padres y madres hacia sus hijos e hijas.

Gráfica n° 8: Apoyo de los padres a sus hijos para la práctica de actividad física.



En cambio, aunque los padres apoyen a sus hijos en la práctica de actividad física como queda demostrado en la gráfica anterior, el porcentaje disminuye al estudiar el porcentaje de madres y padres que realizan algún tipo de actividad física junto a sus hijos e hijas. El 51'51% de los padres encuestados afirman que realizan actividad física con sus hijos o hijas, mientras que un 48'49% reconoce que no realiza ningún tipo de actividad física con ellos.

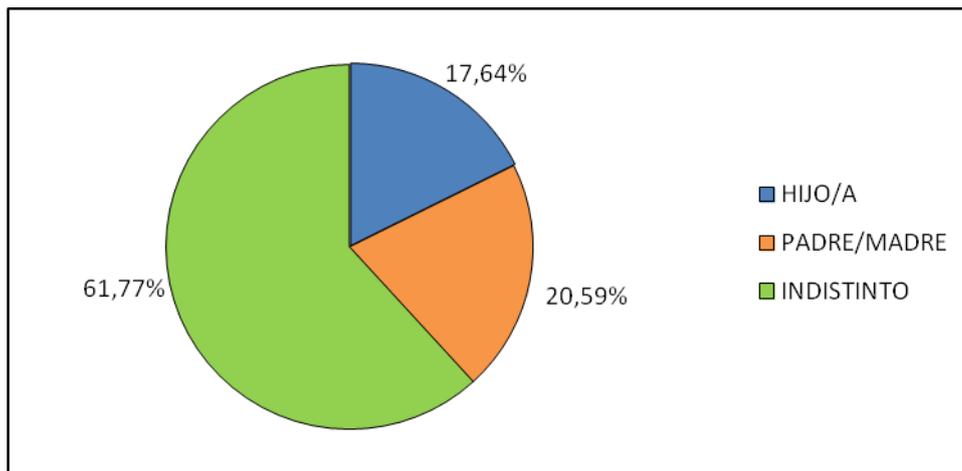
Gráfica n° 9: Actividad física conjunta padres/hijos.



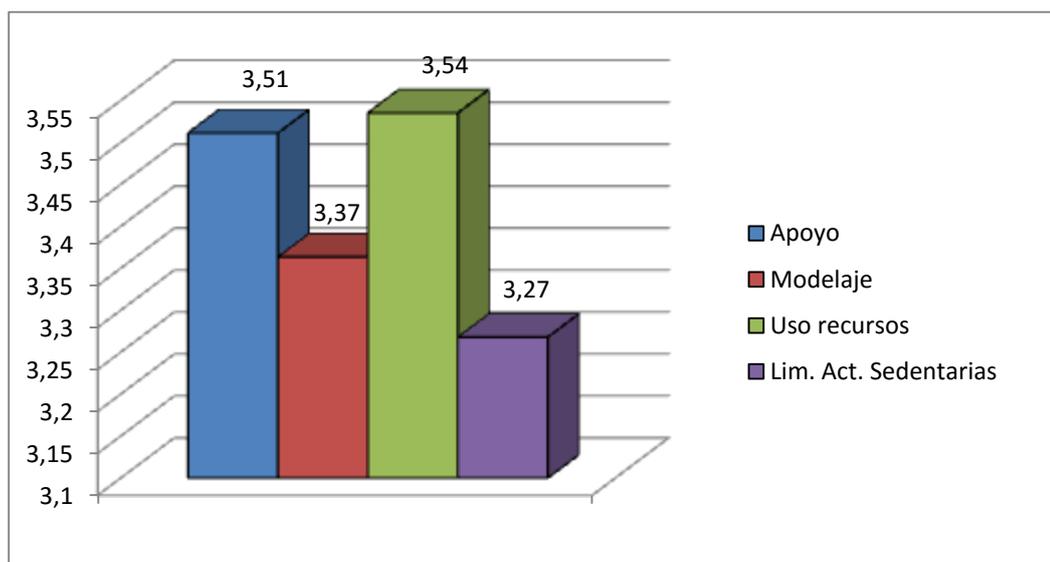
La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

Entre los padres y madres que reconocen que realizan actividad física con sus hijos o hijas se comprueba que a la hora de realizar actividad física, en la mayoría de los casos es indistinto quien toma la iniciativa para la misma (61'77%), seguido por la toma de iniciativa de los padres (20'59%) y por último de los hijos o hijas (17'64%).

Gráfica n° 10: Iniciativa para la práctica de actividad física.



El “cuestionario global”, muestra el apoyo de las familias a sus hijos en la práctica de actividad física, el modelaje que ofrecen a sus hijos, el uso de los recursos que ofrece la comunidad y la limitación, por parte de los padres, de las actividades sedentarias que realizan sus respectivos hijos e hijas.



La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

Como puede comprobarse, los datos reflejan que los padres ofrecen a sus hijos un alto índice de apoyo (3'51), de modelaje (3'37), del uso de recursos que ofrece la comunidad (3'54) y de la limitación de actividades sedentarias (3'27), puesto que los cuatro apartados que se estudian en este cuestionario se acercan a 4, que se trata de la cifra máxima que puede obtenerse.

Por otra parte, el segundo instrumento que se utilizó para la recogida de datos, fue una reunión con un grupo de discusión formado por alumnos.

Esta reunión está dividida en tres partes con diferentes cuestiones: “*preguntas relacionadas con los padres de los alumnos*”, “*preguntas relacionadas con los alumnos*” y “*preguntas sobre la actividad física conjunta padres/hijos*”.

Las respuestas a las cuestiones planteadas se ofrecen también a nivel cuantitativo con el objetivo de mejorar los datos y porcentajes cuantitativos.

PREGUNTAS RELACIONADAS CON LOS PADRES DE LOS ALUMNOS

1- ¿Ves a tu madre/padre hacer algún ejercicio físico o deporte?

- Si: 15 (62'5%)

“Mi padre hace atletismo conmigo y con mi hermana” (Alumno)

- No: 9 (37'5%)

“Mi padre va siempre en traje, nunca le he visto hacer deporte” (Alumna)

2- ¿Cómo?

- Corriendo (~40%~)

- Gimnasio (~40%~)

“Mi padre está todas las tardes en el gimnasio con sus amigos” (Alumna)

- Baloncesto (~20%~)

3- ¿Con qué frecuencia?

- 1 o 2 días a la semana (~70%~)

- Casi todos los días de la semana (~30%~)

PREGUNTAS RELACIONADAS CON LOS ALUMNOS

4- ¿Realizas algún deporte o ejercicio físico fuera del horario escolar?

- Si: 16 (66'7%)
- No: 8 (33'3%)

5- ¿Cuál/Cómo?

(Bastantes alumnos y alumnas reconocen “*jugar a fútbol o a baloncesto en el club del colegio*”)

- Fútbol (~40%~, casi todos los chicos)
- Baloncesto (~40%~)
- Pádel (~10%~)
“*En mi urbanización casi todos los fines de semana*” (Alumno)
- Kárate (~2%~)
“*En la escuela de mi padre*” (Alumna)
- Judo (~3%~)
- Atletismo (~5%~)

6- Horas / semana de ejercicio físico o deporte.

- 1 hora/semana (~30%~)
- 2 horas/semana (~60%~)
- 4 horas/semana (~10%~)

7- ¿Crees que podrías hacer más ejercicio físico o deporte?

- Si: 21 (87'5%)
“*Si pero no tengo más tiempo*” (Alumno), “*Si pero voy mucha horas a la academia de mates e inglés*” (Alumna)
- No: 3 (12'5%)

8- Horas/semana viendo la televisión.

(Antes de contestar, un gran número de alumnos comienza a reírse y a decir expresiones como “Bua”, “Mogollón”,...)

- 8 horas/semana
- 10 horas/semana (~80%~)
- 14 horas/semana
- 15 horas/semana

“Todos los días veo la televisión mientras desayuno, como y ceno porque tengo televisión en la cocina” (Alumno)

9- Horas/semana videojuegos

- Ninguna
- 7 horas/semana (~80%~)
- 10 horas/semana
- Todo el fin de semana

“Casi todos los fines de semana estoy muchas horas seguidas jugando al FIFA con mis hermanos” (Alumno)

10- Horas/semana en el ordenador

- Nada (~70%~, muchos reconocen *“no tener ordenador propio”*)
- 2 horas/semana
- 4 horas/semana
- Todo el fin de semana

PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA CONJUNTA PADRES/HIJOS

11- ¿Realizas actividad física con tus padres?

- Si: 13 (54’16%)
- No: 11 (45’84%)

12- ¿Con quién?

- Madre: 12 (50%)
 “Con mi madre porque mi padre está todo el día trabajando” (Alumna),
 “Con los dos porque vivimos en un pueblo” (Alumno)
- Padre: 12 (50%)

13- ¿Cómo?

- Bicicleta (~60%~)
- Correr o atletismo (~10%~)
- Natación (~10%~)
- Andar (~10%~)
- Patinar (~10%~)

14- ¿Qué actividades te gustaría?

(Tras formular la pregunta, todos los alumnos se impacientan por contestar y se nota una ilusión por practicar actividades alternativas con sus padres a las que no practican habitualmente)

- Esquiar (~50%~)
- Bicicleta (~20%~)
- Pádel (~15%~)
- Tenis (~10%~)
- Baloncesto (~5%~)

15- ¿Quién incentiva/anima?

- Hijos a padres: 21 (87'5%)
- Padres a hijos: 3 (12'5%)

16- ¿Te apoyan en el deporte que haces?

- SI: 24 (100%)
(Todos los alumnos contestan muy seguros)

6. Discusión.

Una vez extraídos y analizados los resultados obtenidos a través del estudio realizado con los cuestionarios y con el grupo de discusión, llego a la conclusión de que tanto alumnos como sus respectivos padres emplean gran parte de su tiempo en actividades sedentarias o actividades que no implican actividad física.

En primer lugar, a través de las gráficas número 2 y 3, compruebo que los padres de los alumnos invierten una gran parte de su tiempo en actividades que exigen caminar, casi 6 días a la semana y minutos/día, mientras que las cifras se reducen en el número de días a la semana, a menos de 3 días, en las actividades que implican una actividad moderada o una actividad vigorosa. Aún así, debo reconocer que puede haber errores de sobreestimación de los padres ya que han reportado más actividad de la que probablemente hayan hecho puesto que en el grupo de discusión formado por alumnos, un 37'5% reconoce que sus padres no realizan actividad física o deporte.

Con estos datos llego a la conclusión, que los padres de los alumnos no están siendo modelos suficiente activos en los que sus hijos puedan fijarse y aprender de ellos, por lo que debe de cambiar esta tendencia, puesto que como he citado en el apartado del marco teórico, debe existir una colaboración global para formar sujetos activos y se debe “buscar aliados en la familia, las personas que ostentan cargos políticos, los profesionales del mundo de la actividad física y el deporte (clubes, gimnasios, etc.) y el personal sanitario” (Devís y Beltrán, 2007, p.12).

En segundo lugar, también he comprobado que existe una gran diferencia entre las horas que los alumnos invierten en actividades extraescolares que implican actividad física fuera del centro escolar (el 28% de los alumnos no realizan ninguna actividad extraescolar y de los que realizan una o más de una, un 45% invierte en ellas menos de dos horas a la semana), y las horas que dedican durante la semana, las cuales se incrementan los fines de semana, en actividades sedentarias (algunos alumnos aseguran “*ver la televisión durante el desayuno, la comida y la cena*” o “*pasar muchas horas seguidas jugando con videojuegos casi todos los fines de semana*”).

Por último, a través de los resultados obtenidos con la gráfica número 8 y la gráfica número 9, también he comprobado que aunque el apoyo de los padres a sus hijos en la práctica de actividades que implican actividad física es casi absoluto (94%), esta cifra se reduce casi un 50% (concretamente se reduce un 49%) al estudiar la actividad física conjunta que realizan los alumnos con sus padres o familiares más cercanos durante la semana o el fin de semana, fuera del centro escolar.

Como he citado anteriormente, la escasa presencia horaria de la asignatura de Educación Física durante el horario lectivo, implica que “deba plantearse un trabajo conjunto entre la familia y la comunidad y buscar estrategias que involucren al profesorado y al alumnado y a padres e hijos y compañeros” (Harris y Fox, citado en Devís y Peiró, 1993, p.78). Todo ello, sumado a que tanto padres (a través de los cuestionarios) como alumnos (a través del grupo de discusión) han demostrado su apoyo e ilusión para realizar actividad física conjunta entre ambas partes, me planteo el diseño de una serie de actividades que impliquen la participación conjunta de todos ellos. De este modo, con la inclusión de las madres y los padres en las actividades que realicen sus hijos, la probabilidad de éxito en las intervenciones que realicemos con los alumnos será mayor, puesto que la inclusión de las madres y padres en estas actividades provoca “la mejora de la actividad física de los niños” y además “es de gran relevancia y contribuye al éxito de las intervenciones ejecutadas” en los alumnos. (Ball et al., citado en Rué y Serrano, 2014, p.189).

En conclusión, tras el aprendizaje adquirido con la bibliografía estudiada y previamente citada en el apartado del marco teórico y su posterior estudio práctico, a través de la información recopilada con los resultados obtenidos de los cuestionarios a los padres y con el grupo de discusión formado por los alumnos, me surge la necesidad de realizar una intervención práctica con ambas partes.

De este modo, me propongo como objetivo, promocionar la actividad física de los alumnos fuera del centro escolar, y concretamente la promoción de actividad conjunta con sus familiares y amigos cercanos, diseñando diversas actividades que impliquen a todas estas partes. Por último, cabe destacar que todas estas intervenciones, se apoyarán en el centro escolar como nexo entre los alumnos y sus respectivos familiares, y se llevarán a cabo en él todas las acciones planteadas.

INTERVENCIÓN

Tras el estudio y análisis de los datos recopilados a través de los cuestionarios y del grupo de discusión, he llegado a la conclusión que las actividades sedentarias se encuentran por encima de las actividades que implican actividad física fuera en los alumnos fuera del centro escolar, y además, más de la mitad de los alumnos no realizan actividad física conjunta con sus padres o familiares más cercanos.

Con el objetivo de promocionar las actividades que impliquen actividad física fuera del centro escolar, y que además éstas supongan la participación, tanto de los alumnos como de sus familiares, he diseñado y llevado a la práctica las actividades que se presentan a continuación.

Acciones llevadas a cabo en la intervención	Sub-apartados de cada una de las acciones
Jornada “Actividad física conjunta”	Unidad didáctica “Juegos cooperativos” Aspectos organizativos previos “Jornada de actividad física conjunta”
Blog “Actividad física conjunta”	Bienvenida y explicación Recomendaciones de los alumnos Preguntas y sugerencias Otras entradas

1. Jornada “Actividad física conjunta”.

Para poder llevar a cabo esta jornada de actividad física entre los alumnos y sus respectivos familiares, anteriormente se realizaron unas actividades previas a la misma para finalmente llevar a cabo dicha jornada sin ningún inconveniente y que todo estuviera perfectamente preparado.

Las acciones que se han llevado a cabo para poderse llevar a cabo dicha jornada han sido tres: “Unidad didáctica ‘Juegos cooperativos’”, “Aspectos organizativos previos” y por último la celebración de la “Jornada de actividad física conjunta”.

a) Unidad didáctica “Juegos cooperativos”.

Para poder llevar a cabo con garantías la jornada de actividad física conjunta entre los alumnos de 5ºD y sus familiares, hubo un trabajo previo a ella, el cual consistió en la programación y puesta en práctica de una unidad didáctica de juegos cooperativos.

Los cuatro criterios de evaluación en los que se sustentaba dicha unidad didáctica, y que demuestran los objetivos que se perseguían con el trabajo de dicha unidad didáctica, fueron los siguientes:

Acciones llevadas a cabo en la intervención
Cri.EF.3.1. Encadenar con autonomía varias manipulaciones de objetos de manera eficaz tanto en juegos de cooperación-oposición como en juegos de cooperación.
Cri.EF.3.3. Encadenar acciones de forma autónoma para resolver situaciones cooperativas y/o situaciones de cooperación-oposición
Cri.EF.6.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

La decisión de realizar dicha unidad didáctica del contenido de juegos cooperativos y no de otro contenido que apareciese en el currículo, y concretamente en el área de Educación Física, se debe a las características que reúnen y demandan estos tipos de juegos. Puesto que como he aprendido durante el curso académico, los juegos cooperativos, como señalan Omeñaca et al (2001) hacen posible un alto grado de interacción entre los alumnos (o todas las personas que participan en los mismos, como en el caso de la jornada), están libres de competición y de exclusión, de tal modo que todas las personas (concretamente los alumnos) pueden participar en los

mismos y nadie se verá excluido por no poseer un alto grado de competencia motriz. (Omeñaca et al, 2001, pp.19-22).

Debido a estas características, puede afirmarse que todos los alumnos y familiares que participaron voluntariamente en la jornada, tenían un papel tan importante como el resto de personas que estaban allí presentes, y de este modo transmitirles a cada uno de ellos, que fuera del centro escolar también pueden realizarse este tipo de juegos con los que se fomenta la participación de todas las personas, sin dar cabida las palabras *competición* y *exclusión*.

Por último, cabe destacar que a través de los juegos cooperativos trabajados en esta unidad didáctica, a la vez de fomentar la participación de todos los alumnos, también se fomenta su autonomía a la hora de resolver las diferentes situaciones que cada tarea exige, y que a su vez, el fomento de esta autonomía les sirva para ser personas responsables de sí mismos y de las personas de su entorno fuera del centro escolar, además de convertirse en sujetos activos.

b) Aspectos organizativos previos.

En primer lugar tuve una reunión con el profesor de prácticas del centro escolar, que se trataba del profesor que impartía la asignatura de Educación Física en el grupo con el que iba a proponerle dicha jornada. En esta reunión le expliqué el motivo de la celebración de la jornada con los padres y otros familiares de los alumnos y también cómo iba a ser la metodología de la misma. Tras su visto bueno y su total apoyo para la celebración de la misma, decidimos que se celebraría la jornada con la clase de 5ºD puesto que es la clase en la que es tutor. Entre ambos buscamos y concretamos la mejor fecha posible para la jornada. Por último, una vez tratados todos estos puntos, me comentó que debía reunirme con la directora del centro para presentarle la propuesta y diera el visto bueno para la celebración de dicha jornada.

Por lo tanto, en segundo lugar tuve una reunión con la directora del centro en la cual le comenté la propuesta de intervención de mi TFG y le presenté la metodología de la jornada que quería llevar a cabo con el grupo de 5ºD. La directora en todo momento apoyó dicha jornada y solamente me insistió que se invitara a todos los

familiares de todos los alumnos del grupo con la que iba a llevarse a cabo esta jornada, para que todos ellos fueran partícipes e igual de importantes en la misma.

El siguiente paso que llevé a cabo fue una reunión con los alumnos de 5ºD, puesto que era el grupo con el que iba a realizarse la “*Jornada de actividad física conjunta*”. Esta reunión fue llevada a cabo en un recreo. En ella, propuse a los alumnos dicha la celebración de jornada, explicándoles en qué consistía, las personas que podían participar, etc. Además de resolver a los alumnos cualquier tipo de duda que les surgiera. Pero sobre todo, les transmití que ellos iban a ser los protagonistas de esta jornada junto a sus familiares y que ellos iban a explicarles cada uno de los juegos cooperativos que fueran a trabajarse. Tras ello, para finalizar esta reunión, a cada alumno se le entregó una hoja informativa sobre la jornada para que la entregaran a sus familiares y confirmaran su asistencia o no a esta actividad.

Hoja informativa sobre la “Jornada de actividad física conjunta”.

Nombre del alumno/a:

El día 7 de marzo a las 16:00 les invitamos a que vengan y participen con su hijo/a en una clase práctica de la asignatura de Educación Física, en la cual realizaremos actividad física de forma conjunta.

Rogamos confirmación.

SI

NO

Firma:

Durante el siguiente recreo, se procedió a recoger cada hoja informativa. Tras comprobar que la asistencia de los familiares iba a ser numerosa, se explicó a los alumnos que en esta jornada se trabajarían 4 juegos de los que habían trabajado durante la “U.D. Juegos Cooperativos” y que serían ellos los que se los explicarían a todos los familiares presentes en la jornada para posteriormente trabajarlos con ellos. Entre todos los alumnos escogieron los 4 juegos, y como se presentaron ocho alumnos voluntarios para explicarlos, se decidió conjuntamente que cada juego sería explicado por dos alumnos, para que los ocho voluntarios pudiesen explicar algún juego, pero también se insistió en que el resto de compañeros de la clase podía resolver cualquier tipo de duda que les surgiera a los familiares durante la jornada.

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

Los juegos que se trabajaron durante la jornada fueron los siguientes (*Anexo nº 5*):

Juegos de la “<i>Jornada de actividad física conjunta</i>”
<i>“Uno, dos, tres”</i>
<i>“Lista de materiales”</i>
<i>“Los bolos”</i>
<i>“El tren ciego”</i>

Por último, varios días antes de que se celebrara la jornada, entregué a los ocho alumnos que explicarían los juegos a todos los familiares una hoja con el juego que cada alumno debía explicar y el material necesario para el mismo, porque aunque todos los alumnos los conocían perfectamente, de esta forma podían repasarlos por si tenían cualquier duda. El día anterior a la jornada, me reuní con ellos en el recreo y explicaron por parejas el juego que les correspondía explicar por la tarde.

c) *“Jornada de actividad física conjunta”*.

El día 7 de marzo, de 16:00 a 17:00 celebramos en el Colegio Obra Diocesana Santo domingo de silos la “Jornada de actividad física conjunta” en la que participaron todos los alumnos de 5ºD y algunos familiares de los mismos.

A continuación, la siguiente tabla refleja la secuencia de acciones que fueron llevadas a cabo durante dicha jornada.

<p>Reunión con los alumnos: En primer lugar, antes de bajar al patio, tuve una pequeña reunión con los alumnos en el aula para repasar cómo iba a ser la organización de toda la jornada y para comunicarles que de ellos dependía que la jornada fuera un éxito o no, puesto que ellos iban a ser los protagonistas de la misma. Tras ello, bajamos al patio. Todos los alumnos ayudaron a coger el material necesario y tras ello, nos dirigimos al centro de la pista en la que iba a desarrollarse la jornada para esperar la llegada de todos los familiares, y de esta</p>

forma poder dar comienzo a la jornada.

Reunión con los familiares: Cuando todos los familiares se reunieron con los alumnos en el centro de la pista, agradecí su presencia en esta jornada, en primer lugar por su colaboración en mi TFG (cuestionarios y presencia en la jornada) y en segundo lugar, por la importancia y repercusión que iba a tener en los alumnos la presencia de ellos en esta jornada y el apoyo mutuo fuera del centro escolar, para la realización de actividad física conjunta. Tras el agradecimiento, expliqué la importancia de ser personas activas desde la infancia combatiendo el sedentarismo, y presentando la actividad física conjunta fuera de la escuela como una de las estrategias para adoptar este estilo de vida. Por último, antes de dar paso al inicio de los juegos cooperativos, expliqué a los familiares cómo iba a ser el desarrollo de la jornada y que los alumnos habían trabajado los juegos durante la unidad didáctica y al ser completamente conocedores de los mismos, iban a ser ellos los que iban a explicar cada uno de los juegos y resolver cualquier tipo de duda que surgiera.



En la imagen puede observarse a los alumnos y sus respectivos familiares atendiendo el discurso de bienvenida y las explicaciones correspondientes sobre la jornada.

Juegos cooperativos: En cada uno de los juegos, los alumnos siempre seguían las rutinas trabajadas en clase para aprovechar el tiempo de la jornada lo máximo posible. En primer lugar, entre todos los alumnos cogían el material

necesario de la “zona de material” y lo colocaban en la zona de la pista que correspondía. Tras ello, volvían al círculo central de la pista y los dos alumnos que tenían que explicar el juego que correspondía, lo explicaban a los familiares y al resto de compañeros. Si algún familiar no entendía alguna norma o alguna parte del juego, el resto de alumnos levantaban la mano y resolvían la pregunta planteada. Para asegurarnos completamente de que todos los familiares habían comprendido el juego, lo volvía a explicar destacando los aspectos más importantes del mismo. Antes de comenzar el juego, se realizaban las diferentes agrupaciones que demandaba el mismo (las única norma para las agrupaciones es que cada uno de los grupos debía estar formado por alumnos y por familiares). Una vez realizadas las agrupaciones, todos los integrantes de los grupos se repartían y se daba inicio al juego.



En la fotografía que aparece a continuación, puede observarse a dos alumnas explicando uno de los juegos a todos los participantes de la jornada.

Despedida: Los alumnos colaboraron en la recogida del el material utilizado.

Agradecí de nuevo la presencia de todos los familiares allí presentes, recordando de nuevo el objetivo por el que se celebraba esta jornada: la importancia que tiene realizar actividad física desde edades tempranas para crear sujetos activos desde la misma, y que de esta forma, cuando los alumnos sean adultos y completamente autónomos, continúen con los mismos hábitos

creados desde su infancia, haciendo hincapié en el papel tan importante que tienen los padres y familiares cercanos a ellos para colaborar en este objetivo.

Tras el agradecimiento recibido por parte de los padres, y las caras de satisfacción de alumnos y de familiares, informé de que los resultados de los cuestionarios y de las reuniones con los grupos de discusión, además de otros temas interesantes relacionados con la actividad física, aparecerían en un blog próximamente, que se trata de otra de las acciones que llevé a cabo y que se explica en el siguiente apartado.



Foto de despedida. Los alumnos de 5ºD con algunos de los familiares presentes en la jornada.

Como señalan Omeñaca et al (2001), pp.19-22) la participación, implicación y autoconcepto de los alumnos fueron positivos, tanto de alumnos como de familiares en cada uno de los juegos puesto que hubo un ambiente excelente (Omeñaca et al, 2001, p.56). La implicación y gran comportamiento de los alumnos era previsible debido a que en todas las sesiones de la unidad didáctica habían mostrado una madurez excelente, no propia en todos los alumnos de esta edad. Pero el entusiasmo que ponían sus familiares en cada uno de los juegos y el gran clima que existió durante toda la jornada, se tradujo en que tanto alumnos como familiares se metieran todavía más en el papel y que todas las personas que estábamos presentes disfrutáramos en todo momento, En el apartado de *Anexos* se incluyen más imágenes correspondientes a esta jornada de actividad física conjunta (*Anexo nº 5*).

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

2. Blog “Actividad física conjunta”.

Una vez finalizada la jornada de actividad física conjunta entre alumnos y familiares, con los objetivos de seguir promocionando la actividad física conjunta y de crear un vínculo de unión entre toda la comunidad educativa, diseñé un blog llamado “Actividad física conjunta”, cuyo enlace para acceder desde internet es el siguiente: <http://actividadfisicaconjunta.blogspot.com.es/>

Figura nº 1: Blog “Actividad física conjunta”.



El blog comienza dando la bienvenida a los alumnos y a sus familiares, explicando los objetivos del blog e invitando a todos a participar en el mismo.

Una de las entradas más importantes del blog son las llamadas “Recomendaciones de los alumnos”. El objetivo de esta entrada, es que todos los alumnos de las tres clases citadas anteriormente, expongan a todos los participantes del blog la actividad física conjunta que han realizado junto a sus familiares o amigos cercanos fuera del horario escolar. En esta entrada, los alumnos expondrán la actividad física que han realizado, con quién la han realizado, el lugar dónde se ha llevado a cabo, los

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

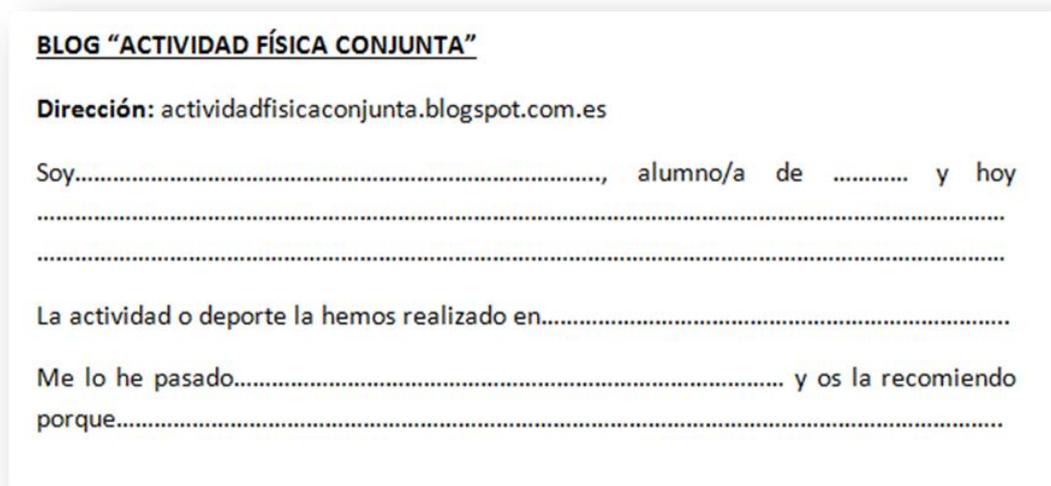
sentimientos experimentados con la misma y por qué recomiendan dicha actividad al resto de compañeros que integran el blog.

El enlace para acceder a esta entrada del blog es el siguiente:

<http://actividadfisicaconjunta.blogspot.com.es/2016/03/recomendaciones-de-los-alumnos-en-este.html#comment-form>

Con el objetivo de facilitar la redacción de dicha actividad física conjunta en el blog, entregué a los alumnos una plantilla sin rellenar, para que cada vez que quisieran compartir con todos los participantes la actividad física conjunta que habían realizado, no olvidaran poner los datos más importantes de la misma.

Figura nº2: Plantilla entregada a cada alumno sobre la actividad física conjunta que han realizado junto a sus familiares.



BLOG "ACTIVIDAD FÍSICA CONJUNTA"

Dirección: actividadfisicaconjunta.blogspot.com.es

Soy....., alumno/a de y hoy
.....
.....

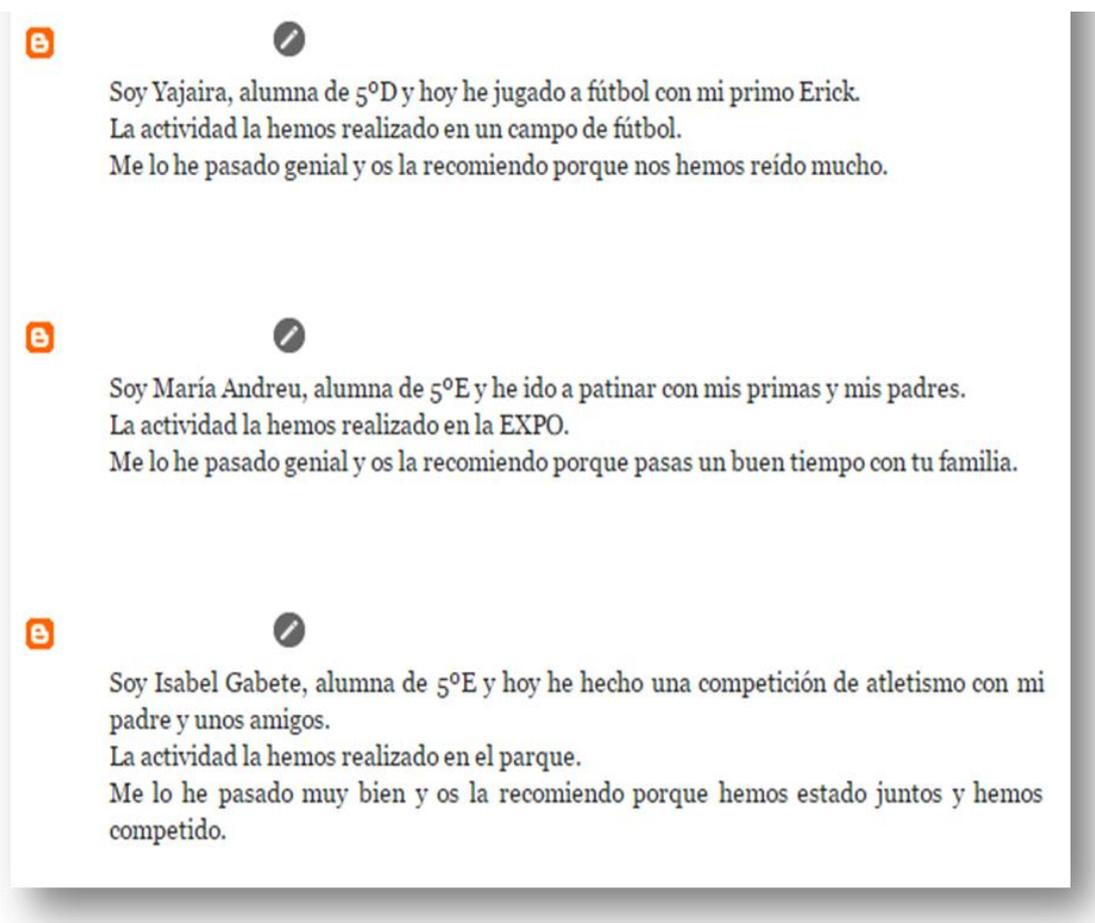
La actividad o deporte la hemos realizado en.....

Me lo he pasado..... y os la recomiendo
porque.....

Con el propósito de que los alumnos observaran la importancia que tiene la implicación de toda la comunidad educativa, yo también escribí un comentario en el blog indicando la actividad física que había realizado junto a mis familiares, puesto la influencia del profesor de la asignatura de Educación Física es muy importante para los alumnos y “puede propiciar la adopción o abandono de práctica físico-deportiva” (Moreno y Cervelló, citado en Ramos et al, 2007, p.14) determinando, de esta forma, la práctica de actividad física fuera del centro escolar y crear un estilo de vida activo desde la infancia para que perdure durante toda la vida de un alumno.

Como puede apreciarse, en la imagen inferior (*Figura nº 3*), en esta entrada del blog los alumnos han escrito sus comentarios desde una cuenta que les facilité, debido a que como algunos de ellos no disponían de ordenador personal en sus hogares, de esta forma todos los alumnos tenían la posibilidad de mostrar a todos los participantes del blog la actividad física conjunta que habían realizado y de esta forma todos los alumnos tenían las mismas posibilidades de participar en todas las acciones que llevé a cabo. Por lo tanto, los alumnos que no disponían de ordenador en sus casas, traían rellena la plantilla y durante el recreo, escribían en el blog desde el ordenador de sus respectivas clases.

Figura nº 3: Comentarios escritos por algunos alumnos en la entrada de “Recomendaciones”.



Como se indica anteriormente, el blog también tiene la función de comunicar algunos de los resultados que se recogieron a través de los cuestionarios rellenos por los familiares y de las reuniones con los grupos de discusión, con el objetivo de

que los familiares comprueben de primera mano la necesidad e importancia de realizar actividad física desde edades tempranas y que puedan comprobar que todas las acciones llevadas a cabo en mi trabajo, por ejemplo con la jornada de actividad física conjunta, deben servir de ejemplo para seguir trabajando conjuntamente entre todos y poder cambiar ciertos datos preocupantes recogidos en los cuestionarios y durante la reunión con el grupo de discusión. A continuación, aparecen dos enlaces con dichos resultados.

<http://actividadfisicaconjunta.blogspot.com.es/2016/03/algunas-graficas.html>

<http://actividadfisicaconjunta.blogspot.com.es/2016/04/graficas-sobre-los-alumnos.html>

De esta forma, además de que los familiares comprueben dichos resultados, pueden estar en contacto con el profesor y preguntar cualquier tipo de duda sobre las gráficas que se muestran o sobre cualquier aspecto relacionado con la actividad física, y de esta forma conectar el centro escolar con el entorno, puesto que “la escuela tiene un papel constitutivo en la elaboración de los saberes y las habilidades que permiten tomar decisiones saludables que cuidan de sí mismos y de los demás” (Meresman, 2015, p.292).

Con la publicación en el blog de algunos de los resultados, se pretende que tanto alumnos como familiares comprueben que deben cambiarse gran parte de los estilos de vida que están adoptando en numerosas familias del centro para poder dejar a un lado los hábitos sedentarios gracias a la “construcción social fruto de la acción individual y colectiva que trata de crear ambientes más saludables” (Devís y Beltrán, 2007, p.3). Por lo tanto, se pretende que los participantes del blog reflexionen concretamente acerca de aspectos como la actividad física conjunta, puesto que como pueden comprobar, el apoyo para realizar actividad física es casi total (94%) pero en cambio a la hora de realizar actividad física conjunta, la mitad de las familias encuestadas no la realizan y los alumnos proponen una gran cantidad de actividades que estarían dispuestos a practicar con todas las personas de su entorno.

Por último, en relación con el blog, también aparecen algunas entradas con el objetivo de motivar a los alumnos y a sus respectivas familias a seguir trabajando en

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

la misma línea que lo están haciendo, y de esta manera, continuar implicando “a toda la comunidad educativa” e incluyendo “el entorno familiar como la unidad básica hacia la que dirigir acciones” relacionadas con la actividad física. (BHF, citado en Abarca-Sos et al, 2015, p.158).

A continuación aparece un link correspondiente a este tipo de entrada.

<http://actividadfisicaconjunta.blogspot.com.es/2016/03/enhorabuena-chicos-seguimos-trabajando.html#comment-form>

CONCLUSIONES ACADÉMICAS

Tras comprobar el gran número de horas que los alumnos invierten en actividades sedentarias, mediante los cuestionarios rellenados por las familias y con las respuestas que los alumnos ofrecieron en las reuniones de los grupos de discusión, observé la importancia de que “se requieren cambios en diversos entornos, incluyendo además de la escuela, a la familia, y a la comunidad, así como cambios legislativos que faciliten una vida saludable” (Medina et al, 2011, p.266), puesto que algunos alumnos aseguraban invertir 15 horas como media cada semana viendo la televisión o estar durante todo el fin de semana jugando con videojuegos.

Cuando comparé dichas horas invertidas en actividades sedentarias con las horas que los alumnos dedicaban a la semana en actividades que implican actividad física, generaron en mí una gran preocupación puesto que existía una gran diferencia entre ambas, superando con gran diferencia las horas en actividades sedentarias a las horas invertidas en actividades que implican actividad física.

Consecuentemente, es aquí cuando encontré todavía más sentido a la importancia de la perspectiva holística, la cual implica a todas las personas que rodean al sujeto, no solamente al alumno.

En relación con el párrafo anterior, tengo que añadir que mediante la elaboración de este trabajo he podido comprobar de primera mano la importancia de promocionar la actividad física desde la perspectiva holística anteriormente citada, puesto que aborda la actividad física como creadora de “bienestar y como construcción social fruto de la acción individual y colectiva que trata de crear ambientes más saludables”

(Devís y Beltrán, 2007, p.3). Lo que implica no solamente al sujeto, sino a todas las personas que se encuentran a su alrededor, es decir, la concienciación e implicación debe ser tanto de alumnado, profesorado, familias, etc. En definitiva, de toda la comunidad educativa.

Pese a que mi trabajo está dirigido a promocionar la actividad física conjunta fuera del centro escolar, he utilizado el centro escolar para llevar a cabo varias de las acciones que he puesto en práctica con los alumnos, puesto que como indico anteriormente, “la escuela es el espacio más idóneo e igualitario para trabajar desde la Educación Física, la promoción de la salud y de hábitos de vida saludables, así como la consecución de valores y favorecer la inclusión de todo el alumnado” (Rué y Serrano, 2014, p.190).

En relación con el párrafo anterior, cabe destacar que llegué a la conclusión de que si realizaba dicha jornada durante el horario escolar, me aseguraba de que todos los alumnos pudieran estar presentes en la misma y solamente fueran los familiares los que tuvieran que acudir al lugar donde se celebrase dicha jornada,. De esta manera justifico la elección del centro escolar como el espacio idóneo para promocionar dicha actividad física.

La idea de promocionar la actividad física conjunta fuera del centro escolar desde el centro escolar, la cual queda reflejada en los dos párrafos anteriores, supuso la elección del título de mi TFG, puesto que refleja a la perfección la intervención que he realizado con el alumnado y el papel que he otorgado a la escuela.

Por otra parte, me pareció imprescindible adoptar una de las estrategias sobre cómo debe actuar el profesor de la asignatura de Educación Física, que como indica Giovannini debe adoptar una “función de asesor, el profesor crea y facilita situaciones que fomentan la autonomía y la «negociación» de intereses por parte de los alumnos...de esta forma el profesor no sólo ayuda a los alumnos a realizar las tareas sino que ayuda a que sean capaces de ayudarse a sí mismos” (Giovannini, 1994, pp.115-116). Todo ello, lo he llevado a la práctica mediante la autonomía que he ido ofreciendo a los alumnos tanto en las sesiones que componían la unidad didáctica, a la hora de posibilitar la elección de los juegos cooperativos que se

trabajaron durante la jornada, también posibilitando que fueran ellos los que explicaran a sus familiares cada uno de los juegos, responsabilizando a cada uno de ellos para que rellenaran la ficha en sobre la actividad física conjunta para que posteriormente fueran también ellos los que escribieran en el blog, etc.

Y por último, debido a que mi intervención estaba dirigida a promocionar la actividad física conjunta fuera del centro escolar, he recurrido a algunas estrategias señaladas en el marco teórico en el apartado, por ejemplo las relacionadas con el programa multi-componente (BHF, citado en Abarca-Sos et al, 2015, p.158), puesto que consideré imprescindible fomentar una actitud positiva hacia la AF” y también implicar a toda la comunidad educativa puesto y considerar “el entorno familiar como la unidad básica hacia la que dirigir acciones, garantizar que para diseñar las estrategias se escucha y se cuenta con los chicos y las chicas y sus familias” (BHF, citado en Abarca-Sos et al, 2015, p.158). A partir de este hecho, surgió la necesidad de implicar e “incluir a las madres y padres en las prácticas de mejora de la actividad física” de sus hijos puesto que tiene “gran relevancia y contribuye al éxito de las intervenciones ejecutadas” (Ball et al., citado en Rué y Serrano, 2014, p.189).

CONCLUSIONES PERSONALES

Una vez finalizado mi trabajo soy consciente de todos los nuevos conocimientos que he adquirido sobre la actividad física y todo lo relacionado con la misma, y que sumado a los conocimientos previamente adquiridos en la universidad durante el último curso, han provocado una comprensión acerca del tema mucho más grande de la que tenía anteriormente.

Debo reconocer, que tras adquirir ciertos conocimientos teóricos mediante el estudio de diversos artículos, con los que conformé mi marco teórico, posteriormente pude constatarlos mediante todos los resultados obtenidos a través de los cuestionarios y de la reunión con el grupo de discusión. Tras conocer dichos resultados, volví a dar uso al marco teórico, utilizando las diferentes estrategias que diversos autores planteaban para promocionar la práctica de actividad física, y de esta forma tener la posibilidad de ofrecer una respuesta adecuada a las necesidades que requerían los alumnos.

En relación con lo personal, la realización del trabajo me ha supuesto un gran esfuerzo personal a la hora de realizar cada una de las acciones que llevaba a cabo durante la realización del mismo, pero a su vez, este esfuerzo se veía recompensado con una satisfacción personal todavía mayor. Con esto quiero decir, que pese a que me he esforzado todo lo que he podido en todo el trabajo y he tenido que dedicar mucho tiempo a la elaboración de todo el trabajo, recibía cada vez una satisfacción y un bienestar mayor y me servía para seguir esforzándome y dedicando el tiempo que fuera necesario en todas las acciones que he ido llevando a cabo.

Todo el trabajo ha supuesto un gran reto para mí debido a que en todo momento he pensado en los alumnos, tratando de que ellos fueran los verdaderos protagonistas del mismo. De este modo, los alumnos eran los responsables de su propio aprendizaje y a través de toda la información y valores que les he ido proporcionando, han sido los primeros en entender el objetivo de todas las acciones. De este modo, ellos han sido los que verdaderamente ha ido concienciando a sus familiares de la importancia que tiene la práctica de actividad física en su día a día cuando no se encuentran en el centro escolar.

Aunque todo el trabajo ha provocado un crecimiento personal y todas las acciones que he ido llevando a cabo desde el comienzo del mismo han provocado que creciese, tanto académicamente como personalmente, debo destacar que la jornada de actividad física conjunta entre los alumnos y sus respectivas familias que llevé a cabo en el Colegio Obra Diocesana Santo Domingo de Silos (Zaragoza) ha sido la mayor satisfacción que el trabajo me ha regalado. La ilusión y el espíritu colaborativo que transmitían los alumnos y sus familiares durante la jornada reflejaban a la perfección el objetivo que perseguía con dicha jornada, que no era otro que, a través de unos juegos trabajados con los alumnos durante la unidad didáctica, disfrutaran junto a las personas con las que más tiempo pasan fuera del centro escolar a la vez que realizaban actividad física.

Además, también pretendía que una vez finalizada dicha jornada, tanto alumnos como familiares, trasladaran ese espíritu demostrado en el centro escolar, fuera del mismo y que a partir de entonces realicen conjuntamente actividad física cualquier día entre semana o durante los fines de semana.

En relación con esta jornada, también debo añadir que personalmente sentí un gran apoyo del equipo directivo del centro y de todos los profesores, los cuales me felicitaron una vez acabada la jornada por el trabajo que había realizado y porque habían observado todo lo que los alumnos habían disfrutado junto a sus familiares a la vez que realizaban actividad física todos juntos, lo que todavía hizo que dicha jornada fuera más enriquecedora para mí.

Por último, me gustaría acabar mi trabajo añadiendo que, una vez finalizado, todavía me doy más cuenta de que no me equivoqué eligiendo esta temática de trabajo, de la cual he aprendido desde el primer día que comencé a trabajar con mi TFG.

Todo ello, sumado a la colaboración que he recibido desde el primer momento por parte de mi director de TFG y por parte del centro escolar en el cual he puesto en práctica todas las acciones llevadas a en mi trabajo, han hecho que este trabajo me haya aportado una gran experiencia académica y personal, en la que los alumnos han sido los verdaderos protagonistas del mismo.

A partir de aquí, solamente espero y deseo que todas las acciones que he llevado a cabo con los alumnos hayan contribuido a que dejen a un lado todas las actividades sedentarias que realizan frecuentemente y las cambien por la práctica de cualquier actividad física fuera del centro escolar, acompañados de sus familiares y amigos, y sobre todo que disfruten al máximo cada una de estas maravillosas experiencias para que cuando sean adultos sean ellos los verdaderos modelos donde sus hijos puedan fijarse y formarse, para convertirse también en sujetos activos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca-Sos, A., Murillo Pardo, B., Julián Clemente, J.A., Zaragoza Casterad, J., Generelo Lanaspá, E. (2015). Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?. *Retos*, 28, 155-159.
- Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M., Carbonell, A. (2007). La escuela como espacio saludable. *Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 24, 37-48.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J.F., Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Currie, C.E., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow, V. (2008). Researching health inequalities in adolescents: The development of the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Family Affluence Scale. *Social Science & Medicine*, 66, 1429-1436.
- Davison, K.K., Li, K., Baskin, M.L., Cox, T., Affuso, O. (2011). Measuring Parental Support for Children's Physical Activity in White and African American Parents: The Activity Support Scale for Multiple Groups (ACTS-MG). *NIH, Preventive Medicine*, 52(2), 39-43.
- Devís Devís, J., Beltrán Carrillo, V.J. (2007). *La Educación Física escolar y la promoción de la actividad física y la salud*.
- Devís, J., Peiró, C. (1993). Dossier: La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 4, 71-86.
- Elosua, R. (2005). Actividad física. Un eficiente y olvidado elemento de la prevención cardiovascular, desde la infancia hasta la vejez. *Revista española de cardiología*, 58(8), 887-890.
- Giovannini, A. (1994). Hacia la autonomía en el aprendizaje. Formulaciones conceptuales y ejemplos concretos de actividades en clase. *IV Congreso Internacional de ASELE*, 109-118.
- Hardy, L.L., Booth, M.L., Okely, A.D. (2007). The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Prev Med.*, 45, 71-74.

- Jacobs, J.E., Eccles, J.S. (1992). The impact of mothers' gender role stereotypic beliefs on mothers' and children's ability perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 932-944.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*, Madrid: Boletín oficial del Estado (2013). Recuperado de <http://www.educaragon.org/Files/Files/UserFiles/File/Normativa%20LOMCE/LOMCE.pdf>
- López-Miñarro, P.Á. (2009). *Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida*. Facultad de Educación. Universidad de Murcia.
- Macias, A.I., Gordillo, L.G., Camacho, E.J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- McMullen, J., Ni Chirónín, D., Tammelin, T., Pogorzelska, M., Van der Mars, H. (2015). International Approaches to Whole-of-School Physical Activity Promotion. *Quest*, 67, 384–399.
- Medina Blanco, R.I., Jiménez Cruz, A., Pérez Morales, M.E., Armendáriz Anguiano, A.L., Bacardí Gascón, M. (2011). Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*, 26(2), 265-270.
- Meresman, S. (2015). *Escuelas Promotoras de Salud en: Guía educativa de Promoción de Salud en el Ámbito Escolar*. Iniciativa Latinoamericana (Uruguay).
- Peiró Velert, C. (2014). La (in)actividad física en escolares. *Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 46, 5-6.
- Ramos Echazarreta, R., Valdemoros San Emeterio, M.A., Sanz Arazuri, E., Ponce de León Elizondo, A. (2007). La influencia de los profesores sobre el ocio físico deportivo de los jóvenes: Percepción de los agentes educativos más cercanos a ellos. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 11, 2-18.
- Rué Rosell, L., Serrano Alfonso, M.Á. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos*, 25, 286-191.

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

Omeñaca Cilla, R., Poyuelo Omeñaca, E., Ruiz Omeñaca, J.V. (2001). *Explorar, jugar, cooperar: Bases teóricas y unidades didácticas para la educación física escolar abordadas desde las actividades, juegos y métodos de cooperación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Organización Mundial de la Salud. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la salud. *Documentos básicos*, 45, 1-18. Recuperado de: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 3-56. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín oficial de Aragón (2014). Recuperado de <http://www.educaragon.org/Files/Files/UserFiles/File/EF%20ANEXO%20II%20BOA.pdf>

Orden ECD/2475/2015, de 19 de noviembre, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable. Madrid: Boletín oficial del Estado (2015). Sec. I., p.110411. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2015/11/24/pdfs/BOE-A-2015-12692.pdf>

Vidarte Claros, J.A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218.

ANEXOS

Como se ha ido señalando durante la redacción de este trabajo, en este apartado, se recoge diversa información y documentación que he utilizado durante la realización de mi TFG.

Anexos TFG
<i>Anexo nº 1: Cuestionario padres</i>
<i>Anexo nº 2: Grupo de discusión de alumnos</i>
<i>Anexo nº 3: Excel</i>
<i>Anexo nº 4: Gráficas</i>
<i>Anexo nº 5: “Jornada de actividad física conjunta”</i>

Anexo 1: Cuestionario padres

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

Estimados padres:

Soy Alberto Díaz de Sarralde Majón, estudiante de Magisterio de Primaria en la Universidad de Zaragoza. Actualmente me encuentro realizando las prácticas escolares en el colegio de su hijo/a (Colegio Obra Diocesana Santo Domingo de Silos) y a su vez realizando el TFG (Trabajo Fin de Grado).

Junto con el profesor Alberto Aibar Solana, el cual me tutoriza dicho TFG, queremos estudiar cuáles son los factores que influyen en que una persona joven (niño), realice o no, práctica de actividad física o deporte de forma regular.

El presente cuestionario está dividido en 3 partes:

- PARTE A: PREGUNTAS SOBRE LOS PROPIOS PADRES.
- PARTE B: PREGUNTAS SOBRE SUS HIJOS.
- PARTE C: PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA PADRES/HIJOS

Dada la importancia de esta información para el estudio, esperamos que respondan a todas las cuestiones con la mayor sinceridad. No existen respuestas buenas o malas, todas son válidas. Todos estos datos serán tratados de forma anónima y no serán nunca utilizados fuera del contexto de la investigación.

Muchas gracias por su colaboración.

Yo,.....
..... mediante la firma de este documento me doy por enterado del objetivo y la metodología de esta investigación y decido participar libremente en la respuesta de los cuestionarios para dicho estudio.

Firma y fecha

Alberto Díaz de Sarralde Majón y Alberto Aibar Solana

1. PARTE A: PREGUNTAS SOBRE LOS PROPIOS PADRES.

1.1. BLOQUE

- **Situación familiar** (rodee lo que corresponda):

Soltero / a

Casado / a

Divorciado / a

Otros

- **Número de hijos:**

- **Edad de cada uno de ellos:**

- **¿Vive su hijo/a habitualmente con usted (rodee lo que corresponda)?**: SI NO

1.2. BLOQUE (Señale con X en la casilla que corresponda):

1. ¿Tienen en la familia coche, furgoneta o camión?

No

Sí, uno

Sí, dos o más

2. ¿Tienen sus hijos / as dormitorio individual?

No

Sí

3. Durante los últimos doce meses, ¿Cuántos viajes de vacaciones han realizado juntos toda la familia?

Ninguno

Uno

Dos

Más de dos

4. ¿Cuántos ordenadores tienen en casa?

Ninguno

Uno

Dos

Más de dos

1.3. BLOQUE:

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, en el hogar, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **VIGOROSAS** que usted realizó en los **últimos 7 días**

Las actividades físicas **VIGOROSAS** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **VIGOROSAS** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ **días por semana**

➡ Ninguna actividad física vigorosa

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **VIGOROSA** en uno de esos días?

_____ horas por día _____ minutos por día No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades MODERADAS son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **MODERADAS** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

_____ días por semana

➡ Ninguna actividad física moderada

3. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **MODERADA** en uno de esos días?

_____ horas por día _____ minutos por día No sabe/No está seguro

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

Piense en el tiempo que usted dedicó a **CAMINAR** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

4. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **CAMINÓ** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ **días por semana**

➡ Ninguna caminata

5. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día** _____ **minutos por** **día** No sabe/No está seguro

2. PARTE B: PREGUNTAS SOBRE SUS HIJOS.

2.1. BLOQUE (rodee lo que corresponda)

¿Practica su hijo / a actividades extraescolares relacionadas con la actividad física?

No, ninguna Sí, una actividad Sí, dos actividades Sí, más de dos

¿Cuántas horas por semana dedica a la práctica de las mismas?

Menos de 2 horas por semana

Entre 2 y 4 horas por semana

Más de 4 horas por semana

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

2.2. BLOQUE (indique con número el tiempo en horas)

Piense en el tiempo (en horas) que dedica su hijo/a a las siguientes actividades durante una semana habitual.

ACTIVIDADES	Entre semana	Fin de semana
1. Ver la televisión, vídeos y DVDs		
2. Tiempo que pasa frente al ordenador		
3. Tiempo que pasa jugando a la videoconsola (juegos no activos)		

2.3. BLOQUE

(Tache del 1 al 7 el valor que más se aproxime)

1. ¿Cree que su hijo se encuentra a gusto cuando practica deporte?

<input type="checkbox"/>						
1	2	3	4	5	6	7
No, para nada			Más o menos a gusto			Sí, totalmente

2. ¿Cree que si hijo se encuentra entre los mejores en deporte con respecto a otros niños de su edad?

<input type="checkbox"/>						
1	2	3	4	5	6	7
No, para nada			Más o menos a gusto			Sí, totalmente

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

3. ¿Cuál cree que es el nivel de su hijo en deporte?

<input type="checkbox"/>						
1	2	3	4	5	6	7
	Muy bajo		Medio		Muy bueno	

4. ¿Cómo evalúa a su hijo en deporte con respecto a otros niños de su edad?

<input type="checkbox"/>						
1	2	3	4	5	6	7
Mucho peor que los demás			Igual que los demás			Mucho mejor que los demás

3. PARTE C: PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA PADRES/HIJOS

1. ¿Siente que apoya a su hijo/a para que realice actividad física? (Rodee y responda)

SI

NO

2. ¿Realiza con su hijo/a actividad física? (Rodee y responda)

SI

NO

3. ¿Quién toma la iniciativa para la práctica de actividad física conjunta?

HIJO/A

PADRE/MADRE

INDISTINTO

CUESTIONARIO

<i>Señale <u>CON UNA CRUZ</u> en la casilla que corresponda con su grado de acuerdo o desacuerdo respecto a las siguientes frases que aparecen a continuación.</i>	1. Totalmente en desacuerdo	2. Parcialmente en desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo	4. Parcialmente de acuerdo
1. Inscribo a mi hijo/a en asociaciones o equipos deportivos de los diferentes clubes, APAS de mi entorno (por ejemplo clubes de danza, rítmica, baloncesto, fútbol, balonmano...).				
2. Me gusta la actividad física y/o el deporte				
3. Hago algunas veces práctica de actividad física o deporte, para animar a mi hijo/a a ser físicamente activo.				
4. Animo a mi hijo/a a caminar o ir en su bicicleta, patines... si la zona o barrio es seguro y apropiado para su edad.				
5. Voy a ver a mi hijo practicar deportes (fútbol, baloncesto, balonmano etc.) o participar en otras actividades físicas tales como, danza, aeróbic etc.				
6. Limito o restrinjo la duración durante el FIN DE SEMANA que mi hijo/a hace a la hora de jugar con juegos sedentarios relacionados con la tecnología, como por ejemplo juegos de ordenador, playstation, gameboys,				
7. Animo a mi hijo/a para que utilice los espacios de nuestro entorno cercano, para hacer práctica de actividad física o deporte (parques, patios de colegio, otros espacios...) y siempre y cuando los considere seguros.				
8. Cuando voy a practicar actividad física o deporte, cuento con mis hijos/as para que me acompañen y así practicar juntos.				
9. Hago actividad física o deporte regularmente.				

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

10. Busco nuevas posibilidades para que mi hijo/a haga actividad física o deporte (como por ejemplo, inscribirles en el campamento de verano, en colonias, en campus deportivos etc), cuando no hay escuela, concretamente en vacaciones, verano, fines de semana.				
11. Llevo a mi hijo/a a lugares y espacios donde pueda hacer actividad física o deporte.				
12. Permito tener a mi hijo/hija un ordenador en su habitación.				
13. Hacemos salidas familiares para practicar actividad física, como por ejemplo salir a caminar, a montar en bicicleta, patinar...).				
14. Limito/restrinjo la duración diaria/semanal de mi hijo/a respecto a ver la televisión o el DVD, video etc.				
15. Limito el tiempo que mi hijo/a puede usar el ordenador para otras cosas que no sean hacer los deberes (por ejemplo, jugar con juegos de ordenador y navegar por Internet).				
16. Animo a mi hijo/a a salir a jugar al aire libre (con o sin supervisión) cuando el clima es agradable.				
17. Compro juegos, juguetes, materiales... para fomentar la práctica de actividad física o deporte de mi hijo/a.				
18. No me gusta que mi hijo esté en casa cuando hace buen tiempo.				
19. Limito el tiempo que mi hijo/a utiliza el teléfono fijo y móvil.				
20. Limito o restrinjo la duración ENTRE SEMANA que mi hijo/a hace a la hora de jugar con juegos sedentarios relacionados con la tecnología, como por ejemplo juegos de ordenador, playstation, gameboys,				
21. Permito tener a mi hijo/hija una televisión en su habitación.				

ENCUESTA REALIZADA A 24 ALUMNOS DE 5º DE PRIMARIA
ESCOGIDOS AL AZAR

A- PREGUNTAS RELACIONADAS CON LOS PADRES DE LOS ALUMNOS

1- ¿VES A TU MADRE/PADRE HACER EJERCICIO FÍSICO O DEPORTE?

- SI: 15 (62'5%)

“Mi padre hace atletismo conmigo y con mi hermana” (Alumno)

- NO: 9 (37'5%)

*“Mi padre va siempre en traje, nunca le he visto hacer deporte”
(Alumna)*

2- ¿CÓMO?

- Corriendo (~40%~)
- Gimnasio (~40%~)

*“Mi padre está todas las tardes en el gimnasio con sus amigos”
(Alumna)*

- Baloncesto (~20%~)

3- ¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA?

- 1 o 2 días (~70%~)
- Casi todos los días de la semana (~30%~)

B- PREGUNTAS RELACIONADAS CON LOS ALUMNOS

1- ¿REALIZAS ALGÚN DEPORTE O EJERCICIO FÍSICO?

- SI: 16 (66'7%)
- NO: 8 (33'3%)

2- ¿CUÁL/CÓMO?

(Bastantes alumnos y alumnas reconocen “*jugar a fútbol o a baloncesto en el club del colegio*”)

- Fútbol (~40%~, casi todos los chicos)
- Baloncesto (~40%~)
- Pádel (~10%~) “*En mi urbanización casi todos los fines de semana*” (Alumno)
- Karate (~2%~) “*En la escuela de mi padre*” (Alumna)
- Judo (~3%~)
- Atletismo (~5%~)

3- HORAS / SEMANA REALIZANDO EJERCICIO FÍSICO O DEPORTE

- 1 hora (~30%~)
- 2 horas (~60%~)
- 4 horas (~10%~)

4- ¿CREES QUE PODRÍAS HACER MÁS EJERCICIO FÍSICO O DEPORTE?

- SI: 21 (87'5%)
- NO: 3 (12'5%)

5- HORAS / SEMANA VIENDO LA TELEVISIÓN

(Antes de contestar, un gran número de alumnos comienza a reírse y a decir expresiones como “Bua”, “Mogollón”,...)

- 4 horas
- 8 horas
- 10 horas (~80%~)
- 14 horas
- 15 horas

“Todos los días veo la televisión mientras desayuno, como y ceno porque tengo televisión en la cocina” (Alumno)

6- HORAS / SEMANA VIDEOJUEGOS

- Ninguna
- 7 horas (80%~)
- 10 horas
- Todo el fin de semana

“Casi todos los fines de semana estoy muchas horas seguidas jugando al FIFA con mis hermanos” (Alumno)

7- HORAS / SEMANA EN EL ORDENADOR

- Nada (~70%~, muchos reconocen “no tener ordenador propio”)
- 2 horas
- 4 horas
- Todos los días

C- PREGUNTA SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA CONJUNTA PADRES/HIJOS

1- ¿REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA CON TUS PADRES?

- SI: 13 (54'16%)
- NO: 11 (45'84%)

2- ¿CON QUIÉN?

- Madre: 12 (50%)
“Con mi madre porque mi padre está todo el día trabajando”
(Alumna)

“Con los dos porque vivimos en un pueblo” (Alumno)
- Padre: 12 (50%)

3- ¿CÓMO?

- Bicicleta (~60%~)
- Correr o atletismo (~10%~)
- Natación (~10%~)
- Andar (~10%~)
- Patinar (~10%~)

4- ¿QUÉ ACTIVIDADES TE GUSTARÍA PRACTICAR?

(Tras formular la pregunta, todos los alumnos se impacientan por contestar y se nota una ilusión por practicar actividades alternativas con sus padres a las que no practican habitualmente)

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

- Esquiar (~50%~)
- Bicicleta (~20%~)
- Pádel (~15%~)
- Tenis (~10%~)
- Baloncesto (~5%~)

5- ¿QUIÉN INCENTIVA/ANIMA?

- Hijos a padres: 21 (87'5%)
- Padres a hijos: 3 (12'5%)

6- ¿TE APOYAN TUS PADRES EN EL DEPORTE QUE HACES?

- SI: 24 (100%)
(Todos los alumnos contestan muy seguros)

Anexo 3: Excel

Debido el formato en cual se han recogido las respuestas de los 66 cuestionarios rellenos por las madres y padres de los alumnos (*Excel*), a continuación aparecen algunas capturas de pantalla de dicho documento.

Fotografía n° 1: Se reflejan los datos de la primera parte del cuestionario “Preguntas sobre los propios padres”

2	ALUMNO	SEXO	BLOQUE 1.1.			BLOQUE 1.2.				BLOQUE 1.3.	
			Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 1	Pregunta 2
4	Alumno 1	Masculino	CASADO/A	1 (10)	SI	SI (UNO)	SI	UNO	UNO	2	60
5	Alumno 2	Femenino	CASADO/A	2 (10 y 15)	SI	SI (UNO)	SI	NINGUNO	MÁS DE DOS	7	20
6	Alumno 3	Masculino	CASADO/A	2 (10 y 16)	SI	SI (UNO)	SI	DOS	UNO	5	240
7	Alumno 4	Femenino	OTROS	1 (10)	SI	SI (UNO)	SI	UNO	UNO	2	60
8	Alumno 5	Femenino	CASADO/A	2 (4 y 10)	SI	SI (UNO)	SI	MÁS DE DOS	DOS	2	60
9	Alumno 6	Masculino	OTROS	2 (2 y 11)	SI	SI (UNO)	SI	MÁS DE DOS	DOS	0	NO SABE
10	Alumno 7	Masculino	CASADO/A	3 (8, 10 y 12)	SI	SI (UNO)	NO	UNO	UNO	2	60
11	Alumno 8	Femenino	CASADO/A	2 (10 y 15)	SI	SI (UNO)	NO	DOS	UNO	6	300
12	Alumno 9	Masculino	CASADO/A	2 (10 y 17)	SI	SI (DOS O MÁS)	SI	DOS	MÁS DE DOS	3	60
13	Alumno 10	Masculino	CASADO/A	2 (10 y 15)	SI	SI (UNO)	SI	MÁS DE DOS	DOS	0	NO SABE
14	Alumno 11	Femenino	CASADO/A	2 (4 y 10)	SI	SI (UNO)	SI	UNO	DOS	2	40
15	Alumno 12	Femenino	CASADO/A	2 (10 y 13)	SI	SI (UNO)	SI	MÁS DE DOS	UNO	2	45
16	Alumno 13	Femenino	CASADO/A	1 (10)	SI	SI (DOS O MÁS)	SI	MÁS DE DOS	DOS	7	90
17	Alumno 14	Femenino	CASADO/A	2 (11 y 14)	SI	SI (UNO)	SI	MÁS DE DOS	UNO	2	60
18	Alumno 15	Femenino	SOLTERO	1 (10)	SI	SI (UNO)	SI	MÁS DE DOS	DOS	5	120
19	Alumno 16	Masculino	CASADO/A	2 (10 y 24)	SI	SI (UNO)	SI	NINGUNO	UNO	0	NO SABE
20	Alumno 17	Masculino	CASADO/A	2 (3 y 10)	SI	SI (DOS O MÁS)	SI	MÁS DE DOS	MÁS DE DOS	2	60
21	Alumno 18	Masculino	CASADO/A	2 (5 y 11)	SI	SI (DOS O MÁS)	SI	NINGUNO	UNO	1	40
22	Alumno 19	Femenino	CASADO/A	1 (10)	SI	NO	SI	NINGUNO	UNO	4	60
23	Alumno 20	Masculino	CASADO/A	2 (10 y 20)	SI	SI (UNO)	SI	UNO	UNO	0	NO SABE
24	Alumno 21	Femenino	CASADO/A	3 (10, 10 y 20)	SI	SI (UNO)	SI	NINGUNO	MÁS DE DOS	0	NO SABE
25	Alumno 22	Masculino	CASADO/A	2 (11 y 16)	SI	SI (UNO)	SI	MÁS DE DOS	DOS	0	NO SABE
26	Alumno 23	Femenino	CASADO/A	2 (4 y 11)	SI	SI (UNO)	SI	UNO	UNO	0	NO SABE
27	Alumno 24	Masculino	CASADO/A	2 (10 y 15)	SI	SI (UNO)	SI	MÁS DE DOS	UNO	7	NO SABE
28	Alumno 25	Femenino	CASADO/A	3 (10)	SI	SI (UNO)	SI	DOS	DOS	0	NO SABE
29	Alumno 26	Masculino	DIVORCIADO	2 (10 y 22)	SI	SI (UNO)	NO	UNO	DOS	0	NO SABE

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

Fotografía n° 2: Se reflejan los datos de la segunda parte del cuestionario “Preguntas sobre sus hijos”

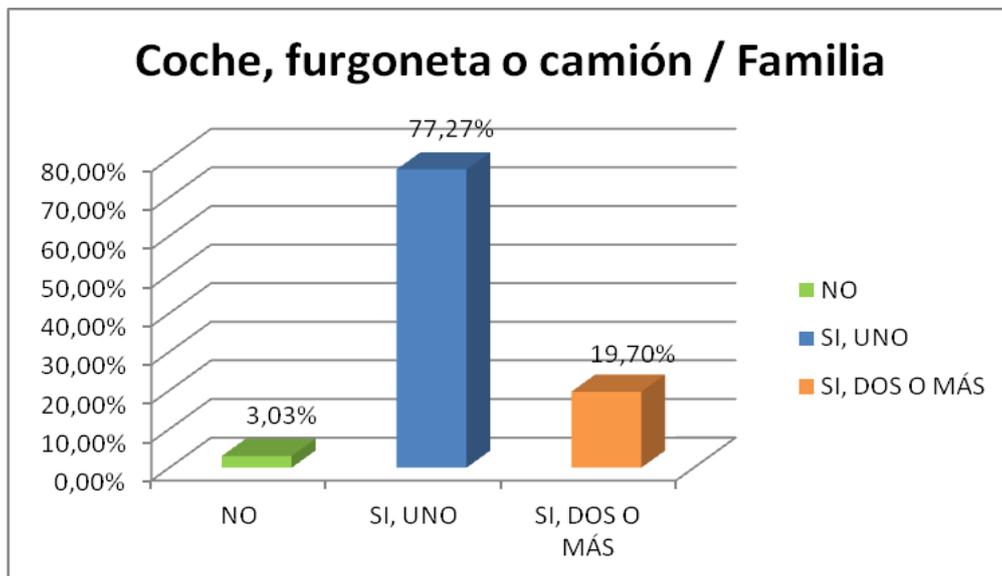
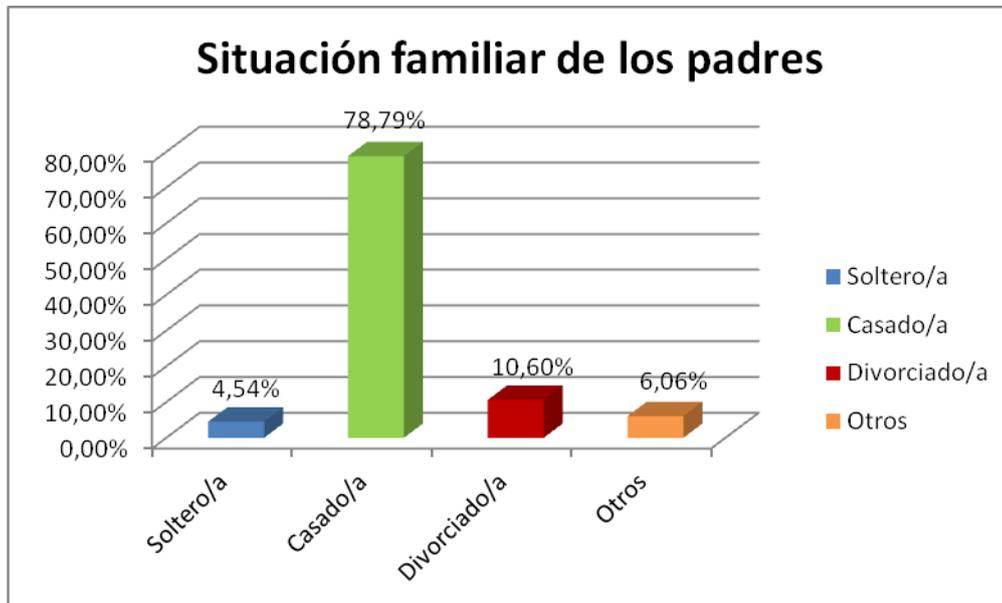
ALUMNO	SEXO	PARTE B: PREGUNTAS SOBRE SUS PROPIOS HIJOS								
		BLOQUE 2.1.		BLOQUE 2.2.			BLOQUE 2.3.			
		Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4
Alumno 1	Masculino	NO (NINGUNA)	MENOS DE 2 HORAS	7 H - 8 H	NADA - 1 H	NADA - NADA	6	4	3	3
Alumno 2	Femenino	SI (UNA ACTIVIDAD)	ENTRE 2 Y 4 HORAS	7 H - 6 H	14 H - 8 H	NADA - 2 H	7	5	5	6
Alumno 3	Masculino	SI (UNA ACTIVIDAD)	MÁS DE 4 HORAS	11 H - 8 H	NADA - 4 H	NADA - 4 H	4	6	4	5
Alumno 4	Femenino	SI (UNA ACTIVIDAD)	ENTRE 2 Y 4 HORAS	7 H - 6 H	4 H - 4 H	NADA - 4 H	7	5	5	6
Alumno 5	Femenino	SI (UNA ACTIVIDAD)	MENOS DE 2 HORAS	10 H - 6 H	5 H - 2 H	NADA - NADA	5	3	4	3
Alumno 6	Masculino	SI (UNA ACTIVIDAD)	MÁS DE 4 HORAS	NADA - 6 H	NADA - 1 H	NADA - 2 H	7	4	5	5
Alumno 7	Masculino	SI (UNA ACTIVIDAD)	ENTRE 2 Y 4 HORAS	7 H - 6 H	NADA - 2 H	NADA - 4 H	7	5	6	5
Alumno 8	Femenino	NO (NINGUNA)	MENOS DE 2 HORAS	7 H - 4 H	NADA - NADA	NADA - 4 H	7	4	4	4
Alumno 9	Masculino	NO (NINGUNA)	MENOS DE 2 HORAS	14 H - 4 H	NADA - 4 H	NADA - 6 H	7	4	5	5
Alumno 10	Masculino	SI (MÁS DE DOS)	MÁS DE 4 HORAS	7 H - 14 H	4 H - 10 H	4 H - 12 H	7	7	7	7

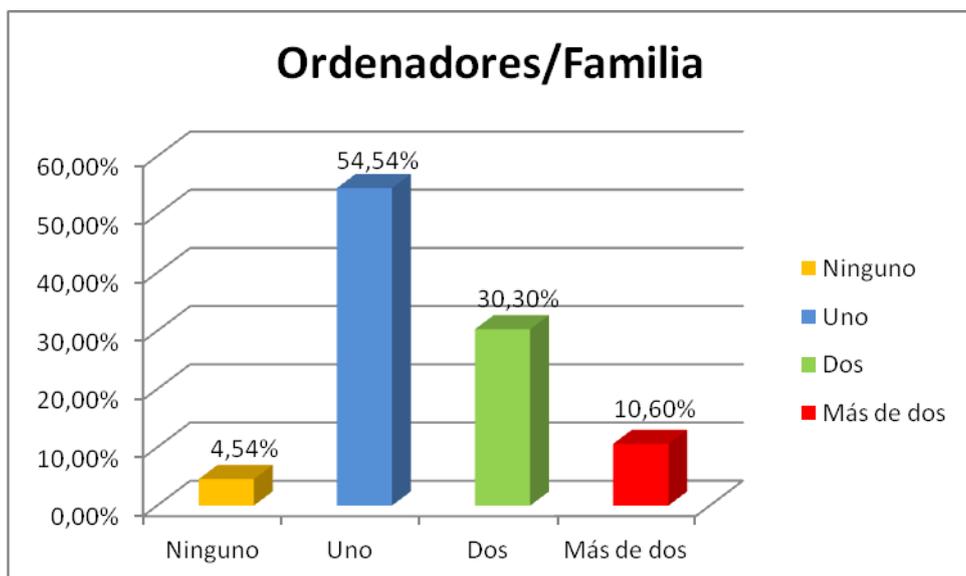
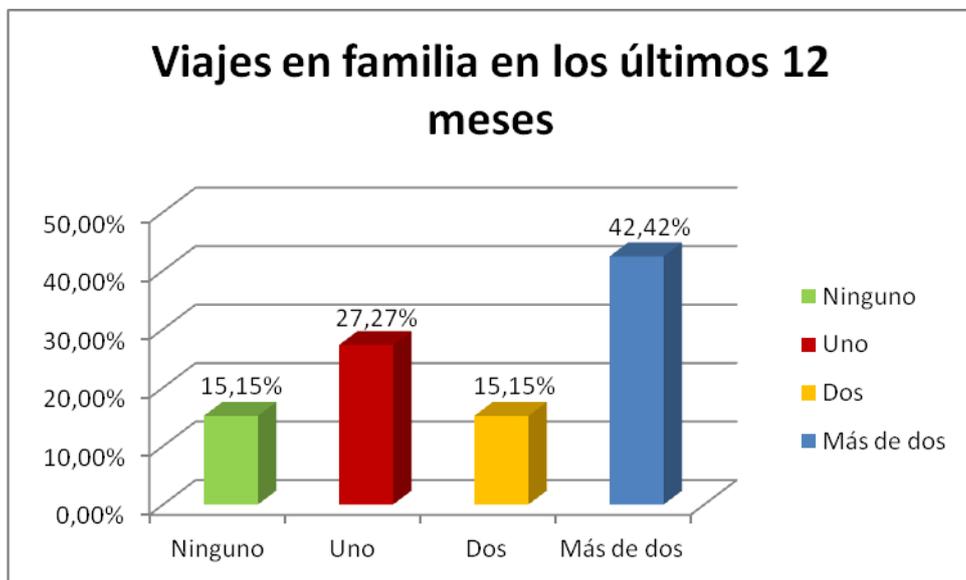
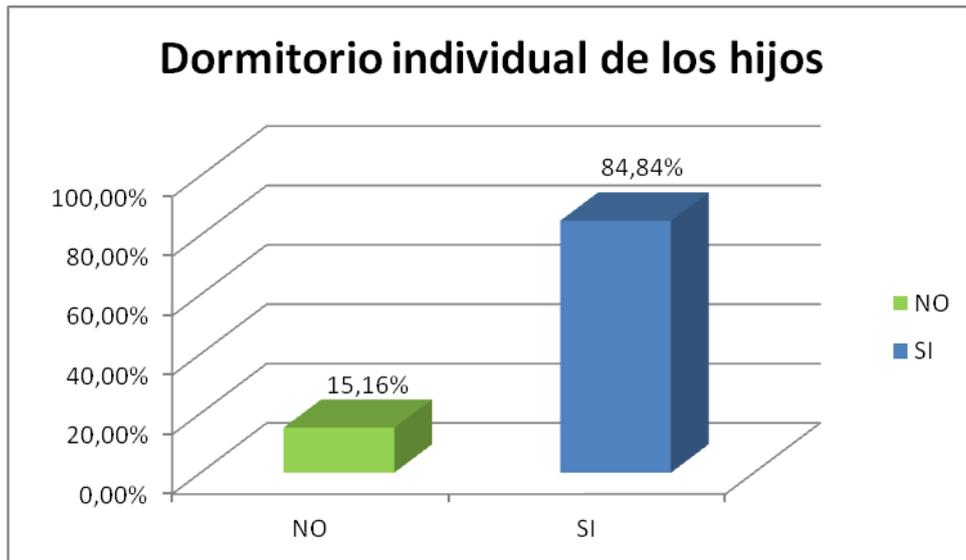
Fotografía n° 3: Se reflejan los datos de la tercera parte del cuestionario “Preguntas sobre la actividad física conjunta padres/hijos”

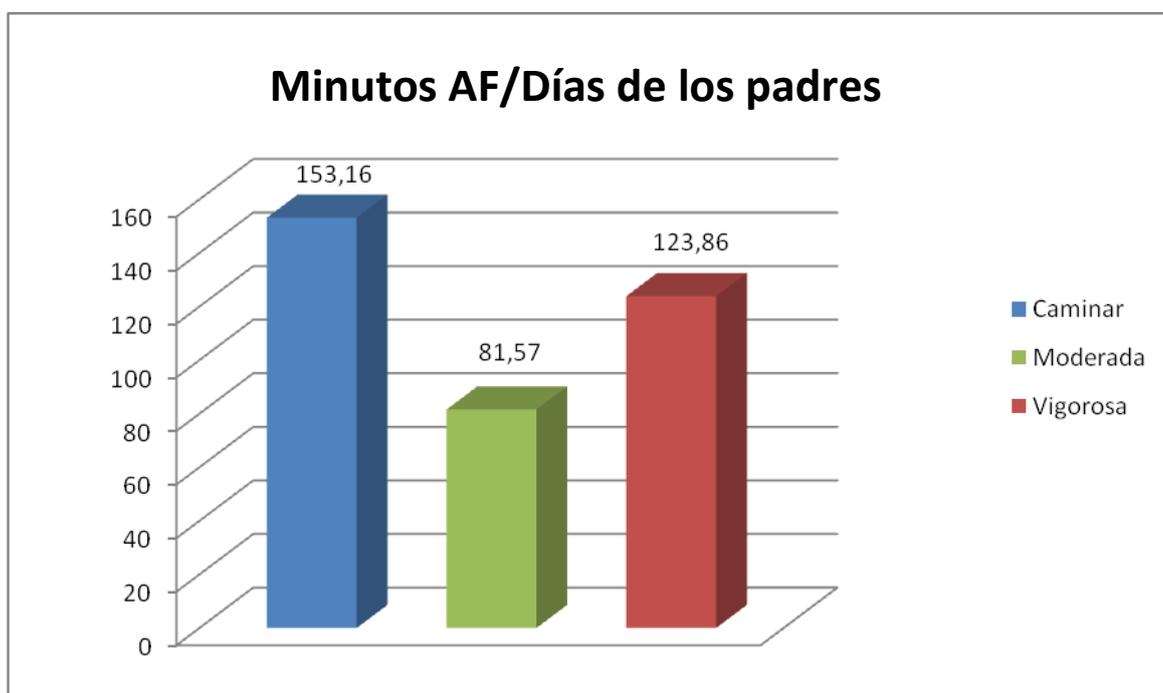
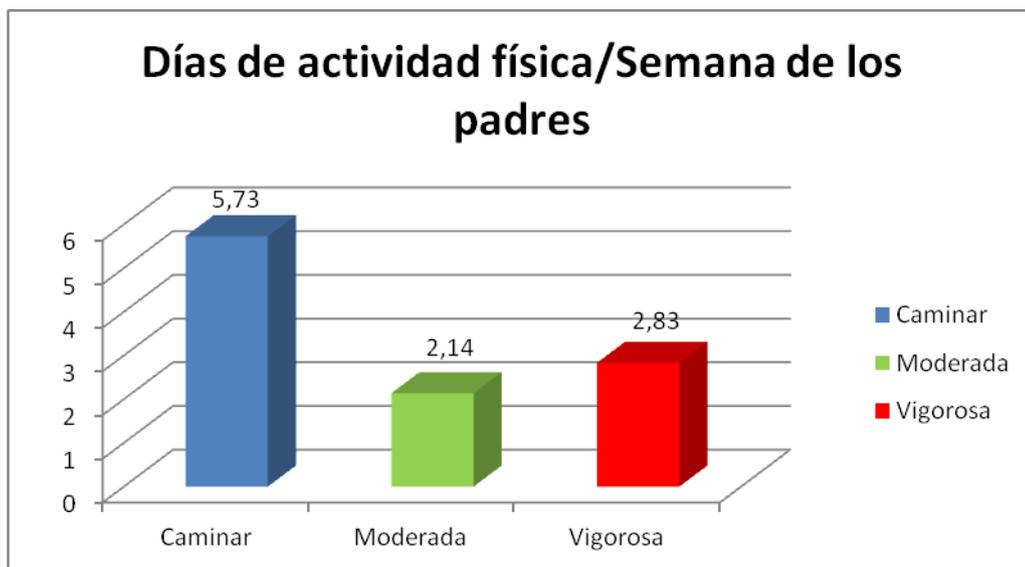
ALUMNO	SEXO	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7
Alumno 1	Masculino	4	4	2	4	4	4	3
Alumno 2	Femenino	4	1	2	4	4	2	4
Alumno 3	Masculino	4	3	3	4	3	3	3
Alumno 4	Femenino	4	4	4	4	4	4	4
Alumno 5	Femenino	4	3	3	4	4	4	4
Alumno 6	Masculino	4	4	3	4	4	4	4
Alumno 7	Masculino	4	4	4	4	4	2	2
Alumno 8	Femenino	3	4	3	3	4	3	3

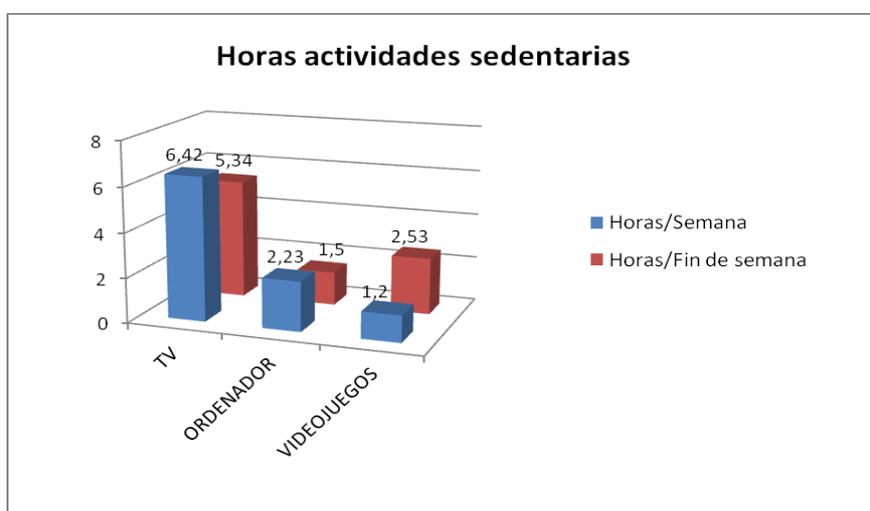
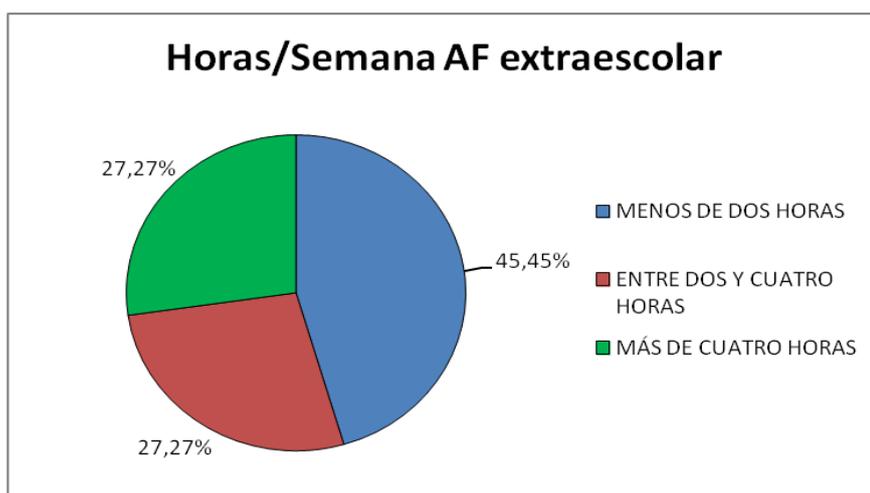
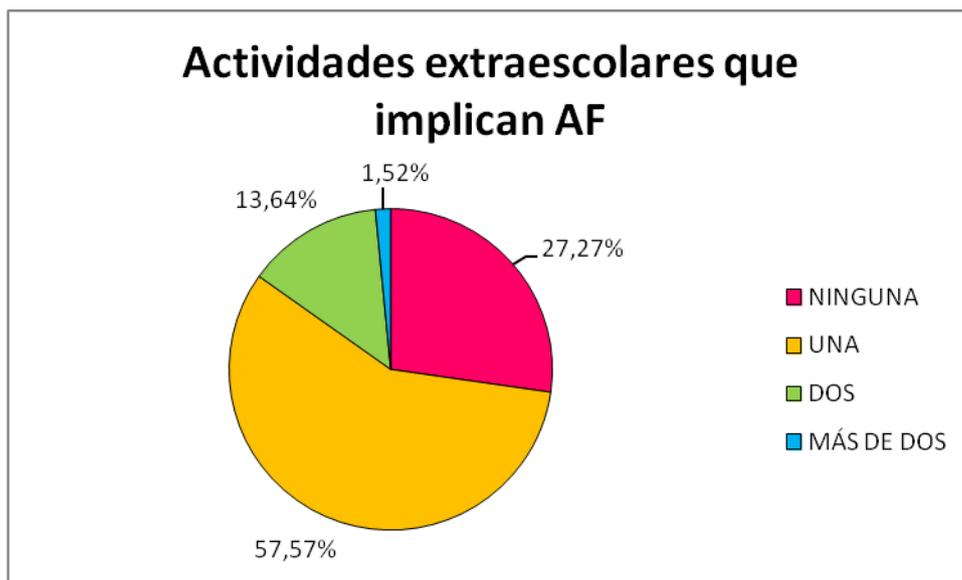
Anexo 4: Gráficas

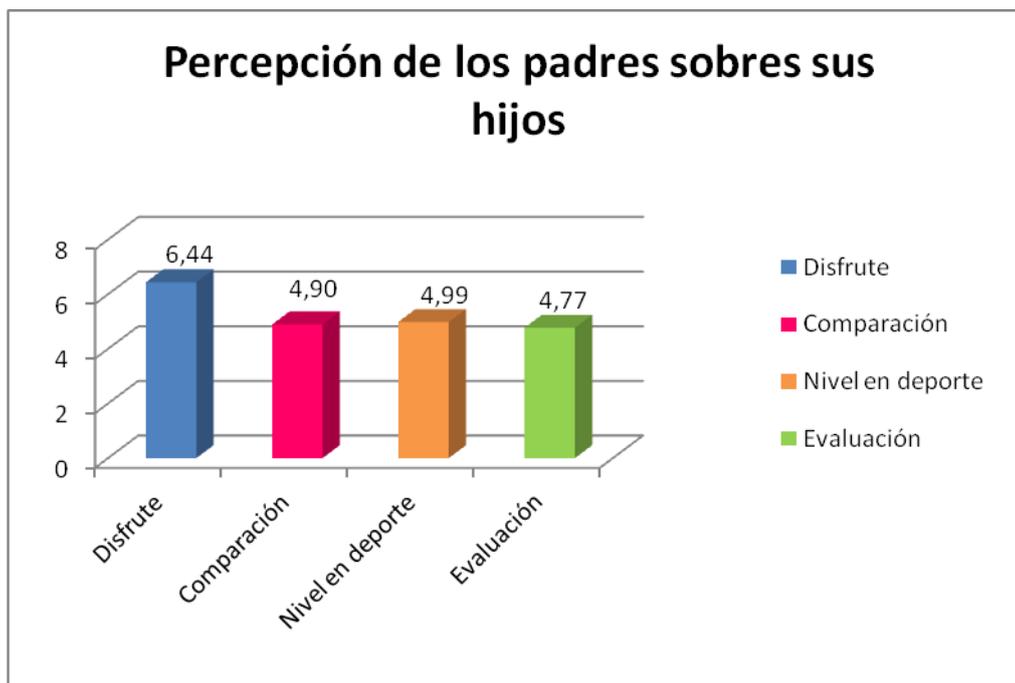
A continuación aparecen todas las gráficas realizadas con los resultados obtenidos en los cuestionarios rellenados por las madres y padres de los alumnos.

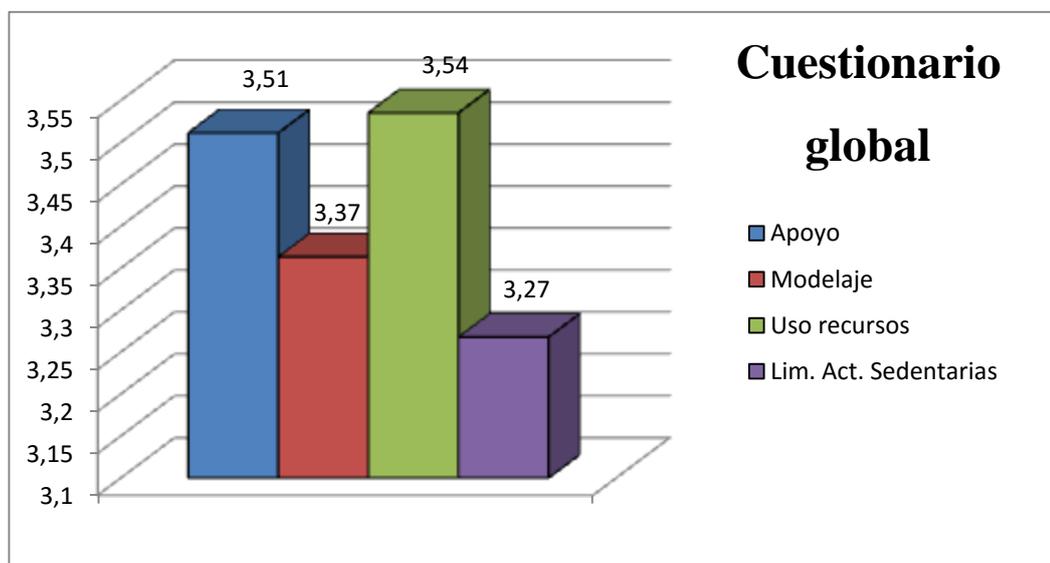
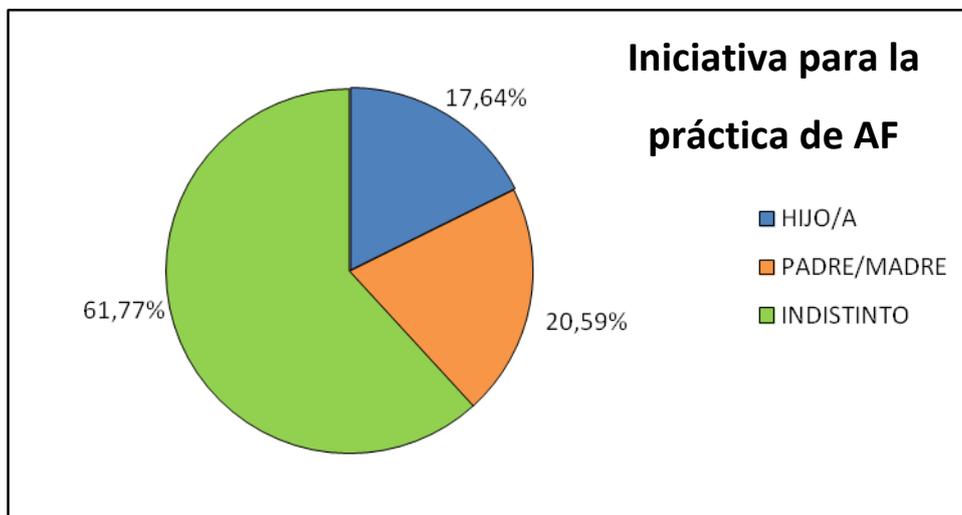
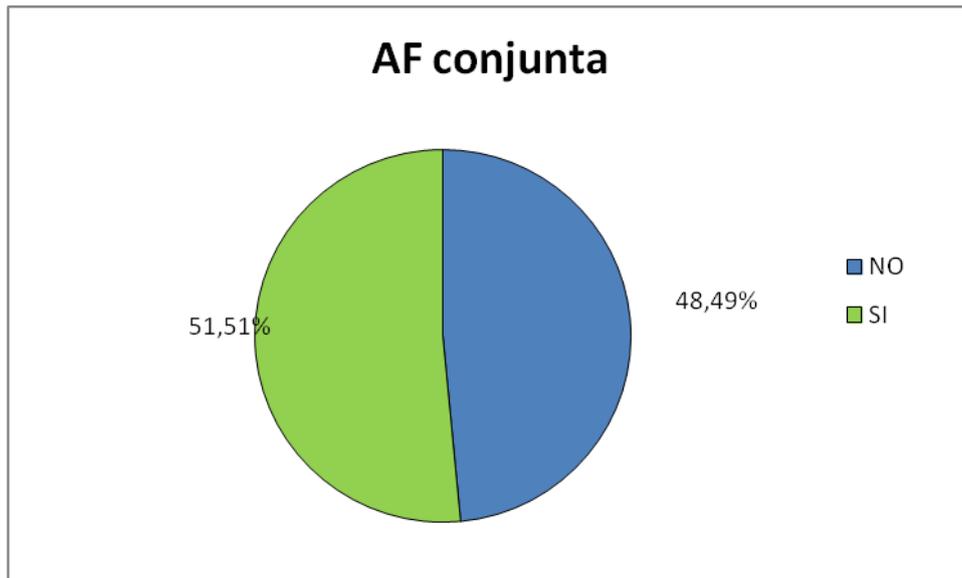












Anexo nº 5: “Jornada de actividad física conjunta”

Juegos cooperativos de la “Jornada de actividad física conjunta”

“Uno, dos, tres”

Los alumnos se agrupan en tríos. En cada trío, un alumno escoge el número uno, otro alumno el número dos y otro alumno el número tres. Los alumnos corren individualmente por el espacio y cuando el profesor dice un número, los otros dos números tienen que cogerse de la mano e intentar tocar al tercer miembro que compone el trío.

“Lista de materiales”

Grupos de 4-5 alumnos. Los alumnos se colocarán en fila por grupos detrás de una línea de la pista. En la pista se encontrarán repartidos diferentes materiales (aros, cuerdas, conos, petos, balones, etc.). El profesor dirá la lista de materiales que tienen que tocar (*aro rojo, balón, peto naranja*). El primer alumno de cada grupo saldrá, tocará el material que le corresponda y volverá para darle el relevo a su compañero. Y así sucesivamente.

“Los bolos”

Se divide al grupo en dos equipos. Un equipo se encuentra dentro de unos aros repartidos por una zona del campo. El otro equipo debe realizar 10 pases seguidos en un círculo sin que la pelota se caiga y cuando lo consigan, un miembro del equipo debe situarse en la zona de tiro e intentar golpear con el balón a un compañero del otro equipo (durante 4 minutos). Después se cambian los roles. Se repiten las partidas para que cada equipo intente superarse.

“El tren ciego”

En grupos de 5, los alumnos se sitúan en fila. Todos los alumnos deben llevar los ojos cerrados excepto el último miembro de la fila (maquinista) que irá dirigiendo a su grupo mediante señales táctiles por el recorrido marcado por conos chinos. El maquinista de cada grupo cambia tras finalizar el recorrido.

La promoción de la actividad física fuera del centro escolar desde el centro escolar: actividad física en familia

A continuación, se muestran algunas fotografías correspondientes a la jornada de actividad física, en la cual participaron los alumnos del 5ºD del Colegio Obra Diocesana Santo Domingo de Silos (Zaragoza) y sus respectivos familiares.



Fotografía nº 1: Momento en el que los alumnos esperan en el centro de la pista la llegada de sus familiares.



Fotografía nº 2: Alumnos y familiares participando en el primer juego cooperativo de la jornada: “Uno, dos tres”.



Fotografía nº 3: Alumnos y familiares participando en el segundo juego cooperativo de la jornada: “Lista de materiales”.



Fotografía nº 4: Dos alumnas explican uno de los juegos cooperativos al resto de compañeros y a sus familiares.



Fotografía n°5: Todos los alumnos se implicaron en la recogida de material cada vez que terminaba un juego y se procedía a la explicación.



Fotografía n° 6: En la fotografía puede apreciarse a una madre de una alumna a punto de lanzar la pelota en el juego de “Los bolos”.



Fotografía nº 7: Dos alumnos explican al resto de compañeros y a sus familiares el último juego cooperativo de la jornada: “El tren ciego”.



Fotografía nº 8: Alumnos y familiares preparándose para comenzar el último juego cooperativo de la jornada: “El tren ciego”.



Fotografía nº 9: Alumnos y familiares participando y disfrutando en el último juego cooperativo de la jornada: “El tren ciego”



Fotografía nº 10: Momento de despedida. Fotografía integrada por los alumnos de 5ºD y algunos familiares presentes en la jornada.