

TRABAJO FIN DE GRADO

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL
DEPORTE



Universidad
Zaragoza

**LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DESDE EL CENTRO ESCOLAR: UNA
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON
ALUMNOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL
BÁSICA**

***PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY FROM
THE SCHOOL: A PROPOSAL OF
INTERVENTION WITH PROFESSIONAL
TRAINING STUDENTS***

Autor: Javier Rodrigo Sanjoaquín

Director: Eduardo Generelo Lanaspá

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Septiembre 2016

ÍNDICE

1. RESUMEN/ABSTRACT.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
2.1. Motivación y justificación de la elección	
2.2. Actualidad de la situación	
2.3. Estructura del estudio	
3. MARCO TEÓRICO.....	7
3.1. La promoción de la Actividad Física y Salud	
3.2. El Sistema Educativo y el Fracaso Escolar	
3.3. Promoción De La Actividad Física y Educación Física	
3.4. Teoría de la Autodeterminación	
4. METODOLOGÍA DE ESTUDIO.....	14
4.1. Objetivos del estudio	
4.2. Participantes	
4.3. Variables e instrumentos	
4.4. Procedimiento: Trabajo de campo	
4.5. Análisis de los datos	
5. RESULTADOS.....	20
5.1. Cuantitativos	
5.2. Cualitativos	
6. DISCUSIÓN.....	30
7. CONCLUSIONES.....	35
8. LIMITACIONES, FORTALEZAS Y VALORACIONES.....	37
9. PERSPECTIVAS DE FUTURO.....	39
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40
11. ANEXOS.....	44

1. RESUMEN

El objetivo principal de este estudio ha sido poner en práctica un programa de promoción de Actividad Física en un centro escolar en el que han intervenido alumnos de Formación Profesional Básica, los cuales se les han registrado una serie de parámetros relacionados con la Teoría de Autodeterminación. Han intervenido un total de 15 participantes, 15 chicos (100%) y 0 chicas (0%), con edades comprendidas entre los 16 y 18 años del I.E.S. Sierra de Guara. Los participantes completaron varios cuestionarios como el ESNPE o EMSI (sobre necesidades psicológicas básicas: autonomía, percepción de competencia y relaciones sociales, la motivación y el compromiso educativo) al inicio y al final de la intervención. Además de los cuestionarios se realizó un registro cualitativo mediante grupos de discusión. Una de las conclusiones es que diseños como el de la Inspección Técnica de Bicicletas son bien aceptados por el alumnado y, aparentemente puede tener repercusión en lo estudiado referente a la autonomía, percepción de competencia y relaciones sociales. Por último, se ha intentado realizar una aproximación a una posible propuesta de intervención futura en el centro.

Palabras clave: Promoción de Actividad Física, Teoría de Autodeterminación, Formación Profesional Básica.

ABSTRACT

The main objective of this study was to implement a program to promote physical activity in a school where Basic Training students have intervened, they have registered some parameter numbers related to Self-Determination Theory. They have involved a total of 15 participants, 15 boys (100%) and 0 girls (0%), aged between 16 and 18 years old at the I.E.S. Sierra de Guara. Participants completed several questionnaire as ESNPE or EMSI (on basic psychological needs: autonomy, perceived competence and social relationships, motivation and educational commitment) at the beginning and end of the intervention. In addition to a qualitative questionnaires registration it is done through discussion groups. One conclusion is that designs like the ITB are well accepted by the students and apparently can have an impact on our discussion regarding autonomy, perceived competence and social relationships. Finally, it has attempted an approach to a possible proposal for future intervention in the highschool.

Key words: Promoting Physical Activity, Self-Determination Theory, Professional Training Students.

2. INTRODUCCIÓN

El estudio se centra en la promoción de la actividad física en adolescentes de Formación Profesional Básica (FPB). El tema central del mismo pretende hacer una aproximación a conocer el desarrollo de la motivación, autoestima, percepción de competencia y relaciones sociales a través de la realización de un programa de promoción de actividad física con un grupo de alumnos de FPB. La intención es que todos ellos se sientan protagonistas activos y partícipes del programa.

Se trata de un tema novedoso, ya que no abundan las estrategias ni planes para su promoción y desarrollo, pero que está empezando a trabajarse y cada vez se aborda con un mayor interés y profundidad.

El estudio se ha basado en la intervención realizada a través de una Inspección Técnica de Bicicletas (ITB) el que se ha conseguido involucrar a alumnos principalmente de FPB además de diversos cursos de E.S.O. Este trabajo está integrado dentro de un proyecto común con otros profesionales y profesores del I.E.S Sierra de Guara llamado “Sigue la Huella” el cual también tiene como objetivo la promoción de la actividad física desde el entorno escolar.

En nuestro trabajo llevado a cabo en un instituto de enseñanza secundaria de Huesca se busca obtener la información pertinente para desarrollar esta propuesta de intervención en E.S.O a través de la asignatura de Educación Física (EF) o con alumnos de diversificación.

Es un tema que afecta al conjunto de la sociedad, además el fracaso escolar es un tema actual, siendo discutido por amplios sectores de la sociedad y atrayendo más que nunca la atención mediática, especialmente teniendo en cuenta que la nueva ley educativa se apoya en los números de fracaso escolar con el fin de querer revertir esa situación.

2.1 MOTIVACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN

La elección de esta temática orientada a la educación ha sido debido a que es el ámbito de la titulación que más me atrae y hacia el que quiero dirigirme profesionalmente en un futuro cercano. Además de esto, siempre he estado muy interesado en la promoción de la actividad física (AF). En concreto, opino que desde el área de la EF las posibilidades que tenemos son muy grandes y debemos de seguir trabajando en la dirección que comenzó hace unos cuantos años.

Otro aspecto que me motivó a la hora de elegir la temática del trabajo fue el poder realizar el estudio en un centro como el I.E.S. Sierra de Guara, en el que además de contar con grandes profesionales que aportaron su granito de arena en el trabajo pudimos realizar la intervención con alumnado FPB el cual debido a sus circunstancias aporta una riqueza diferente al estudio. En primera estancia la idea era realizar una revisión bibliográfica sobre la importancia de la educación física en la educación escolar, sin embargo ante la creciente posibilidad de realizar una intervención en el

instituto finalmente me decidí a reorientar el trabajo ligeramente y centrarme en la promoción de la actividad física en el entorno de un instituto y a través de alumnado de FPB, los cuales encajaban con la idea inicial del estudio ya que se encuadraban dentro del grupo de población que había reorientado sus estudios hacia la formación profesional al no haber acabado la E.S.O.

Desde luego, realizar todo esto no es nada fácil y requiere un trabajo multidisciplinar de diferentes ámbitos de trabajo y mentalización de toda la sociedad, lo cual no está solo en nuestra mano. Aún así, se nos brinda una gran oportunidad de contribuir a ello aportando nuestro granito de arena desde el área de la Actividad Física y el Deporte.

2.2 ACTUALIDAD DE LA SITUACIÓN

Prácticamente la totalidad de los estudios que se realizan acerca del fracaso escolar en España muestran una serie de datos que revelan el cariz que está tomando la situación, como podemos ver en los datos siguientes.

En lo relativo al abandono escolar prematuro, definido como el porcentaje de personas de 18-24 años de edad con cualificaciones de nivel de primer ciclo de enseñanza secundaria como máximo y que no se encuentran ya en el sistema de educación o formación, España ofrece unos resultados del 24,19%, liderando el ranking de la UE-27, frente a Eslovenia con un 4,4% o la propia media conjunta de un 12,8% (MECD, 2013).

En lo que se refiere a otro indicador relacionado con el fracaso escolar, el número de repeticiones, según el Informe PISA de 2009, el 36% del alumnado español de 15 años que participó en la prueba había repetido por lo menos un curso, en tanto en cuanto ese dato en la OCDE rondaba el 13% (OCDE, 2010). Ese mismo estudio mostraba claramente que esa situación se agravaba más en la educación secundaria obligatoria.

Un último indicador relacionado con el fracaso escolar es el sentimiento de pertenencia al centro, diferentes estudios han comprobado su alta vinculación con los resultados académicos (MECD, 2006). Todos estos datos revelan de manera incuestionable la importancia que tiene este aspecto en el conjunto de la educación en España y la pertinencia, por tanto, de su abordaje académico a través de diferentes programas de intervención.

2.3 ESTRUCTURA DEL ESTUDIO

La estructura del estudio está dividida en tres partes fundamentales. En primer lugar, el trabajo se compone de una parte más teórica que sirve como base conceptual para desarrollar el mismo.

Esta primera parte está compuesta por la introducción y el marco teórico. La introducción se divide en tres puntos: motivación y justificación de la elección, actualidad del problema y la estructura del estudio. Estos tres puntos nos sirven para introducirnos al tema central del estudio y, junto con el resumen, hacemos una idea

previa de los que se va a tratar con posterioridad.

A su vez, el marco teórico queda dividido en cuatro puntos fundamentales, en los cuales se van tratando conceptos y teorías desde lo más general hacia lo más específico. En los dos primeros puntos, Promoción de Actividad Física y Salud y El Sistema Educativo y el Fracaso Escolar, se trata de contextualizar el ámbito de trabajo del estudio que se va a realizar. Se engloba primero el concepto en el tema de la educación de hábitos saludables y su promoción en la escuela. Se dan a conocer también estrategias de promoción de AF que se han llevado a cabo en los últimos años en España y en la Unión Europea. Los dos siguientes puntos, La Promoción de la Actividad Física, Educación Física y las Teorías de la Autodeterminación, son utilizados como la base teórica necesaria para el posterior análisis de los datos, así como la discusión y obtención de conclusiones.

Al centrarse el tema del estudio en la promoción de actividad física, este es el punto con mayor riqueza y en el que aparece una gran cantidad de estudios similares e investigaciones así como referencias bibliográficas.

La segunda parte del documento es la que se refiere al estudio empírico. Está compuesta por la metodología del estudio, los resultados, la discusión y las conclusiones. En la metodología del estudio conoceremos cómo se ha realizado el estudio, las variables que se han tenido en cuenta y cómo se ha llevado a cabo el trabajo de campo.

En los resultados, van a aparecer tablas y descripciones en las que se pueden observar los resultados tanto cuantitativos como cualitativos obtenidos tras haber realizado el análisis de los datos (cuestionarios y grupos de discusión). Seguidamente, se observa la discusión, en la que se analizan los resultados obtenidos en este estudio y se compara con otros estudios consultados en la literatura científica. Finalmente, se obtienen unas conclusiones en función de los objetivos que habíamos diseñado y en función del análisis y comprensión de los datos que se ha llevado a cabo en la discusión.

En la tercera parte del documento, realizamos la prospectiva del estudio. Aquí se podrán ver cuáles son las fortalezas y debilidades de la investigación, y las reflexiones finales. Además, se llevará a cabo una aproximación a una nueva propuesta de intervención, en la que además de FPB involucre a alumnado de E.S.O. y pueda haber continuidad futura de la ITB realizada en el resto de centros escolares de Huesca.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1948), define el término de salud como: "El estado de completo bienestar físico mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Lo novedoso de esta definición fue que a partir de aquí se dejó de lado el término de salud simplemente como ausencia de enfermedad o problema, y se incluyó el bienestar físico, mental y social como parte de la salud. A partir de este momento se abre la puerta a nuestro campo de trabajo y a otras muchas disciplinas, ya que el bienestar físico queda comprendido dentro del término de salud (Costa y López, 2008).

La prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil ha aumentado a niveles epidémicos, la OMS estima que 10% de los niños entre 5 y 17 años tienen sobrepeso y obesidad. La obesidad en niños y adolescentes se asocia con enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 y otras complicaciones médicas y psicológicas. Además, los niños con obesidad tienen más riesgo de síndrome metabólico en la edad adulta. Entre los factores que favorecen el desarrollo de sobrepeso y obesidad, se encuentran los factores genéticos, sociales y ecológicos, así como el medio ambiente obesogénico en el que se desarrollan los niños.

La inactividad física, el sedentarismo y el aumento en la disponibilidad de alimentos se han asociado a la obesidad infantil. Debido a los beneficios que aporta la realización de AF, diversos expertos y organizaciones internacionales recomiendan la promoción de AF como estrategia para reducir el riesgo de sobrepeso y el sobrepeso en niños.

Debido a que la escuela 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, se considera el lugar más adecuado para promover la AF y prevenir la obesidad infantil. Además, se ha señalado que para que los programas sean más efectivos 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-Blanco, 2011).

Por este motivo, y por el tema central del estudio, la población infantil y adolescente abarca uno de los sectores de la población en los que más importancia tiene este problema y que más afecta, por la transferencia que tiene posteriormente a la población adulta. Aún así, también es todavía el grupo de población más moldeable, por lo que es muy importante trabajar el tema de la educación para la salud desde edades tempranas para crear hábitos de vida saludables. La obesidad infantil y juvenil se ha convertido en un preocupante problema de salud pública (Casajús y Vicente, 2011) por su impacto en la salud y en la calidad de vida de niños y adolescentes.

Varios estudios (en países de ingresos altos y medios) demuestran que la intervención en período escolar es la mejor forma para aumentar la AF, mejorar la

aptitud y habilidades motoras, adquirir hábitos saludables y reducir el riesgo de enfermedades asociadas al sedentarismo (Ribeiro y otros, 2010).

La importancia que la AF tiene para la salud en la infancia y la adolescencia, tanto a corto como a largo plazo, supone un motivo importante para desarrollar estrategias de promoción de la AF en el contexto sanitario, comunitario (local, regional o nacional) y escolar (Cantera y Devís, 2000). La respuesta a este problema por parte de muchos países ha sido la creación de estrategias y planes nacionales de promoción de la AF. Cabe destacar la conferencia de Yakarta en 1997, en la cual se consideró la AF como una de las diez prioridades para la promoción de la salud pública.

Numerosos artículos aportan que el tiempo dedicado a la Educación Física en las aulas produce un impacto positivo en el alumnado a nivel físico, psicológico y cognitivo. Según Smith y Lounsvrey (2009) la AF influye en el rendimiento académico dependiendo de la cantidad, calidad e intensidad a la que se practique (entendiendo que a mayor intensidad, calidad y tiempo mayor rendimiento).

Por otro lado, Ericsson (2012) asegura en su estudio que la práctica de AF continuada reduce considerablemente el absentismo escolar en el alumnado que cursa enseñanza obligatoria.

Según Berta Murillo (2013), un enfoque escolar integral para la práctica de AF implica actuar no solo en las clases de EF para que sean más activas y regulares, sino además ofrecer entornos físicos y recursos adecuados para la práctica formal y no formal; e implica una política escolar donde participe todo el personal: el alumnado, las familias y la comunidad en general. El diseño de estos programas ayudaría a los alumnos a desarrollar los conocimientos, habilidades y hábitos para llevar un estilo de vida activo y saludable.

Para atender a estas necesidades, Berta Murillo (2013) propone la promoción de actividad física desde los siguientes prismas de actuación:

- Políticas y sistemas de transporte.
- Normativas e infraestructuras de transporte urbano.
- Promoción de la AF en el sistema sanitario como prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Información, comunicación y sensibilización.
- Programas que impliquen a toda la comunidad.
- Promoción del “deporte para todos”.

Uno de los obstáculos que pueden encontrarse en la instauración de medidas efectivas de promoción de la salud, es el modelo de salud imperante que apunta hacia un aumento de la cobertura para toda la población, ya sea en el régimen contributivo o subsidiado, pero en detrimento de la calidad en la atención. La idea de tener un sistema de salud que además de incluyente sea efectivo, es bastante lejana; por ahora, factores como los altos índices de desempleo, bajos niveles educativos en la población,

necesidades básicas insatisfechas, entre otros aspectos, afectan negativamente el balance salud-enfermedad.

Se debería pensar en un grupo interdisciplinario en el que muchos más profesionales sumen esfuerzos para apoyar los procesos de Promoción de la Salud para la Prevención de la enfermedad, sin olvidar que los sectores económicos tienen una gran responsabilidad en la generación de una verdadera y sustentable política socialmente saludable.

El problema se evidencia tanto a nivel local como regional, en el sector público como en el privado. El gobierno nacional es quien debería ser un abanderado de las iniciativas de Promoción y Prevención, al respecto se están desarrollando algunas acciones, pero el afán de resultados de corto plazo hace que se priorice en las intervenciones médicas sobre las de Promoción de la Salud, que no muestran números de este tipo.

Todavía es difícil pensar en indicadores de corto plazo que logren ser aceptados al evaluar un programa de salud, desde la perspectiva de la Promoción y la Prevención, al ser la salud algo tan subjetivo. Además de esto, igualmente es necesario mayor compromiso por parte de las personas que trabajan alrededor de los temas de la salud; los profesionales comprometidos con esta causa deben hacer cumplir las leyes y generar políticas públicas cuando sea necesario, incluyendo no solo a los llamados profesionales de la salud (médicos, enfermeras, odontólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, entre otros) sino también otras profesiones que serían útiles apoyando el trabajo con la comunidad (Fernández, 2008).

Estos otros profesionales que aparecen desde las Ciencias Sociales y Humanas, psicólogos, trabajadores sociales y especialmente el Profesional en Ciencias del Deporte.

3.2 EL SISTEMA EDUCATIVO Y EL FRACASO ESCOLAR

Desde la aparición de la E.S.O. las tasas de fracaso y abandono escolar son una realidad y se han ido incrementando desde entonces. Muchos jóvenes dejan el sistema educativo sin poder obtener los títulos de enseñanza secundaria media o superior. Esta situación puede condicionar y reducir las posibilidades laborales, sociales y personales de estos individuos en el futuro. La formación es un factor esencial para el desarrollo profesional y personal así como para la cohesión con la sociedad, estableciendo una relación entre el abandono o fracaso escolar y la marginación según De la Fuente (2009).

Según Martínez-Otero (2009) el problema del fracaso escolar escapa a lo meramente pedagógico y acabará provocando una sociedad más fragmentada y desigual en su conjunto, siendo un fracaso de todos y del sistema educativo.

Debido a que fracaso escolar y abandono escolar no es lo mismo me voy a remitir a las definiciones que estableció de estos términos la Unión Europea en el Consejo Extraordinario de Jefes de Estado y de Gobierno en Lisboa (2000) con el objetivo de arrojar luz a esta terminología y evitar que nos lleve a confundirlos o a pensar que son lo mismo.

Así pues el Fracaso Escolar se definía como los jóvenes entre 18 y 24 años que no han completado la E.S.O.

El Abandono Escolar, se definía como el número de personas de 18 a 24 años con una educación secundaria básica como máximo, que declaran que no han recibido enseñanza o formación posterior, saliendo así del sistema educativo.

El porcentaje de fracaso escolar en España es bastante elevado en comparación con Europa ya que si acudimos a los datos el porcentaje en España ronda el 36% mientras que la media en la Unión Europea es de aproximadamente el 13% según el informe de la OCDE realizado en 2009.

En nuestro país el problema se localiza en E.S.O. ya que en Educación Primaria el porcentaje es similar al de la UE.

El problema no está en repetir curso sino en el “tag” de repetidor que adquiere el alumno y que lo marca para el resto de su paso por el sistema educativo, ya que no esta suficientemente aceptado socialmente.

Los factores más importantes e influyentes en la repetición de curso y en el fracaso escolar según Goos, Schreiner y De Fraine (2012) son los siguientes:

- Alumnado masculino
- Ser inmigrante de primera generación
- Ausencia de educación en pre-escolar
- Entorno socioeconómico desfavorable
- Padres divorciados o ausencia de alguno de estos
- Edad inferior a la de los compañeros (efecto calendario)
- Clima desfavorable en el centro
- Elevado número de alumnos por profesor
- Políticas educativas

En el contexto internacional, a menudo los términos de fracaso escolar y abandono escolar aluden a lo mismo. Mientras, en España el término de fracaso escolar se utiliza de forma muy general, para explicar todas las situaciones que se dan cuando el alumno no alcanza la a terminar la E.S.O. este concepto de fracaso vinculado a la titulación es particular del contexto español ya que no se usa en ningún otro país de nuestro entorno.

En España está la F.P como otra de las salidas tras la E.S.O , para Calero y Choi (2012) se debe considerar abandono escolar tanto al que deja prematuramente sus estudios de educación secundaria superior (bachillerato) como al que deja sus estudios de F.P.

Autores como Botía y Calvo (2009) introducen la repetición de un curso dentro del contexto del fracaso escolar, ya que repetir curso pone al alumno en un gran riesgo de exclusión educativa. Por otro lado, Marchesi (2003) discrepa sobre el término de fracaso escolar ya que es un concepto negativo y pese a que no se supere la E.S.O. los alumnos sí que han podido llegar a desarrollar de alguna forma sus capacidades. Pero principalmente muestra su disconformidad con el término ya que solo sirve de “cabeza de turco” para hacer responsable al que pasa por el proceso, en vez de pedir responsabilidades a los demás sectores y protagonistas del sistema educativo.

3.3 PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EDUCACIÓN FÍSICA

Uno de los principales objetivos de la EF debe ser la promoción de la actividad física, a través de la generalización de sus actividades fuera de la escuela (Sallis et al., 1997). Por su frecuencia y duración, el tiempo de actividad física en las aulas parece ser insuficiente según las actuales recomendaciones para jóvenes (Armstrong, 1998; McKenzie, 1999).

Estas orientaciones sugieren que “todos los jóvenes deben participar en las actividades físicas, por lo menos durante media hora cada día” (Biddle, Cavill y Sallis, 1998,). Así, los niveles de actividad deben complementarse fuera de las aulas, los días festivos, los fines de semana y las vacaciones. Sin embargo, Armstrong (1998) considera que “los niños tienen niveles sorprendentemente bajos y que muchos raramente alcanzan la intensidad y duración de la actividad física adecuada para la salud”.

Además de esto, en la infancia y progresivamente en la adolescencia los niveles de AF van disminuyendo, en chicos y chicas, con mayor incidencia en éstas (Armstrong y Van Machelen, 1998; Sallis, 1993).

A medida que los jóvenes van subiendo en los niveles de escolaridad, el apoyo institucional a la práctica de AF va disminuyendo, acabando por desaparecer durante la edad adulta (Calmeiro y Matós, 2007).

Los resultados de un estudio de Dunn (1999) sugieren que la alteración de los comportamientos referentes al estilo de vida es tan eficaz para la mejora de la salud como la participación en un programa estructurado de actividad física. Además, estas alteraciones persisten a lo largo de la vida.

En efecto, más de la mitad de los individuos que inicia un programa supervisado de ejercicio desisten en los primeros seis meses. La importancia de estos resultados reside en el hecho de que aunque los individuos perciben algunos obstáculos para la práctica de la actividad física, pueden llegar a ser activos a través de la creación de hábitos en la vida cotidiana.

Las actividades realizadas en las clases de Educación Física deberán ser transferibles a la vida adulta aunque los contextos de esta fase de la vida sean manifiestamente diferentes de los encontrados en la escuela (McKenzie, 1999).

Los programas de promoción de la salud basados en modelos de modificación del comportamiento se han mostrado eficaces en la alteración inmediata de varios tipos de comportamientos. Modificaciones a largo plazo se han conseguido en intervenciones plurianuales que incluían componentes de la implicación y exigían el apoyo de la familia y de la comunidad (Calmeiro y Matos, 2007).

Estos hechos refuerzan la apuesta por programas que engloben diversos contextos de intervención y con una articulación que posibilite su continuidad a lo largo del proceso educativo de los jóvenes.

A pesar de esto, hay una serie de impedimentos significativos para que pueda asumir adecuadamente esta función, como la baja consideración que posee la EF en el estatus educativo, el papel marginal que ocupa el profesorado de esta asignatura y el poco tiempo que se le asigna dentro del horario escolar (Estrada, 2010).

Desde varias instituciones se ha producido un llamamiento para revalorizar la EF curricular, ya que realiza una contribución única y específica al desarrollo y la salud del alumnado que no se aborda desde otras áreas curriculares (ICSSPE, 2005; Parlamento Europeo, 2007). Resulta un área clave para el cumplimiento de las recomendaciones generales de AF en la adolescencia, tanto por el tiempo de AF que puede proporcionar como por el hecho de que sus objetivos educativos se centran en la adquisición de los conocimientos y habilidades necesarias para la adopción de un estilo de vida activo.

La EF posee un gran potencial para la promoción de la AF de forma directa e indirecta. Directamente, sabemos que la EF puede contribuir a la acumulación diaria recomendada de minutos de AF y a proporcionar experiencias satisfactorias de aprendizaje con el desarrollo de climas motivaciones óptimos en todas las unidades didácticas (Julián, 2012). Así pues, indirectamente la EF puede ser un estímulo importante para la promoción de AF fuera del centro escolar, ayudando en la adquisición de un estilo de vida físicamente activo, ya que sabemos que los diferentes contextos en los que el estudiante realiza AF están muy relacionados (Julián, 2012). De esta manera estamos favoreciendo el desarrollo de una EF de calidad, buscando interconectar diferentes contextos de práctica, donde los jóvenes adquirirán experiencias positivas que les permitirán practicar y mantener la AF a lo largo de su vida (Peiró-Velert, Pérez-Gimeno y Valencia-Peris, 2012).

Pero la EF no es una parcela aislada en la escuela. Por eso cuando al hablar de la promoción de la AF se acude a destacar la importancia de la escuela, el análisis del papel que desempeña la EF es extremadamente complejo (Abarca-Sos, 2015).

Las intervenciones realizadas desde la propia escuela están reconocidas como las estrategias más generales y los caminos más eficaces para contrarrestar los bajos niveles de AF. Influir en la cultura escolar hace que las transformaciones producidas lleguen a las familias y en definitiva al conjunto de la comunidad educativa (Abarca-Sos, 2015).

La AF realizada durante las clases está delimitada por varios aspectos como el nivel de habilidad del alumno; el contenido de la clase y el género; el contexto en el que se desarrolla la lección; los recursos disponibles; la especialización del profesor y el número de alumnos (Sallis, 1997). Mientras que algunas de estas variables no se pueden modificar (género), y otras son difíciles de modificar, otras variables son relativamente fáciles, sobre todo las que se refieren a la influencia del profesor (contexto y ambiente donde y como se desarrolle la clase, contenido, etc).

Indirectamente, la EF podría promover la realización de AF fuera de clase y ayudar a construir un estilo de vida activo, básicamente a través de favorecer la motivación del alumnado para ser físicamente activo fuera del entorno escolar y a lo

largo de su vida (Abarca-Sos, 2015).

3.4 TEORÍA DE AUTODETERMINACIÓN

Nos centramos principalmente en la importancia que tiene el apoyo a la autonomía del estudiante desde compañeros y profesores, familia y amigos, y las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones sociales).

Los problemas que se han analizado al comienzo del marco teórico, relativos a los bajos niveles de AF y el sedentarismo, confirman la importancia de promover iniciativas de intervención desde el entorno escolar que consigan adherir a los estudiantes, obteniendo experiencias más gratificantes (Lanuza, Ponce, Sanz y Valdemoros, 2012)

En relación con esto, desde muchos ámbitos relacionados con la EF, se señala que la regulación motivacional es una de las variables más determinantes a la hora adoptar estilos de vida activos en el tiempo libre, pudiendo mantenerse en la etapa joven-adulta (Perlman, 2015).

Por tanto, si los estudiantes perciben experiencias positivas en los diferentes contenidos curriculares que atraviesa la EF escolar tienen una mayor probabilidad de desarrollar conductas más volitivas y placenteras en su tiempo de ocio (Gutiérrez, 2014).

La TAD, propone que existen tres mediadores psicológicos que deben ser satisfechos para lograr conductas más autónomas en las clases de EF (Sevil, Julián, Abarca, Aibar y García, 2014). Estas necesidades de autonomía (libertad en el origen de la propia acción), competencia (sentimiento de dominio o eficacia en una actividad) y relaciones sociales (relaciones interpersonales positivas e integración con los compañeros) pueden ser satisfechas respectivamente, mediante la implementación de estrategias motivacionales relativas a cada uno de dichos nutrientes psicológicos.

Algunos autores como Chatzisarantis y Hagger (2009), apuntan que generar apoyo a la autonomía en el alumnado permite obtener una mayor percepción de autonomía, y también satisface la percepción de competencia y las relaciones sociales.

Teniendo en cuenta a Sevil y otros (2016), concluyen que el apoyo a la autonomía del estudiante (profesores y compañeros, familia y amigos) tiene una gran importancia para satisfacer las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones sociales). Son necesarias entonces, estrategias de intervención diseñadas y adaptadas para cada contenido curricular, con el objetivo de generar una mayor predisposición hacia la Educación Física.

4. METODOLOGÍA DE ESTUDIO

Tras haber realizado la introducción al estudio y el marco teórico, exponemos ahora la segunda parte de este documento, basada en un estudio empírico en el que se busca conocer información relativa a la motivación, percepción de competencia y autonomía en los adolescentes de FPB del I.E.S. Sierra de Guara. Por lo tanto, vamos a seguir la estructura de una investigación científica, explicando el método utilizado, exponiendo posteriormente los resultados cuantitativos obtenidos por medio de tablas y descriptivos y cualitativos mediante el comentario de los grupos de discusión registrados. Realizando finalmente la discusión y conclusiones del estudio.

4.1 OBJETO DE ESTUDIO

El presente estudio pretende evaluar los efectos de una intervención curricular a través de la simulación de una Inspección Técnica de Vehículos, en este caso con bicicletas, la autoestima y la diversión.

Objetivos:

- Conocer las expectativas y posibilidades de participar en un programa de promoción de AF por parte de alumnado FPB.
- Indagar en los elementos fundamentales de la TAD con el alumnado FPB.
- Determinar la influencia de un programa de formación orientada a la promoción de la salud y entorno saludable (ITB).
- Realizar una aproximación a una futura propuesta de intervención para mejorar las actividades de promoción de actividad física en el I.E.S. Sierra de Guara.

4.2 PARTICIPANTES

En el estudio participaron un total de 15 adolescentes, 15 chicos (100%) y 0 chicas (0%), con edades comprendidas entre los 16 y 18 años. La distribución de los estudiantes por curso académico fue la siguiente: 10 de 2º de FPB (66,66%), 5 de 1º de FPB (33,33%).

La muestra del estudio consta de los alumnos de 2º Formación Profesional Básica de Mantenimiento de Vehículos del I.E.S. Sierra de Guara. Hemos seleccionado esta opción para valorar cómo afecta la promoción de la actividad física en un grupo de adolescentes problemático y que no ha tenido éxito en el actual sistema educativo de secundaria.

4.3 VARIABLES E INSTRUMENTOS

En este apartado se registran los instrumentos utilizados en la recopilación de datos e información tanto a nivel cualitativo como cuantitativo.

4.3.1 Cuestionarios

En este apartado se facilitaron a los alumnos tres cuestionarios específicamente seleccionados con el fin de atender a los aspectos que queríamos analizar. El primero mide las necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relaciones sociales. El segundo mide la motivación. El tercero mide el compromiso educativo.

Dentro de estos cuestionarios se realizaron ligeros cambios en los ítems con el fin de adaptarlo a la Formación Profesional Básica de Mantenimiento de Vehículos. Estos cambios no modificaban la naturaleza del cuestionario sino que meramente lo adaptaban para la comprensión de estos por parte de los alumnos.

Así pues, procedemos a enumerar los cuestionarios empleados en la recogida de datos cuantitativos:

Cuestionario 1. Necesidades psicológicas básicas

Se utilizó la Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas en Educación (ESNPE) de León, Domínguez, Núñez, Pérez, y Martín-Albo (2011), versión castellana de la Échelle de Satisfacción des Besoins Psychologiques en el contexto educativo de Gillet, Rosnet, y Vallerand (2008).

Consta de 15 ítems para medir tres dimensiones: percepción de autonomía (e.g. “Me siento libre en mis decisiones”), percepción de competencia (e.g. “Tengo la sensación de hacer las cosas bien”) y percepción de relación (e.g. “Me siento bien con las personas con las que me relaciono”).

Las respuestas se evalúan de acuerdo a una escala tipo Likert de 5 puntos, que oscilan entre 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).

Cuestionario 2. Motivación

Escala de Motivación Situacional (EMSI). Se utilizó la versión validada al español y adaptada al contexto de la educación (Martín-Albo, Núñez, y Navarro, 2009) de la SIMS (Guay, Vallerand, y Blanchard, 2000).

Esta escala está compuesta por un total de 16 ítems agrupados en cuatro factores (cuatro ítems por factor): motivación intrínseca (e.g., «Porque creo que era interesante»), regulación identificada (e.g., «Lo he hecho por mi propio bien»), regulación externa (e.g., «Porque se supone que lo tenía que hacer») y desmotivación (e.g., «Yo he participado pero no estoy seguro de que valiese la pena»).

Los respuestas estaban encabezadas por la pregunta «¿Por qué has participado este año en...?».

Cuestionario 3. Compromiso educativo

Se les aplicó la versión abreviada (9 ítems) de la Escala de Engagement Académico o Utrecht *Work Engagement Scale for Students* (UWESS-9), confeccionada por Schaufeli & Bakker en el año 2003.

La escala presenta 9 afirmaciones que representan manifestaciones de vigor, absorción y dedicación ante los estudios, para las cuales el estudiante debe responder en base a la frecuencia de ocurrencia en el tiempo de éstas, utilizando una de seis alternativas en formato Likert (0 = Ninguna vez, 1 = Pocas veces al año, 2 = Una vez al mes o menos, 3 = Pocas veces al mes, 4 = Una vez por semana, 5 = Pocas veces por semana, 6 = Todos los días).

4.3.2 Grupo de discusión

Para la puesta en práctica de esta investigación no se partió de un grupo de discusión como tal, según la definición: “reunión de personas, entre seis y diez, previamente desconocidas entre sí, que hablan de un tema bajo la dirección de otra persona” (Gallego, 2001), debido a que los participantes en el grupo ya se conocían y entre ellos las relaciones eran distendidas e incluso de amistad y confianza.

Simplemente se planteó una sesión de discusión, a la cual los sujetos acudieron sin un conocimiento previo pormenorizado del guión, de tal forma que no llevasen ideas predeterminadas ni elaboradas para sus intervenciones.

Entre los participantes existía cierta homogeneidad y al mismo tiempo heterogeneidad. Homogeneidad debido a que todos ellos poseían la misma categoría profesional (estudiantes), todos eran del mismo sexo. Y heterogeneidad debido a que cada uno enfocaba el tema de la evaluación desde su propio perfil, así como desde sus experiencias personales.

Los grupos de discusión son una técnica muy valiosa para obtener material cualitativo sobre las percepciones, motivaciones, opiniones y actitudes de los participantes, además, y lo más importante, es que “el grupo de discusión presenta un clima de naturalidad en el que los participantes son influidos por, e influyen en, el resto de los participantes, al igual que sucede en la vida real” (Krueger, 1991). Toda persona desarrolla su “ente privado” en sociedad, opinando y escuchando las opiniones de los demás, debido a que es fruto de una “identidad colectiva” (Gallego, 2001). Identidad que le va a permitir la convivencia en el grupo, regulando sus intervenciones y haciendo que el nivel de realismo en las conversaciones sea mayor.

La línea argumental estaba compuesta por 6 preguntas generales, de carácter abierto. En algunas de esas preguntas se aconsejaba al moderador los aspectos que se podían ir trabajando; en ningún momento se pretendió que fuesen preguntas cerradas que tuviesen que ser contestadas como tal.

Una vez captados los participantes y dispuesto el espacio donde se desarrollará la reunión, el discurso resultante de los grupos deberá ser registrado en cinta magnetofónica y/o en vídeo previa aceptación por parte de los integrantes. La/s grabadora/s han de estar siempre visibles (son bien aceptadas por el grupo) ya que

objetivan la dimensión de trabajo.

El discurso registrado será transcrito literalmente: incorporando las pausas, risas, confusiones y otras incidencias.

La intervención incluirá un encuadre técnico (breve y conciso, pero suficiente) y la temática debe presentarse de manera muy general y abierta legitimando y reconociendo la palabra del grupo, sin emitir juicios de valor, adaptando su lenguaje al de los participantes y agradeciendo su participación.

Se podría considerar que el diseño por el que ha pasado esta experiencia ha sido el siguiente:

- 1.- Planteamiento de objetivos y elaboración de la guía de preguntas.
- 2.- Selección de los participantes: determinación de las características que iban a reunir, así como selección de los mismos.
- 3.- Selección del moderador.
- 4.- Determinación del lugar y fecha
- 5.- Desarrollo del grupo de discusión
- 6.- Recopilación, transcripción y análisis de la información
- 7.- Conclusiones

4.4 PROCEDIMIENTO: TRABAJO DE CAMPO

Tras la aprobación de mi tutor de TFG, para realizar este estudio, nos pusimos en contacto con el departamento de Educación Física, departamento de FPB de Automoción y Mantenimiento de Vehículos y la Dirección del I.E.S. Sierra de Guara para que nos dieran la aprobación para llevarlo a cabo.

La intervención la llevamos a cabo la semana del 4 de Abril de 2016 hasta el 29 de Abril de 2016. En estas cuatro semanas, nos asignaron una o dos horas lectivas con los grupos de 2º de FPB en horario de la clase de Tutoría.

La intervención realizada fue la siguiente:

Primera semana (4-8 Abril)

Realizamos una presentación personal explicando quiénes éramos y cuál era el motivo de nuestro estudio.

Luego realizábamos una breve explicación del cuestionario que iban a rellenar, sin entrar en muchos más detalles para que no tuvieran un gran cúmulo de información previa y pudieran contestar libremente sobre su percepción del deporte, la educación física y su motivación en el módulo de FPB. La duración media para rellenar el cuestionario fue entre 20 y 30 minutos.

En esa misma semana realizamos un grupo de discusión durante su hora de tutoría, en el cual debatimos sobre qué les parecía la educación física en el instituto, si realizaban o no actividad física en su tiempo libre, su motivación en el módulo y sobre posibles ideas y aspectos a incluir de cara al Taller de Bicicletas. El moderador del grupo de discusión fue el Coordinador del Proyecto de Innovación en el que nos apoyamos para hacer este estudio.

Segunda semana (11-15 Abril)

Preparamos una sesión con una presentación formato Power Point en la que trasladamos al grupo el formato que iba a tener el Taller de Bicicletas, la filosofía de este, la importancia de la seguridad, ideas clave sobre el proyecto, cómo tratar a los clientes etc. Además les involucramos en la promoción y publicitación del evento tanto en el centro como fuera de éste.

Por último, también recibimos feedback y acoplamos ideas que nos propusieron tras la presentación de cara al taller que íbamos a montar con ellos (localización de la carpa, organización de los técnicos, involucrar a los de 1º de FPB...).

Tercera semana (18-22 Abril)

En esta semana tuvo lugar la ITB los días 18 y 19 de Abril coincidiendo con el Día Mundial de la Bicicleta (19 de Abril). Contamos con una carpa que nos prestó la Comarca de la Hoya de Huesca así como con el material de los talleres de los alumnos de FPB.

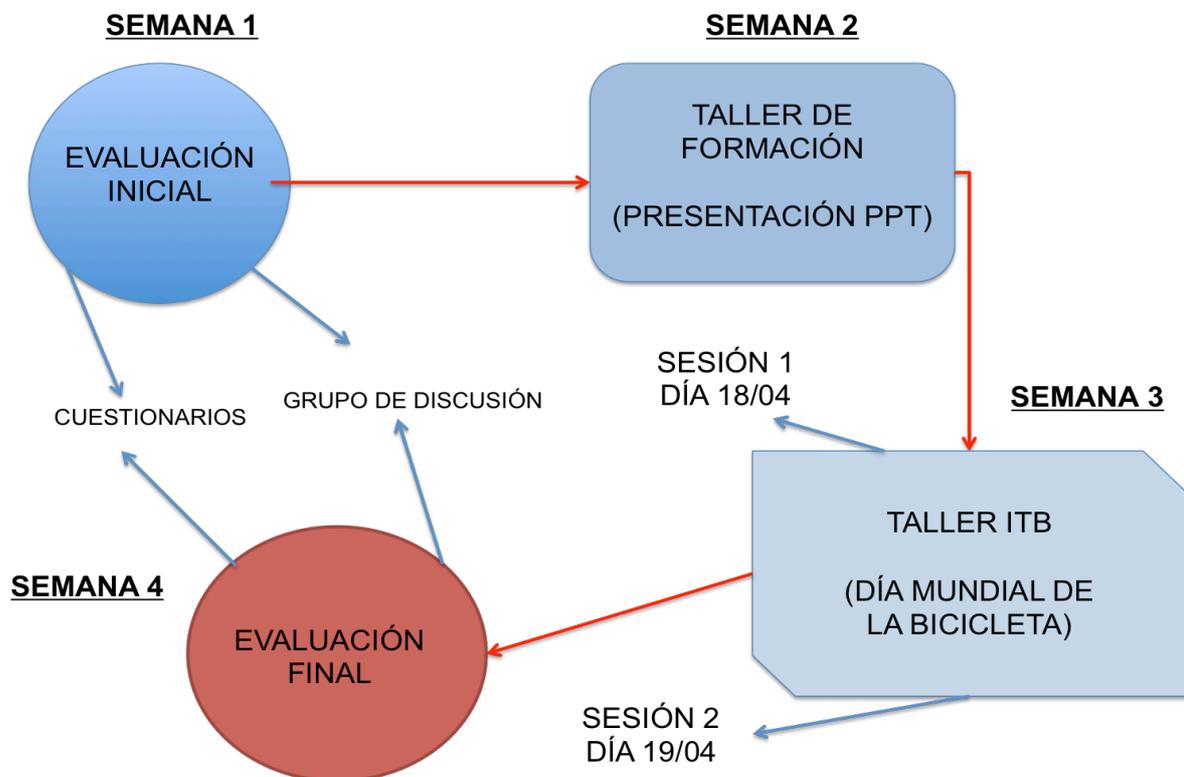
Los alumnos del módulo se repartieron horarios y turnos para pasar tanto por la carpa principal, taller de pinchazos y revisión de bicicletas (ITB). Los profesores y miembros involucrados en el Proyecto “Sigue la Huella” del I.E.S Sierra de Guara nos organizamos tareas de supervisión, control, toma de datos y regulación del evento.

Cuarta semana (25-29 Abril)

Tras la consecución con éxito del Taller de Bicicletas realizamos las últimas dos sesiones con el grupo. En la primera les volvimos a pasar el cuestionario inicial con el objetivo de establecer una comparación respecto a su motivación, percepción de competencia y hábitos pre y post intervención.

En la segunda y última sesión volvimos a realizar el grupo de discusión con los alumnos de FPB (tanto de primero como de segundo) que habían participado en el Taller de Bicicletas. Esta segunda intervención fue planteada de cara a obtener información sobre su percepción y satisfacción o no después del evento, mientras que el grupo de discusión de la primera semana se caracterizó por tener un carácter más neutro. De nuevo, el moderador del grupo de discusión fue el Coordinador del Proyecto de Innovación.

Esquema de la intervención.



4.5 ANÁLISIS DE DATOS

Para la obtención de los datos cuantitativos y poder plasmarlos posteriormente en este documento, el primer paso que se realizó fue volcar todos los cuestionarios recopilados en una base de datos Excel. Posteriormente, también se realizó la transcripción y el análisis de los grupos de discusión correspondientes a la parte cualitativa.

5. RESULTADOS

En este apartado vamos a mostrar los datos obtenidos en este estudio. En primer lugar se expondrá la parte cuantitativa correspondiente a los cuestionarios con cada una de las tablas y los resultados que se han obtenido. Posteriormente, se realizará un análisis cualitativo de los grupos de discusión registrados.

5.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO.

Tabla1. Estadísticos descriptivos del grado de satisfacción de los estudiantes con el módulo.

Columna 1		Columna 2	
Media	4,5	Media	4,6
Error típico	0,16	Error típico	0,16
Mediana	4,5	Mediana	5
Moda	4	Moda	5
Desviación estándar	0,52	Desviación estándar	0,51
Varianza de la muestra	0,27	Varianza de la muestra	0,26
Curtosis	-2,57	Curtosis	-2,27
Coefficiente de asimetría	0	Coefficiente de asimetría	-0,48
Rango	1	Rango	1
Mínimo	4	Mínimo	4
Máximo	5	Máximo	5
Suma	45	Suma	46
Cuenta	10	Cuenta	10
Nivel de confianza(95,0%)	0,377026193	Nivel de confianza(95,0%)	0,369408717

En esta tabla alude a la pregunta formulada en los cuestionarios sobre el grado de satisfacción de los estudiantes con su módulo de FPB. Como podemos observar en la tabla de baremos, el 5 alude a lo mejor y el 1 a lo peor.

En las tablas, la Columna 1 alude al cuestionario previo a la intervención y la Columna 2 al cuestionario tras la intervención.

En ambas tablas los valores son similares, sin embargo vemos que en la Columna 2 tanto la Media (4,5 → 4,6) como la Mediana (4,5 → 5) y la Moda (4→5) han aumentado ligeramente.

Por otro lado, tanto el máximo como el mínimo valor a la hora de contestar en esa pregunta ha sido el mismo en las dos tablas (Máx=5, Mín=4).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos del Cuestionario 1.

<i>Cuestionario Previo</i>		<i>Cuestionario Posterior</i>	
Media	4,15	Media	4,21
Error típico	0,07	Error típico	0,05
Mediana	4	Mediana	4
Moda	4	Moda	4
Desviación estándar	0,89	Desviación estándar	0,67
Varianza de la muestra	0,80	Varianza de la muestra	0,45
Curtosis	2,65	Curtosis	-0,20
Coeficiente de asimetría	-1,40	Coeficiente de asimetría	-0,41
Rango	4	Rango	3
Mínimo	1	Mínimo	2
Máximo	5	Máximo	5
Suma	606	Suma	632
Cuenta	146	Cuenta	150
Nivel de confianza(95,0%)	0,146735395	Nivel de confianza(95,0%)	0,108330193

Las tablas anteriores aluden al Previo y al Posterior. Los baremos del cuestionario se indican en la tabla de arriba, donde el valor más alto es el 5 y el más bajo el 1.

Este cuestionario fue facilitado junto a los dos siguientes y respondido al mismo tiempo tanto antes como después de la intervención por los alumnos.

Observamos que tanto la moda como la mediana es la misma en ambos casos (4). Sin embargo, la media ha aumentado ligeramente del primer (4,15) al segundo cuestionario (4,21).

Por otro lado, el rango (es la diferencia entre el máximo y el mínimo valor respondido por los alumnos en los cuestionarios) varía siendo en el cuestionario previo de 4 y en el posterior de 3. De esta forma, en el cuestionario posterior las respuestas están más agrupadas que en el previo.

Respecto al máximo y al mínimo, el máximo se sigue manteniendo (5) y el mínimo ha aumentado un punto (2), es decir, en el cuestionario posterior ningún alumno ha respondido con el valor 1.

Como último dato en la comparación de los cuestionarios, la suma de todos los valores contestados ha aumentado en el posterior, recalando que ha habido mayor puntuación en las respuestas ante las mismas preguntas que en el cuestionario previo.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos del Cuestionario 2.

<i>Cuestionario Previo</i>		<i>Cuestionario Posterior</i>	
Media	4,26	Media	4,43
Error típico	0,14	Error típico	0,14
Mediana	4	Mediana	5
Moda	5	Moda	6
Desviación estándar	1,38	Desviación estándar	1,36
Varianza de la muestra	1,92	Varianza de la muestra	1,86
Curtosis	-0,33	Curtosis	0,22
Coeficiente de asimetría	-0,46	Coeficiente de asimetría	-0,74
Rango	6	Rango	6
Mínimo	0	Mínimo	0
Máximo	6	Máximo	6
Suma	384	Suma	399
Cuenta	90	Cuenta	90
Nivel de confianza(95,0%)	0,290827578	Nivel de confianza(95,0%)	0,286128923

Las tablas anteriores aluden al Previo y al Posterior. Los baremos del cuestionario se indican en la tabla de arriba, donde el valor más alto es el 6 y el más bajo el 0.

Tanto la moda, media y mediana varían en ambos cuestionarios. Destacar que todos los valores aumentan en el cuestionario posterior respecto al previo.

Media (4,26 → 4,43) aumentando por tanto la puntuación en las respuestas formuladas en el cuestionario, Mediana (4 → 5) siendo el valor intermedio de la muestra, no es muy relevante pero sirve como referencia de que hay un aumento de las respuestas de puntuación “5” y Moda (5→6) siendo el valor más repetido en las respuestas de los alumnos al cuestionario realizado.

Respecto al rango, se mantiene el mismo en ambos (6), por tanto también se mantienen tanto el valor máximo (6) como el mínimo (0) en las respuestas de los alumnos en el cuestionario.

Tabla 4. *Estadísticos descriptivos del Cuestionario 3.*

<i>Cuestionario Previo</i>		<i>Cuestionario Posterior</i>	
Media	4,61	Media	4,93
Error típico	0,18	Error típico	0,19
Mediana	6	Mediana	6
Moda	7	Moda	7
Desviación estándar	2,40	Desviación estándar	2,43
Varianza de la muestra	5,77	Varianza de la muestra	5,93
Curtosis	-1,38	Curtosis	-1,11
Coeficiente de asimetría	-0,52	Coeficiente de asimetría	-0,76
Rango	6	Rango	6
Mínimo	1	Mínimo	1
Máximo	7	Máximo	7
Suma	739	Suma	790
Cuenta	160	Cuenta	160
Nivel de confianza(95,0%)	0,375118449	Nivel de confianza(95,0%)	0,380320633

Las tablas anteriores aluden al Previo y al Posterior. Los baremos del cuestionario se indican en la tabla de arriba, donde el valor más alto es el 7 y el más bajo el 1.

En este cuestionario únicamente varía la Media, siendo al igual que en los anteriores ya descritos superior en el cuestionario posterior. La Media varía de 4,61 → 4,93. Por el contrario, tanto la Mediana (6) como la Moda (7) se mantienen invariables.

El rango es el mismo (6), por tanto, al igual que en la tabla anterior los índices de máximo (7) y mínimo (1) se mantienen estables.

Para finalizar, nuevamente aludimos a la Suma (739 → 790) y ocurre lo mismo que en todos los cuestionarios realizados, en el que se pasa posteriormente a la intervención ha habido respuestas más elevadas que en el previo.

5.2 ANÁLISIS CUALITATIVO.

Como se indica previamente, en este apartado se realiza un análisis cualitativo de los grupos de discusión previo y posterior con el fin de extraer los fragmentos más importantes que puedan estar relacionados tanto con el marco teórico como con los objetivos propuestos en este trabajo.

5.2.1. Análisis Previo. *Grupo de discusión Previo.*

Basándonos en el primero de los objetivos del grupo de discusión previo, nos interesaba saber la percepción que tienen los sujetos sobre la práctica de AF, la EF y la bicicleta como recurso de ocio y transporte cotidiano. Para ello se realizó la siguiente pregunta por parte del moderador:

Moderador: Nos gustaría para empezar saber qué opináis sobre la actividad física, si practicáis, si os gusta, si... si entendéis que es positiva para vuestra salud... si os interesa.

A lo que la mayor parte de las respuestas fueron las esperadas, pues sabíamos que a los chavales les gustaba la Educación Física y que pese a no tener éxito en otras asignaturas en la E.S.O, la EF era su preferida. Las respuestas más repetidas fueron las siguientes:

Alumno 2: (MURMULLO) Sí, no sabemos por qué no se hace ni una hora en FPB... porque vendría bien para la salud también.

Alumnos: (al unísono) Sí, sí... deporte (risas). Un partido de fútbol o escalar o algo en los recreos... algo así.

Alumno 1: lo necesita el cuerpo, ayer jugamos partido y... estábamos ya reventados...

Alumno 3: al menos un par de horas... ¿no? Ya que tenemos dos horas de tutoría... al menos una de AF.

Alumno 3: al menos un par de horas... ¿no? Ya que tenemos dos horas de tutoría... al menos una de AF.

Aludiendo pues, en las respuestas, a la necesidad de que comprendían que es una asignatura importante para la salud, que es necesario incrementar las horas de esta asignatura e incluso añadirla en FPB ya que no tiene cabida en las materias comunes que han cursado.

Por otro lado, respecto a la bicicleta y a su medio de transporte en la ciudad también respondieron en la línea de que la mayoría eran activos y demandaban mayor uso de esta.

Alumno 2: haría clases de BMX o algo así, aunque me gusta mas la moto. (risas de fondo).

Alumno 2: pa' andar en Huesca en un coche vienes en bici... te ahorras pasta y yo creo que es lo mejor vaya...

Pasando al siguiente objetivo a analizar, quisimos conocer su percepción en relación a la autonomía, motivación y relaciones sociales en su ámbito académico, para lo cual el moderador formuló las siguientes preguntas:

Moderador: sois vocacionales... ¿Por qué os gusta esto no? (pausa), pero que os gusta... ¿el motor?

Moderador: ¿y que tal os va por el módulo?

Moderador: otra pregunta... porque aquí en esta mesa... todos juntos... es muy fácil y nos reímos mucho, esta el profesor al lado pero... ¿seríais autónomos?

Moderador: bien, entonces a diferencia de la E.S.O. ¿aquí sois más apañaos y encima sois autónomos?

A lo que la tónica de respuestas de los alumnos se encaminó en que en sí que tienen autonomía y motivación debido a que en FPB si que están realizando algo que les gusta, a diferencia de en la E.S.O, donde tanto debido al programa de asignaturas como a haber repetido les había lastrado. Respecto a las relaciones sociales vemos que es un grupo que al menos en la clase es muy compacto, es un grupo reducido donde se conocen todos y, como indican en las respuestas si alguien tiene dudas en hacer algo pregunta al compañero que sabe que le ayudará. Algunas de las respuestas a las preguntas planteadas por el moderador y que recogemos aquí son las siguientes:

Alumnos: la mecánica en general me gusta mucho (mucho barullo).

Alumno 2: a mí me gusta también la chapa y pintura (risas).

Alumno 2 y 4: nos va manjar tío...

Alumno 5: Sí, aquí Jaime muchas veces no está pero espabilamos y ya.

Alumno 3: hombre en el taller igual, al principio igual no sabemos algo pero preguntamos y ya... (risas).

Alumno 2: aquí esto nos gusta y si alguien no sabe algo pregunta al compañero.

Siguiendo con los objetivos planteados, el siguiente al que hacemos hincapié en el grupo de discusión es observar su reacción ante la actividad propuesta del taller de bicicletas (hablar en público, atender a un cliente, manejar la mecánica de la bicicleta), donde a través de las siguientes preguntas el moderador intenta sonsacar a ver si se comprometerían a realizarlo.

Moderador: entonces ya veréis, estamos en un proyecto, y creo que podéis colaborar. Y al igual que sabemos que sois especialistas en vuestro campo... os necesitamos... os necesitamos. Ya que os hemos preguntado por las bicis, ya veréis lo importante que es para lo que os proponemos. Estamos trabajando con los chavales del instituto con muchos proyectos, ahora están en la UD de bicicletas (risas) y sabeés que al sacar la bici en primavera no suelen estar todas a punto.

Moderador: la idea es que queremos montar una ITB en el instituto. Queremos colaborar con vosotros, creo que lo mejor es contar con profesionales como vosotros, y queremos hacerlo bien porque sino, vamos a

hacer risas y no queremos eso, ¿me entendéis? (risas).

A lo que los alumnos respondieron con bastantes ganas y, no solo se animaron a realizar la actividad, cosa que no esperábamos ni teníamos asegurado a ciencia cierta debido a que se iba a realizar en horario de tarde sino que hicieron varias propuestas interesantes y aportaron ideas que posteriormente detallamos al recoger sus impresiones. El nivel de motivación percibido por parte de los alumnos superaba nuestras expectativas.

Alumnos: claro, la mecánica es mucho más fácil que la de un coche (risas y barullo).

Alumno 2: son cuatro hierros “na mas” (risas).

Alumno 5: claro, necesitaremos gomas, bombas, altiplanas, parches...

Alumno 3: los maletines y las cajas que tenemos aquí con las herramientas.

Alumnos: bien, genial (risas). Podríamos hacer algún circuito. Alguno seguro que se cae o se da una ostia (risas y barullo).

Alumno 4: pones que es gratis y vendrán todos (risas generales y barullo).

Oye... pero ¿pueden venir también de fuera o de otros centros?

Alumno 5: yo tengo un casco roto que lo podría traer.

Alumno 2: yo un cuadro de bici viejo.

Alumno 1: podríamos hacer un taller de prevención de accidentes ¿que no?

5.2.2 Análisis Posterior. *Grupo de discusión Posterior.*

Tras realizar la intervención y el correspondiente Taller de Bicicletas, como broche final al trabajo y a la convivencia con este grupo de alumnos de FPB se realizó el último día y una semana después el grupo de discusión final donde se atendió y se manejaron los mismos objetivos que en el previo pero con una visión más crítica y una posible realización del mismo en el futuro.

Moderador: bien, otra cosa, ¿cómo os evaluáis? Es decir, lo que habéis hecho, era fácil para vosotros, ¿se os ha dado algo mal?, ¿estabais preparados?

Una de las primeras cosas que quisimos destacar fue darle la palabra a los alumnos y comprobar cuales habían sido sus percepciones, de ahí que el moderador hiciese las preguntas anteriores. A lo que los alumnos respondieron afirmativa y positivamente.

Alumno 1: mmm hombre, yo me vi bien pero porque tengo bici y la suelo tunear, “esta tirao”.

Alumno 5: a ver fue fácil, acostumbrados a la mecánica del coche ninguno se vio apurado con las bicis.

Alumno 6: si lo hubiésemos hecho mal lo sabríamos nosotros nada más haber acabado el taller.

Alumno 7: para esas bicis si, claro que siempre se puede complicar más y traernos bicis más chungas (risas).

Alumno 1: como ha dicho antes alumno 5, es muy fácil la mecánica de la bici, la

del coche igual nos podría haber costado más y aun así la dominamos bien (risas).

Una vez preguntados por sus percepciones de autoevaluación generales, el moderador va incidiendo poco a poco en los objetivos, en este caso de la autonomía de los alumnos durante la realización del evento.

Moderador: a continuación de esto, ¿os habéis sentido autónomos para dar respuesta a los problemas que os traían?, ¿habéis echado en falta a Jaime en algún momento?

Moderador: mira eso es muy importante, o sea que habéis tomado vuestras propias decisiones, apoyándoos en algún momento en vuestros compañeros, ¿no? A mi no me preguntasteis nada, menos mal.

Moderador: bueno... otra cosa, ¿os ha encajado?, ¿os ha gustado el taller?

Moderador: el hecho de trabajar juntos los de primero y los de segundo ¿que tal?

A lo que el grupo de alumnos contestaba rápida y efusivamente comentando su percepción personal, en este caso además de respecto a la autonomía mostrada durante la realización del evento también atendiendo en las respuestas a las relaciones sociales y a la percepción de competencia mostrando su grado de satisfacción hacia nosotros y la organización.

Alumno 4: si por algún casual alguien tenía algo de duda le preguntaba a otro ¿sabes? Nos echábamos un cable entre nosotros (risas).

Alumno 3: estamos muy acostumbrado a trabajar juntos, se nos da bien, antes ni nos conocíamos.

Alumno 2: me ha molado el rollo que montasteis.

Alumno 1: yo me pasé un rato, no me iba a quedar y me pegué al final las tres horas ahí (risas) y volví al día siguiente o sea que imagínate.

Alumno 2: porque hemos estado entretenidos, ha venido gente y es un poco nuestro oficio, aunque sea una bici.

Especialmente el moderador vuelve a incidir en las relaciones sociales entre los chavales con las siguientes preguntas, centrándose poco a poco en la importancia del trabajo en equipo:

Moderador: el hecho de trabajar juntos los de primero y los de segundo ¿que tal?

Moderador: ¿creéis que seria mas interesante hacer la actividad primero y segundo juntos? De cara a otros años, vaya.

A lo que las respuestas ofrecidas por los alumnos siguen en la tónica de buen ambiente y compenetración que ya había quedado patente que tenían. Agradeciendo además la implicación de sus compañeros de primer curso, que pese a no tener obligación de estar acudieron y echaron una mano.

Alumno 4: pues manjar, si aprendimos todos yo creo (risas).

Alumno 2: yo creo que si no llegan a venir los de primero nos habríamos quedado bastante cortos de gente, a lo mejor se hubiera ido a la mierda el evento (risas).

Alumno 7: nunca viene mal un poco de ayuda.

Alumno 5: a ver, mientras nos conozcamos todos y tal, sin problema.

Alumno 2: mejor porque ayuda a conocerte mas aun con los colegas.

Alumno 5: además así hay piques (risas) en plan a que acabo la bici antes que tu, tal... va bien.

Respecto a la perspectiva futura y a la posibilidad de realizar esta actividad el año siguiente pero a mayor escala, con más centros y mayor repercusión también se les preguntó debido al gran interés mostrado y al gran trabajo desempeñado.

Moderador: ¿pensáis que se puede repetir el año que viene? Que cosas creéis que hay que hacer o mejorar, ¿la hariais obligatoria?

Moderador: bueno, habéis dicho que la actividad era interesante. Que os imagináis hacerlo en vez de dos días una semana y que viniesen varios centros, uno cada día. San Viator, Lucas Mallada, Santa Ana...

Moderador: los que habéis estado este año de segundo y que el año que viene ya no estaréis en el centro... ¿os gustaría volver el año que viene a participar y a ayudar a vuestros compañeros?

Las respuestas ofrecidas por los alumnos continuaron por la línea de positividad que venían ofreciendo durante el transcurso del grupo de discusión. Se mostraron disponibles y con ganas ante los nuevos retos propuestos.

Alumno 2: si se hace vengo todos los días (risas).

Alumno 4: tu solo vendrías por las chicas.

Alumnos: (carcajada general).

Alumno 7: yo lo que haría sería montar mas carpas, una de pinchazos, otra de cadena, otra de frenos, así mas completo. Es que en esta vez no lo pudimos hacer.

Alumno 5: si, que trajesen mas carpas y que cada uno estuviese en la que quisiese y no estuviéramos cambiando como en el evento.

Alumno 3: a mi me molaría mas hacer de jefe y ser el que manda a cada carpa a la gente (risas).

Alumnos (risas generales).

Alumno 2: hombre pues si no trabajo si que volvería a venir (risas).

Alumno 5: yo la verdad es que cuanta menos gente estemos mejor, asi puedo arreglar y tocas más bicis distintas.

Para acabar, quisimos incidir en el autoestima del grupo, así que como refuerzo positivo y a sabiendas de que había ido todo genial el moderador preguntó a los alumnos sobre la repercusión del evento y que tal se habían sentido.

Moderador: ¿os esperabais la repercusión que tuvo el evento? a nivel de radio, prensa y televisión.

Moderador: nosotros solo hicimos la nota de prensa, pero se ve que vuestra

intervención ha tenido mucho sentido. Si ha tenido tanta repercusión es que algo hemos hecho bien, especialmente vosotros. Vuestra aportación a la sociedad para revisar un vehículo pues se ve que tiene interés.

Los comentarios de los alumnos nos hicieron deducir que habíamos tenido éxito en la promoción de la actividad y que había servido para mejorar su percepción de competencia así como además para promocionar nuestro evento de “promoción de actividad física” en un centro escolar.

Alumno 3: la verdad es que eso no, flipe cuando vi la cámara.

Alumno 7: yo la verdad que pensaba que vendrían cuatro gatos y que ni los del colegio se pasarían (risas).

Alumno 6: la verdad que no, ni esperaba tanta gente.

Alumno 2: a mi me molo que me entrevistaran (risas).

Alumno 5: es que creo que es importante tener la bici en buen estado.

Alumno 2: a mi incluso me felicitaron en casa (risas).

Alumno 4: mis padres compraron el periódico y se guardaron el recorte y todo (risas).

Alumnos: (risas generales)

6. DISCUSIÓN

Uno de los objetivos principales del estudio fue corroborar el nivel de satisfacción de los alumnos con sus estudios realizados actualmente así como con la realización del Taller de Bicicletas.

Tras esto, comprobamos como apuntan los resultados previamente expuestos (aumento de todas las variables positivas en los cuestionarios entre el previo y el posterior) y el grupo de discusión realizado posteriormente que los alumnos que participaron en el evento mejoraron sus expectativas previas y transmitieron un alto grado de satisfacción.

Respecto a la promoción de actividad física, destacar que se realizó en entorno escolar y con el objetivo de adquirir hábitos saludables de acuerdo con lo expuesto por Ribeiro (2010). Además de influir de forma diferente en el alumnado ya que no se actuó solo en las aulas sino mediante actividades fuera del horario académico (Sallis y otros, 1997).

Por otro lado, mediante este programa de promoción de actividad física no solo participaba el alumnado sino que se involucró tanto a profesores, alumnos, familias y la comunidad en general siendo un evento público dirigido a todo el mundo y según las reflexiones de Berta Murillo (2013) ayudando de esta forma a los alumnos a desarrollar los conocimientos, habilidades y hábitos para llevar un estilo de vida activo y saludable.

Dentro de este programa de promoción de actividad física en el I.E.S. Sierra de Guara los prismas de actuación más destacables respecto a la clasificación realizada por Berta Murillo (2013) han sido: "Políticas y sistemas de transporte" (relacionado con la educación vial y la ITB así como la reparación de estas) y "Programas que implique a toda la comunidad" al ser una actividad abierta y pública dirigida no solo al instituto sino a la ciudad de Huesca.

Según las opiniones registradas por los alumnos de FPB durante el grupo de discusión tanto previo como posterior a la realización de la intervención, resaltaban la necesidad de añadir más horas de EF a la semana así como actividades más atractivas con las que realizar AF extraescolarmente.

Esto coincide con los estudios de Dunn (1999) en los que a medida que los jóvenes van subiendo en los niveles de escolaridad, el apoyo institucional a la práctica de actividad física va disminuyendo, acabando por desaparecer durante la edad adulta. Por su frecuencia y duración, el tiempo de actividad física en las aulas parece ser insuficiente según las actuales recomendaciones para jóvenes, de acuerdo con los estudios realizados por Armstrong (1998), McKenzie (1999), (Biddle, Cavill y Sallis, 1998,).

Pese a que la intervención realizada mediante el Taller de Bicicletas no ha sido puramente con actividad física si que promovía esta de manera indirecta, mediante la puesta a punto de la bicicleta y la promoción del desplazamiento activo en la ciudad de Huesca.

Lo cual está relacionado con diversos estudios como los de Calmeiro y Matos (2007), Peiró-Velert, Pérez-Gimeno y Valencia-Peris, (2012) en los que indirectamente, la EF puede ser un estímulo relevante para promover la AF fuera del centro escolar, contribuyendo a la adquisición de un estilo de vida físicamente activo, ya que sabemos que los diferentes contextos en los que el estudiante realiza AF están muy relacionados.

Respecto al grupo de alumnos de FPB que han formado parte de la intervención destacar que su situación escolar según el Consejo Extraordinario de Jefes de Estado y de Gobierno en Lisboa (2000) es de “fracaso escolar” al no haber completado E.S.O.

Por otro lado, los factores influyentes en la repetición de curso, así como en el fracaso escolar de la clasificación de Goos, Schreinier y De Fraine (2012) recogidos previamente en el marco teórico inicial se dan en la mayoría de los alumnos de FPB que han participado en la intervención. Sin embargo, al igual que Marchesi (2003), en nuestro trabajo rechazamos el término “fracaso escolar” con los alumnos debido a su connotación negativa.

Mediante las reflexiones recogidas tanto en los grupos de discusión como en las sesiones realizadas con ellos se aprecia que el problema no está en repetir curso sino en el “tag” de repetidor que adquiere el alumno, ya que no está suficientemente aceptado socialmente, como también recogen en sus estudios Botía y Calvo (2009), Calero y Choi (2012).

Atendiendo a esto, el estudio se centra también en la mejora de las TAD y la motivación con este grupo de personas que participa en la intervención. De acuerdo con los estudios de Martínez-Otero (2009) evitando una sociedad más fragmentada y desigual en su conjunto.

Respecto a los resultados obtenidos en el cuestionario 1, que alude principalmente a la percepción de competencia y a las relaciones sociales de los alumnos participantes la media ha aumentado ligeramente del primer (4,15) al segundo cuestionario (4,21) por lo que las respuestas han sido de mayor puntuación, mostrando de esta forma una mejoría percibida por los alumnos en estas dos áreas tras la intervención realizada. Tal y como apuntan en sus estudios Chatzisarantis y Hagger (2009), donde generar apoyo en el alumnado permite obtener una mayor percepción de autonomía, y también satisface la percepción de competencia y las relaciones sociales.

Por otro lado, en lo perteneciente al cuestionario 1 que alude a las respuestas realizadas por los alumnos en el cuestionario previo y posterior, respecto al máximo y al mínimo, el máximo se sigue manteniendo (5) y el mínimo ha aumentado un punto (2), es decir, en el cuestionario posterior ningún alumno ha respondido con el valor 1, por lo que las respuestas además de ser más agrupadas han sido más elevadas. Especialmente en el valor más alto, donde se ha producido un incremento en las respuestas con valor 5.

Siguiendo con el cuestionario 2, observamos que también ha habido una mejoría significativa, puesto que todos los valores aumentan en el cuestionario posterior respecto al previo. Tanto la Media (4,26 → 4,43), Mediana (4 → 5) y Moda (5→6). Este segundo cuestionario es el que mayor mejoría en forma de datos ofrece de los tres que se realizaron y aludía principalmente a la motivación de los alumnos.

Volvemos a observar un incremento de los valores más altos, en este caso 4, 5 y 6. Destacando el valor 4 como el que más ha aumentado en la encuesta realizada posteriormente.

Por otro lado, el valor 3 es el que más disminuye en veces respondido, lo que sugiere que muchas de las respuestas realizadas en el previo con este valor se han trasladado a valores más elevados tras la intervención, la mayoría de 3 a 4.

Tomando como referencia los resultados expuestos anteriormente y que representan a la gran mayoría de los involucrados en la intervención, podemos decir que la actividad realizada tuvo un aumento en los niveles motivacionales de los alumnos participantes.

Además, al igual que en otros estudios como el de (Perlman, 2015) se señala que la regulación motivacional es una de las variables más determinantes a la hora adoptar estilos de vida activos en el tiempo libre.

En referencia a las “necesidades psicológicas básicas” y “apoyo a la autonomía de los participantes”, se observan valores mucho más en la primera de ellas. Las medias que aparecen están muy cercanas a las satisfacción completa, lo que es un indicador muy positivo, ya que numerosos estudios señalan que la regulación motivacional es una variable determinante en la adopción de estilos de vida activos (Chatzisarantis y Hagger, 2009; Perlman, 2015)

Finalmente, respecto al cuestionario 3, únicamente se ha variado la Media, siendo al igual que en los anteriores ya descritos superior en el cuestionario posterior. La Media varía de 4,61 → 4,93. Por el contrario, tanto la Mediana (6) como la Moda (7) se mantienen invariables. Este cuestionario hacía referencia principalmente a la autonomía, de los tres cuestionarios realizados este ha sido el que menos ha variado entre el previo y el posterior.

Una de las posibles causas de esto puede atribuirse a que la autonomía, dentro de las TAD es una de las variables en las que es más difícil influir o cambiar ya que como apuntan Sevil, Julián, Abarca, Aibar y García, (2014), esta requiere primero una actitud responsable por parte de los individuos. Se convierte en preocupante porque existen estudios que han remarcado la importancia de promover iniciativas de apoyo a la autonomía por parte del entorno escolar (Lanuza, Ponce, Sanz y Valdemoros, 2012)

En este cuestionario, nos encontramos con que el valor que más ha aumentado ha sido el 7, en detrimento en este caso de la puntuación más baja (1) que ha disminuido ligeramente. Las puntuaciones 5 y 6 también han disminuido levemente respecto al cuestionario Previo.

Por tanto la fuga de respuestas tanto del valor 1,2,5 y 6 han ido a parar a los demás valores, destacando el 7 por encima de todos ya que 3 y 4 no han variado en absoluto.

El dato que más llama la atención, y que podría ser alarmante, es que dentro de nuestro estudio el conjunto total de los alumnos implicados es de género masculino, por lo que puede arrojar cierta incertidumbre sobre la extrapolación de esta intervención a otras en las que el total de los participantes no sea solo de género masculino.

Tras las observaciones recogidas en los grupos de discusión por parte de los participantes en referencia a la Educación Física se puede apreciar que son necesarias estrategias de intervención diseñadas y adaptadas con el objetivo de generar una mayor predisposición hacia la Actividad Física ya sea en las aulas o fuera de estas.

Tras el análisis cualitativo de los resultados de los grupos de discusión llegamos a los siguientes puntos en común:

Respecto a la motivación, se destaca a través de las impresiones recogidas por el grupo que los niveles de motivación no solo aumentaron tras la intervención en el Día Mundial de la Bicicleta sino que además hicieron propuestas para participar en años venideros.

En el caso de la percepción de competencia también se observa en la transcripción el refuerzo que les produjo ser los protagonistas del evento, manejarse en un entorno próximo a su futuro laboral y comprobar que están preparados para realizar un trabajo de cara al público. De acuerdo con los estudios de Sevil, Julián, Abarca, Aibar y García, (2014).

La autonomía se ve reforzada en la intervención al haber tenido la responsabilidad de hacerse cargo de su material, de la carpa en la que realizaban las reparaciones y de tomar las decisiones pertinentes en cuanto a arreglar todo lo relacionado con las bicicletas.

Por otro lado, en los estudios de Chatzisarantis y Hagger (2009) apuntan que generar apoyo a la autonomía en el alumnado permite obtener una mayor percepción de autonomía, y también satisface la percepción de competencia lo cual iría relacionado con lo ocurrido en nuestro estudio.

Las relaciones sociales también se han visto enaltecidas tras su paso por la intervención ya que como ellos mismos comentaban les ha servido para conocerse más y hacer piña, especialmente los alumnos de primero con los de segundo. Por otro lado, también se ve reflejado en el trato hacia los alumnos de secundaria que pasaron con su bicicleta por el taller, atendiendo e interactuando con ellos constantemente.

En alusión a la eficacia del programa de promoción de actividad física (ITB) también concluimos que ha sido realizado satisfactoriamente, que los alumnos de F.P.B se han integrado en el proyecto y además de transmitirnos sus buenas sensaciones se han involucrado en su realización, aportando tanto sensaciones como ideas para otra posible realización en el futuro.

En el estudio de Sevil y otros (2016), son necesarias estrategias de intervención diseñadas y adaptadas para cada contenido curricular, con el objetivo de generar una mayor predisposición hacia la Educación Física.

Por tanto, si los estudiantes perciben experiencias positivas en los diferentes contenidos curriculares que atraviesa la EF escolar tienen una mayor probabilidad de desarrollar conductas más volitivas y placenteras en su tiempo de ocio (Gutiérrez, 2014).

Los problemas que se han analizado al comienzo del marco teórico, confirman la importancia de promover iniciativas de intervención como la realizada en el I.E.S. Sierra de Guara desde el entorno escolar y académico que consigan adherir a los estudiantes, fomentar un estilo de vida activo y promover la actividad física de acuerdo con las reflexiones de Lanuza, Ponce, Sanz y Valdemoros (2012).

7. CONCLUSIONES

Respecto a los objetivos propuestos y a los resultados obtenidos, podemos concluir lo siguiente:

- Que los niveles motivacionales de los alumnos de FPB son los que más se han incrementado tras la intervención realizada.

- Tanto el género como el tamaño de la muestra han sido muy reducidos respecto a otros estudios que se habían revisado en la literatura científica. Se llega a la conclusión de que no puede tener gran extrapolación a otros estudios que no se realizasen con unos factores muy similares a este.

- Diseños como el de la ITB son bien aceptados por el alumnado y, aparentemente puede tener repercusión en lo estudiado referente a la autonomía, percepción de competencia y relaciones sociales.

- Se ha realizado una aproximación a un programa de formación orientado a la promoción de la salud y creación de entornos saludables de acuerdo a lo planteado.

- Por último, se ha intentado realizar una aproximación a una posible propuesta de intervención futura en el centro, teniendo gran importancia en ello las conclusiones citadas en esta hoja.

CONCLUSIONS

Regarding the proposed objectives and the results obtained, we can conclude the following:

- The motivational levels of FPB students are the most have increased after the intervention.
- Both gender and sample size have been very low compared to other studies that had been reviewed in the scientific literature. It concludes that it can not have a large extrapolation to other studies that did not materialize with very similar factors.
- Designs like the ITB are well accepted by the students and apparently can have an impact on our discussion regarding autonomy, perceived competence and social relationships.
- It has made an approach to a training program aimed at promoting health and healthy environments successfully.
- Finally, it has attempted an approach to a possible proposal for future intervention in high school, having great importance in it those conclusions mentioned above.

8. LIMITACIONES, FORTALEZAS Y VALORACIONES

Numerosas limitaciones y fortalezas se pueden considerar en este estudio. Si comenzamos por las limitaciones cabría destacar las siguientes:

- La muestra seleccionada para realizar el estudio no es muy amplia y no podríamos aseverar que fuera representativa para todo el grupo de alumnos de FPB. Aunque para un trabajo de estas características el número de cuestionarios registrados y de elementos utilizados como grupos de discusión o entrevistas puede ser suficiente. No se puede analizar del mismo modo que si queremos deducir evidencias científicas. Probablemente, encontraríamos diferencias si estos cuestionarios los hubiéramos pasado también en el resto de Institutos donde se realicen módulos de FPB, ya que el estudio se ha llevado a cabo en un único centro educativo. Sería necesario entonces, conocer otras realidades y ampliar la muestra para conseguir una mayor evidencia en la investigación.
- Otra de las limitaciones que tiene este trabajo es que en la intervención realizada, el número total de sujetos ha sido de género masculino, debido a que no había ningún sujeto femenino cursando el módulo de Formación Profesional. Por tanto, los resultado extraídos durante la intervención no pueden extrapolarse al género femenino.
- Solo se analiza la motivación, percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales por parte de los participantes en el instituto, concretamente en el módulo de FPB de Mantenimiento y Reparación de Vehículos. No se ha entrado a valorar las mismas características de los sujetos en el resto de actividades cotidianas fuera del centro escolar.
- Dentro de la propia muestra, si ya de por si el grupo de alumnos con el que hemos contado ha sido limitado, ha habido ciertas incidencias ya que todos los componentes del estudio han participado y rellenado los cuestionarios iniciales y finales pero únicamente han intervenido en el Taller de Bicicletas aproximadamente la mitad de los alumnos por diversos motivos. De esta forma finalmente participaron en la actividad varios alumnos de primer curso de FPB que a priori no iban a intervenir, los cuales participaron también en el grupo de discusión final aportando feedback sobre la actividad.
- No se ha considerado el nivel de AF que realizan los participantes, ni los hábitos saludables que realizan en su vida diaria. Por este motivo, no se puede establecer una relación directa entre la influencia del Taller de Bicicletas y los niveles de AF, como hemos podido leer en otros estudios de estas características.
- El diseño de la intervención ha sido construido “sobre la marcha” ya que, como hemos comentado, en principio la intencionalidad del estudio era realizar una revisión bibliográfica. Así pues, cuando se planteó hacer la intervención aprovechando el Día Mundial de la Bicicleta hubo que realizar el diseño de la

actividad y la temporalización de esta, elegir el grupo de participantes y plantear la programación en el centro, así como encuadrar horarios de tutorías a contrarreloj.

Centrándonos ahora en las fortalezas del estudio, cabe destacar lo siguientes:

- Los estudios relacionados con la F.P.B son escasos, y normalmente se centran en otras áreas de la educación más pedagógicas y alejadas de la AF. Hay muy poca información y, de alguna forma en este trabajo se ha innovado, arriesgando al realizar una aproximación a un programa de promoción de actividad física con ellos.
- La propuesta de intervención en el centro ha sido novedosa y pionera, debido a su éxito es muy probable que a raíz de este trabajo se realicen más dinámicas similares de trabajo interdisciplinar con F.PB. en el I.E.S. Sierra de Guara.

VALORACIONES

- El estudio se ha encuadrado dentro del proyecto “Sigue la Huella” dentro de un grupo de investigación que engloba un trabajo de Doctorado, dos TFM (Trabajo Fin de Máster) y dos TFG (Trabajo Fin de Grado), lo cual me ha permitido trabajar interdisciplinariamente con otros compañeros y profesionales que están realizando estudios más avanzados dentro del I.E.S. Sierra de Guara, siendo así una experiencia enriquecedora tanto para la realización de mi trabajo como personalmente.
- Pese a las limitaciones que ha habido en la realización tanto de la intervención como del posterior trabajo, destacar que el poder realizar un documento de estas características con una estructura lo más parecida a un artículo científico, el poder realizar un análisis y posterior discusión a partir de los datos obtenidos con la actividad da una mayor riqueza al documento y sienta las bases para futuros proyectos.
- La importancia de incluir en los centros educativos estrategias de promoción de AF se ha detectado determinante. Al relacionar el tema central del estudio con la Teoría de la Autodeterminación, se observa que no se apoya lo suficiente este hábito desde los I.E.S., y revisando la literatura científica, se asegura que es uno de los agentes con mayor importancia a la hora de poner en prácticas este tipo de estrategias e instaurar estos hábitos saludables en niños y adolescentes.

9. PERSPECTIVAS DE FUTURO

En cuanto a lo que a la investigación propia se refiere, sería interesante ampliar el número de sujetos y de centros participantes, para conocer en mayor medida la realidad existente en Huesca.

Una vez detectados los principales puntos débiles de este estudio, llegamos a la conclusión de que existe una gran oportunidad de crear estrategias de promoción de la actividad física en nuestra ciudad, ya sea mediante el uso de la bicicleta como en nuestra intervención o de la creación de hábitos saludables.

Además, cobra una gran importancia involucrar al propio centro a la hora de fomentar la promoción de la actividad física y el uso de la bicicleta, creando estrategias que apoyen la autonomía de los sujetos y favorezcan la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones sociales).

Teniendo en cuenta las dinámicas realizadas con los participantes en las sesiones que se llevaron a cabo para rellenar los cuestionarios, queda clara la necesidad de promover estrategias desde el centro en la que los alumnos sean los protagonistas, y entre ellos puedan crear grupos de trabajo en los que los alumnos que llevan más años en el centro, sean los encargados de promocionar y hacer entender al resto compañeros los beneficios del desplazamiento activo.

Desde el departamento de Educación Física, se podría poner en marcha una pequeña unidad didáctica en la que su objetivo principal fuera la promoción de la actividad física tanto en el medio natural como urbano, para concienciar de su importancia a los alumnos. A partir de este conocimiento por parte de los alumnos, se pueden diseñar y aplicar las estrategias citadas anteriormente por parte de los alumnos.

También sería interesante sesiones con el mismo objetivo con las familias como protagonistas, para que el agente referido a las mismas, cobrara también gran importancia y pudieran actuar en la misma dirección que el centro educativo. De esta forma sería mucho más fácil influir en el alumnado del centro.

Para finalizar, citar algunas posibles actividades que podrían ser útiles a la hora de poner en marcha esta propuesta de intervención. Algunas de las propuestas más serias planteadas fueron las de realizar un Taller de Bicicletas en varios centros, tanto para concienciar vialmente a la mayor parte de la población joven de Huesca posible como para mejorar la motivación, autoestima, relaciones sociales y percepción de competencia del alumnado de 1º y 2º de FPB al ver la repercusión e importancia de su intervención con el alumnado de E.S.O.

Ofrecer sesiones de educación vial en las que los protagonistas sean los alumnos y sean los encargados de prepararlas ellos mismos, en vez de un agente externo al centro que no suele dar los mismos resultados, ya que la motivación y el apoyo a la autonomía de los adolescentes baja enormemente.

10. BIBLIOGRAFÍA

Armstrong, N. (1998). O papel da escola na promoção de estilos de vida activos. En AAVV, A Educação para a Saúde. O papel da Educação Física na promoção de estilos de vida saudáveis. (pp.3-17). Colección Ciências do Desporto, no 1. Lisboa: Omniserviços.

Armstrong, N. y Van Mechelen, W. (1998). Are Young people Fit and Active?. En S. Biddle, J. Sallis y N. Cavill (Eds), Young and Active? Young People and Health-enhancing physical activity-evidence and implications. London: Health Education Authority.

Botía, A. B., & Calvo, L. L. (2009). Las grandes cifras del fracaso y los riesgos de exclusión educativa. *Profesorado: revista de currículum y formación del profesorado*, 13(3), 51-78.

Biddle, S., Cavill, N. y Sallis, J. (1998). Policy Framework for Young People and Health- Enhancing Physical Activity. En S. Biddle, J. Sallis y N. Cavill (Eds), Young and Active? Young People and Health-enhancing physical activity-evidence and implications. London: Health Education Authority.

Calero, J., & Choi, Á. (2012). El efecto de las desigualdades socioeconómicas en el sistema educativo español. *Ekonomiaz*, 81(03), 83-108.

Calmeiro, L., & Matos, M. (2007). Efectos del programa de gestión personal en la promoción de la actividad física en adolescentes. *Revista de Psicología del deporte*, 8(1).

Cantera Garde, M. Á., & Devís-Devís, J. (2000). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 67, 54-62.

Casajús, J. A., & Vicente, G. (2011). *Ejercicio salud y salud en poblaciones especiales*. Madrid: Colección ICD 58.

Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2009). Effects of an intervention based on selfdetermination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology & Health*, 24 (1), 29-48.

Costa Cabanillas, M., & López Méndez, E. (2008). *Educación para la salud: Guía práctica para promover estilos de vida saludables*. Madrid: Pirámide.

Dunn, A., Marcus, B., Kampert, J., Garcia, M., Kohl, H. y Blair, S. (1999). Comparison of Lifestyle and Structured Interventions to Increase Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness. A Randomized Trial. *JAMA*, 281, (4), 327-334.

Ericsson, I., & Karlsson, M. K. (2012). Daily Physical Education Improves

Motor Skills and School Performance. *Publicerad i Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

ESTRADA, C., CRUZ, J.L., AGUIRRE, R. (DIRS.). (2010). Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid. Madrid: Dirección General de Atención Primaria. Servicio de Promoción de la Salud y Prevención.

Fernández, F. E. (2008). La actividad física en los programas de promoción y prevención de las entidades promotoras de salud de Pereira. 2007. *Revista Médica de Risaralda*, 14(1).

Gallego, M. J. C. (2001). *El grupo de discusión: introducción a una práctica de investigación*. Ariel.

Goos, M., Schreier, B. M. Knipprath, H. M., De Fraine, B. Van Damme, J. y Trauwein, U. (2012). How Can Cross-Country Differences in the Practice of Grade Retention Be Explained? A Closer Look at National Educational Policy Factors. *Comparative Education Review*, 57 (1), 54-84.

ICSSPE. (2005). Magglingen commitment for Physical Education. Magglingen, Switzerland.

Julián, J. A. (2012): «Motivación e intervención docente en la clase de educación física» en Tándem. *Didáctica de la Educación Física*, 40, 7-17.

Krueger, R. A. (1991). *El grupo de discusión: guía práctica para la investigación aplicada*. Ediciones Pirámide.

Lanuza, Ponce, Sanz, & Valdemoros, (2012). La clase de educación física escolar como generadora de un ocio físico-deportivo. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 13-15.

Marchesi, Á. (2003). *El fracaso escolar en España*. Fundación Alternativas.

Marchesi, Á., & Gil, C. H. (2003). *El fracaso escolar: una perspectiva internacional* (Vol. 206). Alianza Editorial.

Marcus, B., Eaton, C., Rossi, J., & Harlow, L. (1994) Self-efficacy, decision making, and stages of change: An integrative model of physical exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 489-508.

McKenzie, T.(1999). School Health-Related Physical Programs: What do the Data Say? *JOPERD*, 70, (1), 16-19.

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.

Murillo, B. (2013). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes* (Doctorado). Universidad de Zaragoza.

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Extraído el 12 de junio de 2016 desde: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2005). *HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity)*. Extraído el 28 de junio de 2016 desde: www.euro.who.int/hepaeurope

Organización Mundial de la Salud. (1997). *Declaración de Jakarta. Nuevos actores para tiempos nuevos: la promoción de la salud hacia el siglo XXI*. Extraído el 17 de junio de 2016 desde: <http://www.who.int>

PARLAMENTO EUROPEO. (2007). Resolución del Parlamento Europeo, de 13 de noviembre de 2007, sobre la función del deporte en la educación: Parlamento Europeo.

Perlman, D. J. (2015). Help motivate the amotivated by being a supportive teacher. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20 (2), 204-214.

Peiró-Velert, C., Pérez-Gimeno, E. y Valencia-Peris, A. (2012): «Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un Modelo Pedagógico de Educación Física y Salud» en Tándem. *Didáctica de la Educación Física*, 40, 28-44.

Pérez, V. M. O. (2009). Diversos condicionantes del fracaso escolar en la educación secundaria. *Revista Iberoamericana de Educación*, (51), 67-85.

Ribeiro, I., Parra, D. C., Hoehner, C. M., Soares, J., Torres, A., Pratt, M., Legetic, B., ... Browson, R. C. (2010). School-based physical education programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America. *Global Health Promotion*, 17 (2), 5-15.

Sánchez, I. M. H., Anzano, S. M., Cabrera, T. F., Méndez, S. R., & Sánchez, F. J. C. (2013). Bases para el desarrollo de la autoeficacia en programas para la promoción de la actividad física. *Apuntes de Psicología*, 31(1), 109-116.

Sallis, J., McKenzie, T., Alcaraz, J., Kolody, B., Faucette, N. y Hovell, M. (1997). The Effects of a 2-Year Physical Education Program (SPARK) on Physical Activity and Fitness in Elementary School Students. *American Journal of Public Health*, 87, 1328-1334.

Sallis, J. (1993). Epidemiology of Physical Activity and Fitness in Children and Adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62, 403-408.

Sallis, J. y McKenzie, T. (1991). Physical Education's Role in Public Health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137.

Schreiner, C., & Sjøberg, S. (2007). Science education and youth's identity construction - two incompatible projects? In D. Corrigan, J. Dillon & R. Gunstone (Eds.), *The Re-emergence of Values in Science Education* (pp. 231-247). Rotterdam: Sense Publishers.

Sevil, J., Julián, J. A., Abarca-Sos, A., Aibar, A., & García-González, L. (2014). Efecto de una intervención docente para la mejora de las variables motivacionales situacionales en las clases de Educación Física. *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 108-113.

Sevil, J., Abós, Á., Generelo, E., Aibar, A., & García, L. (2016). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física. *Retos*, 29, 3-8.

Smith, N. J., & Lounsbery, M. (2009). Promoting physical education: The link to academic achievement. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80(1), 39-43.

Sos, A. A., Pardo, B. M., Clemente, J. A. J., Casterad, J. Z., & Lanaspa, E. G. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 155-159.

11. ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

- CUESTIONARIOS
- GRUPOS DE DISCUSIÓN
- NOTA DE PRENSA
- TRANSCRIPCIÓN GRUPOS DE DISCUSIÓN
- POWER POINT ITB
- FOTOS INTERVENCIÓN

CUESTIONARIOS

I.E.S. SIERRA DE GUARA

- CUESTIONARIO FPB

A continuación te presentamos una serie de cuestionarios con los que estamos haciendo un proyecto para valorar la satisfacción del alumnado en sus clases.

No hay respuestas verdaderas ni falsas, solamente queremos conocer lo que piensas. Te pedimos que contestes con honestidad, este cuestionario es anónimo.

¡Gracias por tu colaboración!

FECHA DE NACIMIENTO: ____/____/____

¿Cómo son tus experiencias en la Formación Profesional de Mantenimiento de Vehículos? **Rodea la respuesta**

Muy buenas Buenas Regulares Malas Muy malas

- CUESTIONARIO N°1

En la Formación Profesional de Mantenimiento de Vehículos...	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Me siento libre en mis decisiones.	1	2	3	4	5
2. Siento mucha simpatía por las personas con las que me relaciono.	1	2	3	4	5
3. A menudo me siento muy competente.	1	2	3	4	5
4. Generalmente me siento libre para expresar mis opiniones.	1	2	3	4	5
5. Me siento bien con las personas con las que me relaciono.	1	2	3	4	5
6. Tengo la sensación de hacer las cosas bien.	1	2	3	4	5
7. Tengo la posibilidad de tomar decisiones sobre los programas de las asignaturas.	1	2	3	4	5
8. Las personas que me rodean me valoran y me aprecian.	1	2	3	4	5
9. Creo que puedo responder a las exigencias de los programas de las asignaturas.	1	2	3	4	5
10. Participo en la elaboración del programa de mi asignatura.	1	2	3	4	5
11. Considero mis amigos a las personas con las que me relaciono normalmente.	1	2	3	4	5
12. Tengo muchas posibilidades de demostrar de qué soy capaz.	1	2	3	4	5
13. Puedo opinar sobre la elaboración de los programas de las asignaturas.	1	2	3	4	5
14. Me siento a gusto con los demás.	1	2	3	4	5
15. A menudo siento que puedo hacerlo bien.	1	2	3	4	5

- CUESTIONARIO N°2

	Nunca	Casi Nunca	Algunas veces	Regularmente	Bastante s veces	Casi siempre	Siempre
1. Mis tareas como estudiante me hacen sentir lleno de energía.	0	1	2	3	4	5	6
2. Me siento fuerte y vigoroso(a) cuando estudio o voy a clases.	0	1	2	3	4	5	6
3. Estoy entusiasmado(a) con mis estudios.	0	1	2	3	4	5	6
4. Mis estudios me inspiran cosas nuevas.	0	1	2	3	4	5	6
5. Cuando me levanto por la mañana me dan ganas de ir a clases o estudiar.	0	1	2	3	4	5	6
6. Soy feliz cuando estoy haciendo tareas relacionadas con mis estudios.	0	1	2	3	4	5	6
7. Estoy orgulloso(a) de estar en este módulo	0	1	2	3	4	5	6
8. Estoy inmerso(a) en mis estudios	0	1	2	3	4	5	6
9. Me "dejo llevar" cuando realizo mis tareas como estudiante.	0	1	2	3	4	5	6

- CUESTIONARIO N°3

Participo en la Formación Profesional de Mantenimiento de Vehículos...	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Porque creo que estos estudios son interesantes	1	2	3	4	5	6	7
2. Por mi propio bien	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque se supone que debo hacerlo	1	2	3	4	5	6	7
4. Puede que haya buenas razones para realizar estos estudios pero yo no veo ninguna	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque disfruto con estos estudios	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque creo que estos estudios son buenos para mí	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque es algo que tengo que hacer	1	2	3	4	5	6	7
8. Realizo estos estudios pero no estoy seguro de si vale la pena	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque estos estudios son divertidos	1	2	3	4	5	6	7
10. Por decisión personal	1	2	3	4	5	6	7
11. Porque no tengo otra alternativa	1	2	3	4	5	6	7
12. No lo sé; no veo qué me aportan estos estudios	1	2	3	4	5	6	7
13. Porque me siento bien realizando estos estudios	1	2	3	4	5	6	7
14. Porque creo que estos estudios son importantes para mí	1	2	3	4	5	6	7
15. Porque creo que tengo que hacerlo	1	2	3	4	5	6	7
16. Hago estos estudios. pero no estoy seguro de que sea conveniente continuar con ellos	1	2	3	4	5	6	7

GRUPO DE DISCUSIÓN INICIAL

- Introducción

Buenos días a todos. Antes que nada quiero agradecer a cada uno de vosotros que estéis hoy aquí. Sé que puede haber otras actividades que os pueden apetecer más, sin embargo habéis aceptado participar.

Mi nombre es Javier, y estoy realizando un estudio para este centro y para la universidad sobre Educación Física y rendimiento académico. Como ya sabéis este estudio es confidencial y al igual que los cuestionarios anónimo, por tanto no aparecerá reflejado el nombre de ningún componente del grupo en el trabajo.

Os voy a pedir antes de empezar que me deis permiso para poner en funcionamiento estos aparatos y grabar las conversaciones. No tiene mayor importancia, el motivo es que aunque yo intente coger notas de todo lo que se vaya diciendo, a veces, como hablamos muy de prisa y varios a la vez, no puedo apuntar todo lo que dicen, y tal como lo dicen. Por eso estos aparatos son para nosotros tan importantes, porque permiten después de la reunión, y ya tranquilamente, ir repasando todo otra vez sin temor a la interrupción y sin el apremio del tiempo.

Bueno, pues si estáis preparados podemos pasar a presentar el tema sobre el cual vamos a hablar.

- Temas/preguntas

Serán introducidas por parte del moderador durante el transcurso de la charla. Serán desde preguntas más abiertas hasta otras más acotadas.

-1º Pregunta/tema relacionado con AF/Deporte. ¿Realizáis deporte en vuestro tiempo libre?

-2º Pregunta/tema relacionado con EF. ¿Qué os parecía la EF en el instituto? ¿La echáis en falta en el módulo?

-3º Pregunta relacionada con su percepción de competencia ¿Creéis que os podéis manejar correctamente en un taller actualmente?

-4º pregunta relacionado con la autonomía. ¿Tomáis vuestras propias decisiones en las clases?

-5º pregunta relacionado con la motivación del alumno. ¿Disfrutáis con lo que estáis estudiando/aprendiendo en el módulo?

-6º pregunta relacionada con las relaciones sociales. ¿Preferís trabajar en grupo o individualmente?

- Objetivos

- Percepción que tienen los sujetos sobre la práctica de AF, la EF y la bicicleta como recurso de ocio y transporte cotidiano.
- Conocer su percepción en relación a la autonomía, motivación y relaciones sociales en su ámbito académico
- Observar su reacción ante la actividad del taller de bicicletas (hablar en público, atender a un cliente, manejar la mecánica de la bicicleta)

Conclusión

- Reflexiones generales por parte del grupo.
- Agradecimiento al grupo y al moderador.

GRUPO DE DISCUSIÓN FINAL

- Introducción

Buenos días a todos. Antes que nada quiero agradecer a cada uno de vosotros el haber participado en el taller de bicicletas. Sé que muchos teníais cosas que hacer y aún así priorizasteis venir los dos días por la tarde.

Vamos a continuar con lo que sería la segunda parte del trabajo. Como ya sabéis este estudio es confidencial y al igual que los cuestionarios anónimo, por tanto no aparecerá reflejado el nombre de ningún componente del grupo en el informe final.

Os voy a pedir antes de empezar que me deis permiso para poner en funcionamiento estos aparatos y grabar las conversaciones. No tiene mayor importancia, el motivo es que aunque yo intente coger notas de todo lo que se vaya diciendo, a veces, como hablamos muy de prisa y varios a la vez, no puedo apuntar todo lo que dicen, y tal como lo dicen. Por eso estos aparatos son para nosotros tan importantes, porque permiten después de la reunión, y ya tranquilamente, ir repasando todo otra vez sin temor a la interrupción y sin el apremio del tiempo

Bueno, pues si estáis preparados podemos pasar a hablar sobre el taller de bicicletas y vuestra participación en él, así como vuestras sensaciones percibidas.

- Temas/preguntas

Serán introducidas por parte del moderador durante el transcurso de la charla. Serán desde preguntas más abiertas hasta otras más acotadas.

-1º Pregunta/tema relacionado con AF/Deporte. ¿Creéis que esta actividad es útil para la ciudad de Huesca?

-2º Pregunta/tema relacionado con el reconocimiento de su trabajo. ¿Qué os han parecido los clientes? ¿Os han agradecido vuestro trabajo? ¿Ha tenido repercusión en los medios de comunicación?

-3º Pregunta relacionada con su percepción de competencia ¿Creéis que os habéis manejado correctamente estos días en el taller? ¿Cosas a mejorar?

-4º pregunta relacionado con la autonomía. ¿Habéis tomado vuestras propias decisiones a la hora de reparar cualquier avería en el taller?

-5º pregunta relacionado con la motivación del alumno. ¿Os ha gustado lo que habéis hecho estos dos días? ¿Está relacionado con vuestra futura actividad profesional?

-6º pregunta relacionada con las relaciones sociales. ¿Qué os ha parecido trabajar en grupo con vuestros compañeros de 1º y 2º? ¿Os habéis entendido bien? ¿Os gustaría volver a trabajar con ellos?

- Conclusión/cierre

Finalmente, los de 1º de FPB que habéis intervenido en el taller: ¿Os gustaría repetir esta experiencia el año siguiente? ¿Creéis que puede ser útil tanto para vosotros como para el resto de alumnos del centro?

Como conclusión, agradecer la participación desinteresada por parte de todos los alumnos en estas últimas tres semanas, atendiéndonos en vuestro horario de clase y accediendo a participar en un proyecto que ha sido novedoso, que nunca se había hecho antes y que tampoco sabíamos muy bien qué tal iba a salir.

Sin embargo, gracias a vosotros principalmente ha salido muy bien y las sensaciones que hemos percibido es que puede llegar a repetirse esta actividad el año que viene con vuestros compañeros.

- Objetivos

- Percepción que tienen los sujetos sobre la práctica de AF, la EF y la bicicleta como recurso de ocio y transporte cotidiano.
- Conocer su percepción en relación a la autonomía, motivación y relaciones sociales en su ámbito académico
- Observar su reacción ante la actividad del taller de bicicletas (hablar en público, atender a un cliente, manejar la mecánica de la bicicleta)

Conclusión

- Reflexiones generales por parte del grupo.
- Agradecimiento al grupo y al moderador.

NOTA PRENSA

Aprovechando el día mundial de la bicicleta el 19 de abril, en el IES Sierra de Guara se va a realizar el “Taller de la Bicicleta”. Alumnado, profesorado y familias además de cualquier persona que se acerque al centro con su bicicleta las tardes del lunes 18 y martes 19 de abril están invitados a pasar la “Inspección Técnica de Bicicletas” (ITB) que ha organizado el alumnado de Formación Profesional Básica de Mantenimiento de Vehículos del IES Sierra de Guara.

Los futuros profesionales que se encuentran estudiando la formación en mantenimiento de vehículos evaluarán y aconsejarán sobre el estado de las bicicletas y su correspondiente puesta a punto.

La ITB consistirá en pruebas muy sencillas para comprobar el estado de los vehículos para ponerlos a punto para esta primavera. Además contará con actividades relacionadas con la reparación básica de la bicicleta (pinchazos, mantenimiento y ajuste de los frenos, etc.), así como generar sensibilidad sobre la importancia de la seguridad y cualquier norma relativa a la educación vial.

Esta actividad realizada en el IES Sierra de Guara está inmersa en un proyecto complejo que se realiza en colaboración con la Universidad de Zaragoza y que involucra varios Trabajos Fin de Grado, Trabajos Fin de Máster y Trabajos de Doctorado relacionados con la promoción de la actividad física y la salud.

El IES Sierra de Guara invita a cualquier participante a sacar la bicicleta del trastero y participar en esta actividad que tiene un tiempo aproximado de unos 15 minutos.

SOCIEDAD

El IES Sierra de Guara “pasa la ITV” a las bicicletas de sus estudiantes

El alumnado de FP se encarga de la puesta a punto de estos saludables vehículos

V. ALLUÉ

HUESCA.- El IES Sierra de Guara de Huesca promueve la actividad física y los hábitos saludables a través de una original iniciativa que tiene la bicicleta como protagonista. Entre ayer y hoy, el patio de recreo del centro se ha convertido en un campo de pruebas, donde los ciclistas pueden poner a punto sus bicis para esta primavera.

Aprovechando el Día Mundial de la Bicicleta, que se conmemora hoy, 19 de abril, el instituto propone al alumnado, al profesorado y a las familias, que se acerquen al centro para pasar la inspección técnica de sus bicicletas y obtener el consiguiente carnet de la ITV (en este caso, ITB, ya que la inspección es para las bicicletas).

En el proyecto, que lideran los alumnos de Formación Profesional (FP) de Mantenimiento de Vehículos del Sierra de Guara, se han implicado también estudiantes del máster universitario en Profesorado de Educación Física y del doctorado de educación física.

ARAGÓN tiene un treinta por ciento de donaciones de órganos

ZARAGOZA.- El director de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT), Rafael Matesanz, ha calificado como delicada la coordinación entre los servicios de urgencias y de trasplantes en Aragón, que ha permitido a la comunidad situarse entre los más altos de España con casi un 30 por ciento de donaciones de órganos.

Antes de impartir la conferencia inaugural de la Reunión Nacional de Coordinadores de Trasplante y Profesionales de la Comunicación “40 años de salto cualitativo” que se celebra hoy en Zaragoza entre ayer y hoy, Matesanz subrayó la importancia de implantar la biblioteca de posibles donantes fuera de las UCI para hacer también “en los servicios de urgencias”.

Se trata de una de las medidas que han puesto en funcionamiento en toda España y que ha permitido alcanzar “unas cifras espectaculares”.

Una vez que se comprueba que la bicicleta está en perfecto estado...



Puesto de mecánicos para la puesta a punto de la bicicleta. PABLO SEGURA

TRANSCRIPCIÓN GRUPO DE DISCUSIÓN PREVIO

- **Moderador: Buenas, empezamos ya con el registro de hoy, ayer ya os explicamos en que consistía esta dinámica, es un tema que vamos a ir viendo y ahora nos indicareis varios temas que os interesan de cara a la actividad futura. (se produce una breve pausa).**
- **Moderador: Nos gustaría para empezar saber qué opináis sobre la actividad física, si practicáis, si os gusta, si... si entendéis que es positiva para vuestra salud... si os interesa.**
- Alumno 1: Pues que para primero y segundo de FPB no estaría mal...
- Alumno 2: (MURMULLO) Sí, no sabemos por qué no se hace ni una hora en FPB... porque vendría bien para la salud también.
- **Moderador: oye, ¿y os gustaría hacer EF como la del cole o... deporte? (risas de fondo)**
- Alumnos: (al unísono) Sí, sí... deporte (risas). Un partido de fútbol o escalar o algo en los recreos... algo así.
- **Moderador: bueno entonces lo que queréis es EF, solo que con alguien que os tutorice.**
- Alumnos: si... si algo así (risas).
- **Moderador: más opiniones... (pausa) ¿por qué de verdad creéis que es para vuestra salud?**
- Alumnos 1,4,5: si si claro.
- Alumnos 2,3,6,7,8: no no para la salud solo no... para divertirnos (risas). Nos lo pasamos mejor. Así no te aburres en la semana, desconectas...
- Alumno 1: lo necesita el cuerpo, ayer jugamos partido y... estábamos ya reventados...
- **Moderador: y... ¿qué queréis, una vez a la semana? O... más.**
- Alumnos: mas, mas, cuantas mas mejor (risas)
- Alumno 3: al menos un par de horas... ¿no? Ya que tenemos dos horas de tutoría... al menos una de AF.
- **Moderador: y en esa hora... (silencio) ¿os encajaría una UD de bicicleta?**
- Alumnos: si, si claro... (al unísono)
- Alumno 2: de BMX o algo así, aunque me gusta mas la moto. (risas de fondo).
- **Moderador: ¿alguno venís en bici aquí?**
- Alumno 2,3,5,7: Nosotros sí (risas)
- Alumno 1: yo en moto vengo...
- Alumno 2: pa' andar en Huesca en un coche vienes en bici... te ahorras pasta.
- **Moderador: oye, si mira... veréis, para enlazar un poco todo lo que estamos hablando ahora con lo que queremos hacer... ¿qué diferencias encontráis entre la E.S.O. y lo que estáis haciendo aquí?**
- Alumno 1: pues que esto nos gusta y lo otro no (asienten todos al unísono)
- Alumno 6: claro, por eso alguno tiene problema con las comunes que vienen de la E.S.O. no nos molan tanto... pero las de automoción sabemos todos ya como va el percal.
- **Moderador: sois vocacionales... ¿Por qué os gusta esto no? (pausa), pero**

que os gusta... ¿el motor?.

- Alumnos: la mecánica en general (mucho barullo).
- Alumno 2: a mí me gusta también la chapa y pintura (risas)
- **Moderador: ¿y que tal os va por el módulo?**
- Alumno 1: lol.. bien jajaja
- Alumno 2 y 4: manjar tío...
- Alumnos: (risa general).
- **Moderador: lo que no tengo claro es si en esto que os gusta, realmente estáis aprendiendo...**
- Alumnos: (al unísono) sí claro tío... si (risas).
- Alumno 2: pues si, y bastante.
- **Moderador: os decía ayer Jaime que este año iríais a un centro a hacer prácticas.. ¿no?.**
- Alumno 3: sí, a algún taller o así nos mandarán a espabilar (risas).
- **Moderador: ¿miedo?**
- Alumno 3: Ninguno (risas generales), a ver si pillamos curro.
- **Moderador: ¿por qué os sabréis desempeñar con loa prendido no?**
- Alumnos: claro (risas) pa` algo hemos estao aquí estos dos años...
- Alumno 2: yo algo de nervios si que llevo.. (risas).
- **Moderador: otra pregunta... porque aquí en esta mesa... todos juntos... es muy fácil y nos reímos mucho, esta el profesor al lado pero... ¿seríais autónomos?**
- Alumno 5: Sí, aquí Jaime muchas veces no está pero espabilamos y ya.
- Alumno 3: hombre en el taller igual, al principio igual no sabemos algo pero preguntamos y ya... (risas).
- **Moderador: bien, entonces a diferencia de la E.S.O. ¿aquí sois más apaños y encima sois autónomos?**
- Alumnos: (al unísono asienten) sisi... claro jefe (risas).
- Alumno 2: aquí esto nos gusta y si alguien no sabe algo pregunta al compañero.
- (larga pausa)
- **Moderador: ¿quién quiere volver a la E.S.O.?**
- Alumnos: no gracias... (risas y carcajadas).
- **Moderador: aquí estamos muy bien y tal... pero ¿qué se os ocurre que podríamos mejorar? En la E.S.O o en FPB...**
- Alumnos: reequilibrar las comunes (risas).
- Alumno 1: menos horas de comunes y más específicas.
- Alumno 7 si por mi fuese quitaría todas las comunes (risas generales).
- Alumno 3: hombre... yo ingles si que es importante y lo dejaría.
- Alumno 2: historia a mi me gusta... pero pa' arreglar coches creo que no hace falta, igual que lengua.
- **Moderador: estáis diciendo cosas muy interesantes (risas), esto lo rescataremos de la grabadora, es muy importante todo lo que estáis comentando.**
- Alumnos: (barullo y risas).
- **Moderador: es muy importante esto, escucharos y que se os tenga en cuenta la opinión, con estas cosas de verdad que aprendemos bastante y puede servirnos a todos para mejorar.**
- **Moderador: ya lo conecto con lo que estamos trabajando, los chavales**

de la E.S.O también nos dicen que los recreos duren dos horas pero sabemos que es imposible.

- Alumnos: (risas generales)
- **Moderador: claro pero eso se aplica también aquí, decís que no queréis cursar algunas asignaturas pero... (risas) son importantes para vosotros también.**
- **Moderador: entonces ya veréis, estamos en un proyecto, y creo que podéis colaborar. Y al igual que sabemos que sois especialistas en vuestro campo... os necesitamos... os necesitamos. Ya que os hemos preguntado por las bicis, ya veréis lo importante que es para lo que os proponemos. Estamos trabajando con los chavales del instituto con muchos proyectos, ahora están en la UD de bicicletas (risas) y sabéis que al sacar la bici en primavera no suelen estar todas a punto**
- Alumno2: la cadena (risas), pinchada también ¿no?.
- **Moderador: claro, claro (risas) por ahí van los tiros. Entonces nosotros no somos especialistas en mecánica y no sabemos arreglar o ajustar ciertas cosas en la bici etc. Entonces, vuestra competencia y vuestro “saber hacer”, pues claro lo unimos aquí con el proyecto.**
- **Moderador: la idea es que queremos montar una ITB en el instituto. Queremos colaborar con vosotros, creo que lo mejor es contar con profesionales como vosotros, y queremos hacerlo bien porque sino, vamos a hacer risas y no queremos eso, ¿me entendéis? (risas).**
- **Alumnos: claro, la mecánica es mucho más fácil que la de un coche (risas y barullo).**
- Alumno 2: son cuatro hierros na mas jajajaja.
- **Moderador: entonces mirad, la dinámica va a ser la siguiente, vendremos la semana que viene con información explicándoos el proyecto y esperamos que nos comentéis cosas que aportar, dudas, material que podéis aportar etc, lo que sea. Realizaremos una puesta en común conjunta y a la semana siguiente, el 18 y el 19 realizaremos el taller con la ITB. Si tenéis alguna idea o algo ya, podéis intervenir. Por ejemplo, nosotros ya hemos pensado varias cosas, el 19 es el día mundial de la bicicleta y sería en horario de tarde, mirad... hemos pedido también a la comarca una carpa. Necesitamos que montéis ahí un taller. ¿os lanzáis?**
- Alumno 5: claro, necesitaremos gomas, bombas, altiplanas, parches...
- Alumno 3: los maletines y las cajas que tenemos aquí con las herramientas.
- **Moderador: no se trata de arreglar completamente las bicis ya que sería competencia desleal, sino prestar apoyo a la gente, supervisar las bicis, hace un taller de arreglo de pinchazos etc. Tendríais la ayuda de los chavales que está aquí en el centro con otros proyectos como Jai, Mónica, Marcos, Jesús o yo mismo. ¿qué os parece la idea?**
- Alumnos: bien, genial (risas). Podríamos hacer algún circuito. Alguno seguro que se cae o se da una ostia (risas y barullo).
- **Moderador: genial, podríais venir con camisetas distinguidas o monos para que os reconozcan bien que sois técnicos.**
- Alumno1: bua sisi jajaja... ya verá a ver si se acercan las de bachillerato también. (risas generales).
- **Moderador: ¿alguna propuesta más? Sino, el miércoles que viene que**

nos volveremos a reunir ya con el diseño concretamos los últimos detalles. Os lanzo ideas: publicidad, estaría bien que os involucraise en esto, distinción con nombre n los monos... seriedad con los chavales, ya sabéis que muchos son de primero y segundo, cuidado con lo que decimos o las palabras que utilizamos.

- Alumnos: claro... hombre que no vamos a hablar como gañanes (risas generales).
- **Moderador: bueno pues eso, que ya sabemos que una cosa es hablarlo y... otra hacerlo. Más propuestas que tengáis para el evento.**
- Alumno 4: pones que es gratis y vendrán todos (risas generales y barullo). Oye... pero ¿pueden venir también de fuera o de otros centros?
- **Moderador: bueno, no esta nada mal la idea, la iremos madurando para la semana que viene.**
- Alumno 2: decir que los chicos son profesionales...
- **Moderador: muy buena idea, ¡claro que sí! Venga más ideas.**
- Alumnos: (silencio general) pues... no se nos ocurre mucho más (risas).
- **Moderador: ¿podríais todos venir esos dos días?**
- Alumnos: (barullo general)
- Alumno 1: yo no se
- Alumno 4: yo uno si
- Alumno 2: yo no creo. Normalmente entreno.
- Alumno 6: yo os diré la semana que viene
- Alumno 7: yo si que podre
- Alumno 8: yo también
- Alumno 3: yo... difícil
- Alumno 9: yo es que vivo en chimillas y por las tardes no creo que venga...
- **Moderador: Bueno sería importante que fueseis serios con este tema y garantizar un mínimo de técnicos, porque sois 10. Pero bueno la semana que viene lo hablaremos más en la sesión de formación. Sino intentad venir unos un día y otros otro.**
- Alumno 3: ¿podemos traer amigos?
- **Moderador: si pasan la ITB bien, pero l tema de técnicos y herramientas únicamente deberíais controlarlo vosotros. En la carpa solo pueden estar los técnicos y las herramientas solo las podéis usar vosotros.**
- Alumno 4: que ponga algo de prohibido personal no autorizado...
- Alumnos: (risas generales y barullo)
- **Moderador: bueno no se hasta que hora más o menos teníamos...**
- Alumnos: nada nada seguid... (risas) que así perdemos clase.
- Alumno1: ¿y los de primero de FPB no los llamáis?
- **Moderador: en principio no, porque el evento se realiza con esta clase, pero puede valorarse si hay escasez de gente. Si sale bien, seguramente al año siguiente lo realizaríamos con varios cursos.**
- Alumno 4: creo que hay alumnos de primero que sí que estarían interesados porque les gustan las bicicletas y tal...
- **Moderador: bueno lo iremos valorando con Jaime estas semanas. Nosotros hay muchas cosas del taller que las tenemos ya avanzadas, pero en lo referente a los técnicos y tal estamos muy verdes así que dependemos bastante de vosotros eh... que se os meta en la cabeza que sois muy importantes en este trabajo.**

- Alumnos: ¿dónde se pondría la carpa?
- **Moderador: seguramente fuera en las pistas polideportivas, pero no sabremos como será la carpa hasta el día de antes ya que está muy solicitada. Si es muy grande igual os llamamos y necesitamos ayuda para montarla por la mañana.**
- Alumnos: claro, claro (risas), a ver si con suerte perdemos algo de clase.
- Alumno 3: con una carpa se nos vería bastante y el taller esta aquí al lado.
- Alumnos (mucho barullo, todos hablan a la vez).
- Alumno 7: podríamos usar una alargadera y sacarla por la ventana del taller que esta al lado.
- **Moderador: se valora también la posibilidad de poner música, un megáfono etc. Pero claro, eso más adelante porque tenemos que pedir permiso al centro para no molestar.**
- Alumnos: estaría bien hacerlo más de dos días o volver a repetirlo si tiene éxito (risas).
- **Moderador: bueno bueno, perfecto... ya veis que estamos sacando muchas ideas interesantes. A ver... qué mas cosas...**
- Alumnos: a ver podríais sacar un anuncio o algo también no?
- **Moderador: en el instituto ya hemos preparado carteles en las clases de segundo y en jefatura.**
- Alumno 3: si pero y en la tele o algo así.
- **Moderador: hemos valorado también la opción de enviar una nota de prensa al periódico y de llamar a la radio o a la televisión para que se acercasen el día del evento. (suena la campana)**
- Alumnos (risas y barullo) nooooo.
- Alumno 1 tu sigue contando que va bien la cosa (risas).
- **Moderador: bueno creo que no vamos a tener mucho más tiempo pero como complemento final de la ITB y del taller creemos que estaría bien que hicieseis algún taller de pinchazos, avisadles de la importancia del casco a pesar del pelo...**
- Alumno 5: yo tengo un casco roto que lo podría traer.
- Alumno 2: yo un cuadro de bici viejo.
- Alumno 1: podríamos hacer un taller de prevención de accidentes ¿que no?
- **Moderador: bueno nos vamos quedando ya sin tiempo y aparece Jaime ya por la puerta, creo que ha sido muy fructífera esta chara y nos veremos la semana que viene para terminar de concretar el evento. ¿os ha gustado la propuesta pues?**
- Alumnos (al unísono) claro, si si. Seguro que nos va bien antes de las practicas en taller.
- Alumno 6: oye... quedaos algo más o que (risas generales), (aparece el tutor de la clase de FPB)
- **Moderador: bueno, ¿nosotros nos vamos a otras cosas no?, nos vamos muy contentos, veo que la impresión es mutua. Nos vemos la semana que viene.**

TRANSCRIPCIÓN GRUPO DE DISCUSIÓN POSTERIOR

- **Moderador: lo primero que queríamos hacer es agradecer la participación en esta mesa, pero... especialmente, la participación en el taller eh, genial. Yo creo que fue muy interesante, especialmente en la medida en que lo planteamos, para aprender todos, tanto nosotros como centro como vosotros como grupo de alumnos. Todo lo que hicimos mas lo que analizará Javier tiene que servirnos para de cara al año que viene ver como continuamos por esta línea. Por tanto... para nosotros sois fundamentales, es muy importante vuestra opinión y es lo que os vamos a pedir.**
- **Moderador: buenos pues, en relación con esto había ahora dos fórmulas. Una, aquellos que no habéis vivido la actividad que os marcharais y la segunda es que los de primero además de haber participado os involucrés, y los de segundo que no pudisteis venir pues intentéis escuchar y aprender o matizar ciertos puntos.**
- **Moderador: para comenzar, fijaros: ¿esto que hemos hecho creéis que puede ser útil para el instituto y la ciudad de Huesca?**
- Alumnos: sí...
- **Moderador: sí no vale, (risas) vamos a intentar profundizar más.**
- Alumno 2: sí porque es como la ITV de verdad
- Alumnos: (barullo y risas de fondo).
- **Moderador: de verdad ¿creéis que el hecho de explicarles las pautas del casco y manillar les sirve de verdad para algo?**
- Alumno 4: sí, algunos tienen la cabeza muy dura y seguirán sin llevar casco y tal (risas de todos), pero creo que la mayoría, especialmente las chicas hará caso.
- Alumnos: (barullo y risas excesivas).
- **Moderador: hemos quedado en que los que no habéis participado no estéis molestando mientras hablan los compañeros... (tono serio).**
- Alumnos: entonces los que no hemos participado ¿que hacemos aquí?
- **Moderador: ¿os parece que los clientes han apreciado vuestro trabajo?**
- Alumno 2: sí, especialmente las chicas (risas), los chavales igual no tanto, que iban más a su bola.
- **Moderador: ¿por qué? ¿por qué crees que las chicas son más sensibles y atentas? ¿o porque los chicos tienen más capacidad para resolver ahí sus problemas?**
- Alumno 2: yo creo que por ambas, creo que las chicas se preocupan más por la seguridad (risas) pero los chavales les da mas igual.
- **Moderador: bueno, a ver los que no estuvisteis, no tenéis ninguna obligación de estar aquí, si no estáis a gusto mejor que salgáis y no distorsionéis la grabación.**
- Alumnos: (barullo, ruido de sillas) se levantan cuatro y se van de la sala.
- **Moderador: bien, otra cosa, ¿cómo os evaluáis? Es decir, lo que habéis hecho, era fácil para vosotros, ¿se os ha dado algo mal?, ¿estabais preparados?**
- Alumno 1: mmm hombre, yo me vi bien pero porque tengo bici y la suelo tunear, esta tirao.

- Alumno 5: a ver fue fácil, acostumbrados a la mecánica del coche ninguno se vio apurado con las bicis.
- **Moderador: entonces, si os digo que hipotéticamente alguien que asistió me ha dicho que vaya birria y que qué mal montado estaba, ¿estaríais de acuerdo?**
- Alumnos: no, para nada (rotundo)
- Alumno 2: eso tiene que ser mentira seguro (risas)
- **Moderador: claro, claro, esto no pasó simplemente quería ponerlos en situación.**
- Alumnos: ahhh (risas).
- Alumno 6: si lo hubiésemos hecho mal lo sabríamos nosotros naa más haber acabado el taller.
- **Moderador: ¿entonces comprobasteis que erais realmente profesionales no?**
- Alumno 7: para esas bicis si, claro que siempre se puede complicar más y traernos bicis más chungas (risas).
- **Moderador: a continuación de esto, ¿os habéis sentido autónomos para dar respuesta a los problemas que os traían?, ¿habéis echado en falta a Jaime en algún momento?**
- Alumnos: no, para nada...
- Alumno 1: como ha dicho antes alumno 3, es muy fácil la mecánica de la bici, la del coche igual nos podría haber costado más y aun así la dominamos bien (risas).
- Alumno 4: si por algún casual alguien tenia algo de duda le preguntaba a otro ¿sabes? Nos echábamos un cable entre nosotros (risas).
- **Moderador: mira eso es muy importante, o sea que habéis tomado vuestras propias decisiones, apoyándoos en algún momento en vuestros compañeros, ¿no? A mi no me preguntasteis nada, menos mal.**
- Alumnos (carcajada general)
- Alumno 3: estamos muy acostumbrado a trabajar juntos, se nos da bien, antes ni nos conocíamos.
- **Moderador: bueno... otra cosa, ¿os ha encajado?, ¿os ha gustado el taller?**
- Alumno 2: me ha molado el rollo que montasteis.
- Alumno 1: yo me pasé un rato, no me iba a quedar y me pegué al final las tres horas ahí (risas) y volví al día siguiente o sea que imagínate.
- **Moderador: ¿por qué os ha gustado?**
- Alumno 2: porque hemos estado entretenidos, ha venido gente y es un poco nuestro oficio, aunque sea una bici.
- **Moderador: que es lo que os mola: ¿destripar bicis o ayudar a los demás?**
- Alumno 2: las dos un poco, porque una cosa lleva a la otra.
- Alumno 6: a mi mas la bici y depende de la persona, ayudarla también.
- Alumno 4: yo destripar bici (risas).
- **Moderador: bueno, oye (ruido de fondo) ya veréis. En algún momento cuando estábamos preparando el taller, hablamos de que era como u simulacro de lo que iba a ser vuestra futura profesión. ¿de verdad creéis que una dinámica de este trabajo os puede servir para vuestra actividad profesional futura?**

- Alumno 4: sí, para quitarte el miedo con la gente.
- Alumno 2: yo lo veo bien, además en dos semanas empezamos las prácticas de taller.
- Alumno 7: yo creo que ayuda a acercarse a la gente que normalmente no irías (risas).
- **Moderador: ¿qué tal os visteis en el trato con las personas que vinieron?**
- Alumnos: bien, (respuesta general)
- Alumno 1: la gente se portaba también (risas).
- Alumno 5: no hay mucho que decir, a muchos ya los conocíamos.
- Alumno 2: a ver si la persona era seria pues ya... y sino pues igual, yo no tuve problema.
- **Moderador: ¿al igual que en un taller en el que tenéis que tratar con todo tipo de gente, supisteis empatizar y adaptaros a todo el mundo que paso por el taller?**
- Alumno 3: a ver cuando venía algún profesor si que daba mas corte porque a ver si le íbamos a jorobar la bici o algo y se creía que era a posta.
- Alumno 6: a mi me costo más con los padres de un niño que también vinieron con la bici y claro a ellos no les gaste bromas (risas).
- Alumno 2: yo creo que me desenvolví bien con todos.
- Alumno 1: que no pasa nada kio, yo le hablaba igual a todos.
- **Moderador: el hecho de trabajar juntos los de primero y los de segundo ¿que tal?**
- Alumno 4: pues manjar, si aprendimos todos yo creo (risas).
- Alumno 2: yo creo que si no llegan a venir los de primero nos habríamos quedado bastante cortos de gente, a lo mejor se hubiera ido a la mierda el evento (risas).
- Alumno 7: nunca viene mal un poco de ayuda.
- Alumno 5: a ver, mientras nos conozcamos todos y tal, sin problema.
- **Moderador: ¿creéis que seria mas interesante hacer la actividad primero y segundo juntos? De cara a otros años, vaya.**
- Alumnos: si (respuesta unánime).
- Alumno 3: la cosa es que se comprometiesen y fuera. Preguntar en las dos clases.
- Alumno 6: claro, no venir aquí y decir vale 10, y luego viene solo 4-5.
- Alumno 2: mejor porque ayuda a conocerte mas aun con los colegas.
- Alumno 5: además así hay piques (risas) en plan a que acabo la bici antes que tu, tal... va bien.
- Alumno 3: nah, lo importante es que haya compromiso y fuera.
- **Moderador: ¿pensáis que se puede repetir el año que viene? Que cosas creéis que hay que hacer o mejorar, ¿la haríais obligatoria?**
- Alumnos: o mejor es que sea voluntaria.
- Alumno 2: no vas a obligar a alguien que no le gusten las bicicletas a venir.
- Alumno 7: a ver yo soy de primero pero creo que haría una prueba, en plan... de montar bicis a ver si están preparados para hacer esto (risas).
- Alumno 1: si no sabe alguien no va a querer venir, eso no es problema.
- Alumno 5: de herramientas se podría mejorar, tener más para poder hacer cosas más guapas (risas).
- Alumno 4: es que el problema es que las herramientas que teníamos eran para vehículos no para bicis, y había algunas que no valían.

- Alumno 2: yo creo que la gente tendría que haber llegado mas separada, vinieron muy juntos todos y no dimos abasto. Y luego ya venían solo de uno en uno.
- Alumno 1: pff... a ver a mi me molaría que se hiciese también en otros centros o algo, así por variar no se.
- Alumnos: (risas y carcajadas).
- **Moderador: bueno, habéis dicho que la actividad era interesante. Que os imagináis hacerlo en vez de dos días una semana y que viniesen varios centros, uno cada día. San Viator, Lucas Mallada, Santa Ana...**
- Alumno 2: si se hace vengo todos los días (risas).
- Alumno 4: tu solo vendrías por las chicas
- Alumnos: (carcajada general).
- Alumno 7: yo lo que haría sería montar mas carpas, una de pinchazos, otra de cadena, otra de frenos, así mas completo. Es que en esta vez no lo pudimos hacer.
- Alumno 5: si, que trajesen mas carpas y que cada uno estuviese en la que quisiese y no estuviéramos cambiando como en el evento.
- Alumno3: a mi me molaría mas hacer de jefe y ser el que manda a cada carpa a la gente (risas).
- Alumnos (risas generales).
- **Moderador: Cual ha sido finalmente vuestra percepción de la actividad, esperabais algo así ¿mejor?, ¿peor?**
- Alumno 3: si yo como fue mas o menos.
- Alumno 7: yo pensaba que iba a ser menos.
- Alumno 5: los de primero que no sabíamos nada flipamos.
- Alumno 1: a mi que me entrevistasen la radio la verdad es que me molo que flipas (risas)
- Alumno 4: yo creo que alguno de los que no vino se arrepintió de no haber venido (risas).
- Alumnos: seguro (carcajadas y murmullo general)
- **Moderador: los que habéis estado este año de segundo y que el año que viene ya no estaréis en el centro... ¿os gustaría volver el año que viene a participar y a ayudar a vuestros compañeros?**
- Alumno 2: hombre pues si no trabajo si (risas).
- Alumno 5: yo la verdad es que cuanto menos gente estemos mejor, asi puedo arreglar y tocas más bicis distintas.
- Alumno 4: claro, si hay poca gente te centras mas en las cosas.
- **Moderador: esta bien lo que apuntáis. Seguramente algunos de los aspectos de organización que sería interesante corregirlos porque el primer día hubo exceso de gente y el segundo más tranquilo.**
- Alumno 1: por ejemplo las pruebas de circuito podríamos haberlas hecho más divertidas, que eran un poco sosas.
- **Moderador: desde el punto de vista de promoción de actividad física quizá no llegamos a explotar del todo el taller de pruebas que montamos.**
- Alumno 4: bueno aun así aun nos apañamos, para no tener nada de modelo creo que no salió nada mal.
- Alumnos: si si eso esta claro (al unísono).
- **Moderado: el tema de los regalos, el reflectante, la pegatina, ¿eso estuvo**

bien y gusto no?

- Alumno 3: el reflectante si, la pegatina no pegaba muy bien y rompimos varias, pero bueno como era gratis que no se quejen (risas).
- Alumno 1: yo pondría patrocinador o algo en pegatinas o hacer un logo guapo así pare tenerla en la bici.
- **Moderador: ¿os gustaría que esto que hemos hecho lo ofreciéramos a todos los centros de Huesca, primaria y secundaria?, imaginaos todo Huesca lleno de bicis con nuestra pegatina de la ITB.**
- Alumno 4: hombre pues la verdad que sería un puntazo...
- Alumno 2: ya solo por la cantidad de gente que vendría igual salíamos en las noticias de Zaragoza (risas).
- Alumnos (risas y carcajadas).
- **Moderador: ¿os esperabais la repercusión que tuvo el evento? a nivel de radio, prensa y televisión.**
- Alumnos: no (rotundo y general)
- Alumno 3: la verdad es que eso no, flipe cuando vi la cámara.
- Alumno 7: yo la verdad que pensaba que vendrían cuatro gatos y que ni los del colegio se pasarían (risas).
- Alumno 6: la verdad que no, ni esperaba tanta gente.
- Alumno 2: a mi me molo que me entrevistaran (risas).
- **Moderador: nosotros solo hicimos la nota de prensa, pero se ve que vuestra intervención ha tenido mucho sentido. Si ha tenido tanta repercusión es que algo hemos hecho bien, especialmente vosotros. Vuestra aportación a la sociedad para revisar un vehículo pues se ve que tiene interés.**
- Alumno 5: es que creo que es importante tener la bici en buen estado.
- Alumno 2: a mi incluso me felicitaron en casa (risas).
- Alumno 4: mis padres compraron el periódico y se guardaron el recorte y todo (risas).
- Alumnos: (risas generales)
- **Moderador: bueno, para acabar y como la actividad ha salido tan bien, solo nos queda daros las gracias por participar en este proyecto y esperamos que si se realiza otro en el futuro contar con vosotros (pausa breve). Javier recogerá esta información y realizará el trabajo, espero que nos sirva a todos.**
- Alumnos: nada... (risas) ¡gracias a vosotros

PRESENTACIÓN TALLER DE BICICLETAS (PPT)

SIGUE LA HUELLA: CAMINOS DEL PIRINEO 2º ESO Sierra de Guara

Sesión con el alumnado de Formación Profesional de
Mantenimiento de Vehículos



Universidad
Zaragoza



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
SIERRA DE GUARA



Instituto



Escuelas Promotoras de Salud



Creación de
entornos
saludables



¿Es importante ser activo?



paF

Relación entre actividad física y salud



Beneficios físicos



Beneficios psicológicos



Beneficios sociales

**¡LA ACTIVIDAD FÍSICA
ES UNA FORMA DE INVERTIR
EN SALUD!**

**¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y
BARATA!**

TALLER DE BICICLETAS



FILOSOFÍA DEL TALLER

- USO DE LA BICICLETA

AHORRO: DINERO, COMBUSTIBLE...



REDUCCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN

- “LA BICICLETA”



FILOSOFÍA DEL TALLER

- TALLER BICICLETAS Y E.F

¿por qué es importante?

¿qué relación tiene?

EDUCACIÓN VIAL Y
SEGURIDAD



PUESTA A PUNTO
(ITB)

IMPORTANCIA DEL TÉCNICO
(conocimiento de la bicicleta)



**¡Tenemos que conseguir
todos una bicicleta y un
casco!**



«Pasa tu INSPECCIÓN TÉCNICA DE BICICLETA (ITB)»

Día 18 y 19 de Abril

Horario: 17:00 a 20:00

*En manos de grandes
profesionales...*

Actividad gratuita



Organiza los alumnos
de la Formación
Profesional ... del IES
Sierra de Guara

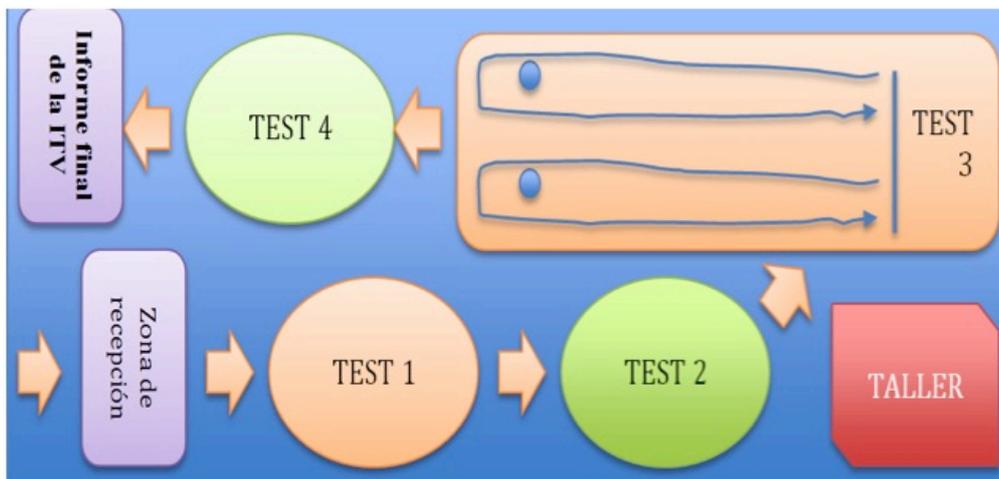
El tema de llevar casco no les hace mucha gracia...

«Estoy muy feo...»

«Me hace mucha cabeza...»

¿Qué podemos hacer en el taller para
concienciarles de la importancia de llevar el
casco puesto?

Propuesta para realizar la ITB



INFORME DE LA ITV DE LA BICICLETA

Nombre del usuario:	Fecha
Nombres de los supervisores:	Test 1: Test 2: Test 3: Test 4: Informe final:

Nota: Lleva esta hoja siempre contigo hasta el final de la ITV.

	<h1>APTO</h1>	<h2>NO APTO</h2> <p>Revisión de la BTT y de las deficiencias encontradas. Por tu seguridad y por la de todos/as.</p>
---	---------------	--

Atención: Presenta esta hoja en la sesión que te indique tu profesor/a de Educación Física.

Test 1. Material imprescindible

Guantes puestos	SI	NO
Casco (puesto y ajustado)	SI	NO
Observaciones		

Test 2. Seguridad básica

PUNTOS DE CONTROL DE CALIDAD	VALORACIÓN	
1) Se mueve el sillín, las manetas o puños	SI	NO
2) Se cae la rueda delantera	SI	NO
3) Se cae la rueda trasera	SI	NO
4) Freno delantero frena en estático	SI	NO
5) Freno trasero frena en estático	SI	NO
6) Llega de puntillas al suelo y la pierna no la lleva encogida.	SI	NO
7) Toca el freno delantero con la llanta de la rueda. Hay radios sueltos.	SI	NO
8) Toca el freno trasero con la llanta de la rueda. Hay radios sueltos.	SI	NO
9) La presión de la rueda delantera es OK	SI	NO
10) La presión de la rueda trasera es OK	SI	NO
Observaciones		

Test 3. Seguridad avanzada

PUNTOS DE CONTROL DE CALIDAD	VALORACIÓN	
1) Recorrido básico de 10 metros (ida y vuelta)	SI	NO
2) Recorrido a velocidad de 10 metros (ida y vuelta) con frenada óptima	SI	NO
3) El cambio funciona de manera óptima	SI	NO
Observaciones		

Test 4. Mantenimiento

PUNTOS DE CONTROL DE CALIDAD	VALORACIÓN	
1) Limpieza	SI	NO
2) Ausencia de elementos peligrosos (Cierre,...)	SI	NO
3) Elementos engrasados	SI	NO
4) Tiene kit de reparaciones (OPCIONAL)	SI	NO
Observaciones		

Informe final ITV de la Bicicleta

Test 1. Material imprescindible

SUPERADO	SI	NO
Observaciones en caso de que no supere		

Test 2. Seguridad básica

SUPERADO	SI	NO
Observaciones en caso de que no supere		

Test 3. Seguridad avanzada

SUPERADO	SI	NO
Observaciones en caso de que no supere		

Test 4. Mantenimiento

SUPERADO	SI	NO
Observaciones en caso de que no supere		

Participación en grupo de trabajo para mejorar la promoción de la bicicleta



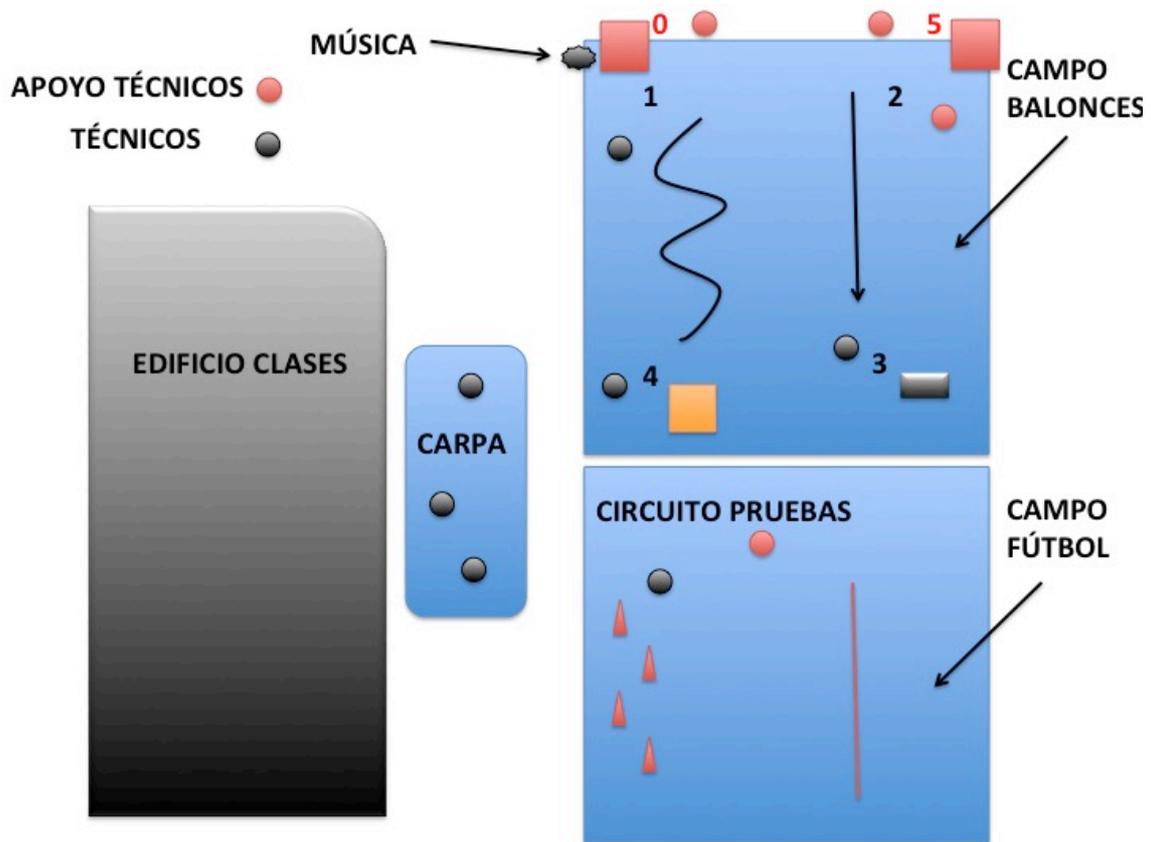
Próximas acciones...



ACTIVIDAD DEL TALLER

- **OBJETIVO**
 - REALIZAR VALORACIÓN DE LA BICI
 - SATISFACCIÓN DEL CLIENTE (ALUMNOS)
- **TAREAS**
 - DISTINCIÓN: MONO, CAMISETA, NOMBRE
 - CONOCIMIENTO MECÁNICA DE LA BICICLETA
 - ATENCIÓN AL CLIENTE (COMO EN UN TALLER)
 - PUBLICITAR TALLER (PANCARTAS, CARTELES)





Te necesitamos para entre todos dejar huella



**“Para educar a un niño hace falta toda la tribu”
(Proverbio Africano)**

FOTOS DE LA INTERVENCIÓN

Bicicletas en el patio del I.E.S. Sierra de Guara.



Pegatina ITB.



Recibidor del I.E.S. Sierra de Guara.



Grupo de discusión.



Jornada de formación y presentación de la ITB.



Alumno de FPB comprobando una bicicleta.

