



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

## Trabajo Fin de Grado

# **Actividad física saludable en escolares con perspectiva de futuro**

**Alumno: Juan Manuel Bustos de la Coba**

Tutor: Prof. D. María Luisa Zagalaz Sánchez

Dpto: Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal

**Junio, 2014**

## ÍNDICE

<b>Resumen .....</b>	<b>3</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>3</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>4</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>I. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>5</b>
I.1. Planteamiento del problema .....	5
I.2. Objetivo .....	6
I.3. Fundamentación Teórica .....	6
I.3.1. Justificación .....	6
I.3.2. Definición de los conceptos.....	7
I.4. Revisión de la literatura.....	9
I.4.1. Importancia de la familia en la vida del niño .....	10
I.4.2. Educación física en la escuela y actividades extraescolares.....	12
I.4.3. Consideraciones motivacionales en la práctica de actividad física .....	14
I.4.4. Problemas relacionados con las tecnologías y la sociedad.....	18
I.4.5. Cambios morfológicos del alumnado de Educación Primaria.....	20
I.5. Conclusiones .....	21
I.6. Referencias bibliográficas .....	23
<b>II. PROYECTO DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.....</b>	<b>25</b>
<b>III. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA .....</b>	<b>40</b>
<b>IV. ANEXOS.....</b>	<b>41</b>

## **Resumen**

El trabajo que se presenta consiste en una investigación bibliográfica en la que se analiza la influencia de los cambios morfológicos, las motivaciones, la familia, la escuela y las tecnologías de los niños de Educación Primaria y su influencia en la escasa práctica de actividad física que ocasiona un problema de salud y merma su calidad de vida.

Se trata de indagar en la importancia de inculcar a nuestros alumnos un concepto de la actividad física que parece estar alejado de la sociedad en la que vivimos y completar esta investigación con la aportación de una Unidad Didáctica con dichos contenidos que forma parte de un programa de intervención y que trata mejorar las clases de educación física y el concepto que sobre ellas adquieran los alumnos.

Por lo tanto, constará de una investigación bibliográfica y de un proyecto didáctico junto con una unidad didáctica sobre el tema.

**Palabras clave:** actividad física escolar, estilos de vida saludables, motivación, familia, escuela, socialización, medios de comunicación.

## **Abstract**

The following project consist in a bibliographical research which analyses the influence of the morphological changes, motivations, family, school and media in primary school students and its influence in scant physical activity, which causes health problems and reduces their quality of life.

It looks into the importance of instilling into our students an idea of physical activity that seems to be far away from the society of which we are part. The research is completed with a Didactic Unit, to work on those contents, that belongs to an intervention project and attempts to improve the quality of physical education classes and the impression they make on the students.

Therefore, this project consists of a bibliographical research and a didactic project together with a didactic unit about this topic.

**Key words:** school physical activity, healthy lifestyles, motivation, family, school, socialization, the media.

## **Agradecimientos**

Este trabajo fin de grado (TFG) me ha posibilitado conocer y reflexionar acerca de varios aspectos que desconocía de mi especialidad (educación física) que espero que me permita evolucionar tanto profesionalmente como personalmente. He de agradecer todo lo que me ha ayudado María Luisa Zagalaz (mi tutora del TFG) ya que a lo largo de este proceso de trabajo me ha respondido a todas mis dudas y, a pesar de haber estado cursando este último año en Granada gracias a una plaza SICUE ofertada por la Universidad de Jaén, la distancia no ha sido ningún problema para concretar tutorías a través de correo electrónico.

También he de agradecer el apoyo de mi familia a lo largo de este trabajo y de mi vida ya que, a pesar de que existen diversas influencias que provocan el mantenimiento o el abandono de la actividad física, los valores relacionados con un estilo de vida saludable que me han inculcado desde niño los he conservado hasta la edad actual. La prueba de que estos valores perduran en mi vida es la carrera que estoy estudiando y mi constante interés por incrementar mis conocimientos sobre este tema. Mi intención es poder inculcar lo que me han enseñado, innovando y dando importancia a todos los factores que puedan contribuir a mejorar esta sociedad llena de cambios. Es por ellos por los que puedo mostrar mi interés a través de esta investigación bibliográfica.

## **Introducción**

Desde que los niños comienzan la etapa de Educación Primaria hasta que la terminan, cambian sus características físicas debido al crecimiento y también se producen modificaciones en cuanto a la forma de entender la actividad física. Esto será fundamental para que mantengan un estilo de vida saludable a lo largo de su vida. La práctica de la actividad física en la escuela, las actividades extraescolares, la sociedad, motivación del alumno, los entrenadores, maestros de educación física, la familia..., son algunos aspectos que debemos tener en cuenta si pretendemos conseguir que las futuras generaciones adquieran hábitos de vida saludables, ya que según varias investigaciones, a medida que aumenta la edad, gran cantidad de jóvenes abandonan la actividad física por varios motivos que tienen que ver con estos aspectos nombrados.

El presente trabajo nos permitirá comprender, según las investigaciones realizadas, por qué es tan importante transmitir determinados valores a nuestros alumnos para que mantengan un estilo de vida saludable en relación a lo físico, psicológico y social. Para conseguirlo debemos tener en cuenta no solo la escuela en la que el niño pasa una gran parte de su tiempo, sino también las actividades extraescolares. La influencia de la familia, maestros, sociedad...

serán determinantes para que el niño en edad escolar mantenga una actitud positiva o negativa hacia la práctica de actividad física a lo largo de su vida. Por lo tanto, estudiar el entorno en el que se desenvuelve el niño en edad escolar es fundamental para que podamos intervenir como docentes en la medida de nuestras posibilidades. Según Casimiro (2000) la práctica de actividad física es mayor en Educación Primaria que en la adolescencia. Por lo que la importancia de los aspectos que afecta al alumno de Educación Primaria es vital para comprender el abandono del ejercicio.

El motivo por el que realizo esta investigación bibliográfica que se complementa con el diseño de un proyecto didáctico y una unidad didáctica sobre el tema, se debe al concepto de actividad física que creo que la sociedad posee. A lo largo de mi vida, en la mayoría de eventos deportivos y en las clases de educación física he podido presenciar el aspecto competitivo que los niños tenían y que aún se puede observar. Asimismo, creo que es interesante indagar en los motivos por los que se produce el abandono de la actividad física debido a la influencia de los aspectos expuestos anteriormente como querer ser el mejor, la presión que los niños en edad escolar poseen cuando sus padres u otros factores influyen en ellos, la práctica de actividad física de los familiares, los hábitos de la escuela y de la familia, la televisión... ¿somos conscientes del entorno que rodea a los niños en edad escolar? ¿Es posible coordinar todos los miembros y los aspectos para que nuestros alumnos sean capaces de interiorizar y mantener un estilo de vida saludable a lo largo de toda su vida? Son algunas de las cuestiones que me he planteado para llevar a cabo esta investigación ya que según varios estudios que se nombrarán a lo largo de esta investigación, los altos índices de obesidad infantil y sobrepeso en nuestro país es preocupante.

Este trabajo trata de averiguar qué aspectos debemos corregir para que no se produzca un abandono cada vez mayor de la actividad física a medida que aumenta la edad para crear estilos de vida saludables y evitar problemas de salud. Para ello analizaremos el papel que tiene la familia, el maestro de educación física, las motivaciones del niño en edad escolar, la influencia de las tecnologías y los cambios morfológicos que experimentan durante esta etapa.

## **I. MARCO TEÓRICO**

### **I.1. Planteamiento del problema**

El problema se plantea desde el momento que nos preguntamos si los beneficios que tiene la práctica de actividad física para la salud corresponden solo a los aspectos biológicos. Existen varios estudios que explican las influencias de varios factores durante la educación del niño en edad escolar. Esto nos permite reflexionar sobre si la sociedad actual actúa acorde

a los valores que queremos inculcar a nuestros escolares para que puedan mantener un estilo de vida saludable para toda la vida. Esto nos sugiere las cuestiones siguientes:

*¿Qué papel juega la familia, la escuela, las tecnologías y la sociedad en la motivación del niño en edad escolar para que no pierda el entusiasmo hacia la práctica de actividad física?*

*¿Qué debemos conocer para actuar e intentar evitar el abandono de la actividad física?*

A partir de las referencias bibliográficas tomadas de distintas fuentes se pretende responder a estas cuestiones para concienciar a la sociedad de la importancia del entorno del niño en edad escolar y así, prevenir la manifestación de problemas innecesarios relacionados con la salud durante su crecimiento físico, mental y social. Con ello trataremos de dar respuesta al objetivo de la investigación que se expone en el siguiente apartado.

## **I.2. Objetivo**

El objetivo de esta investigación es conocer cómo influyen dichos factores en los futuros hábitos de práctica de actividad física del niño en edad escolar para mantener un estilo de vida saludable. Para ello debemos señalar qué factores provocan situaciones en las que se pierde la ilusión por disfrutar de la actividad física.

## **I.3. Fundamentación Teórica**

### **I.3.1. Justificación**

Son diversos factores los que condiciona que un niño en edad escolar mantenga un estilo de vida saludable, por ejemplo, uno de los factores que indica Casimiro (2000) es que la influencia de los padres en la actitud que manifiesta el niño de Educación Primaria hacia la actividad física es mayor en dicha etapa ya que esta influencia decrece a medida que aumenta la edad de éste. Debido a esto, es preciso considerar la edad escolar como una etapa clave para inculcarles determinados valores que en numerosas ocasiones se alejan de la perspectiva que se pretende transmitir en las escuelas como consecuencia de la sociedad en la que vivimos.

Las actitudes que muestran los niños ante la educación física es un reflejo de la realidad social en la que vivimos ya que éstos tienden a imitar comportamientos que presencian en sus familias, en los medios de comunicación y en la escuela. Es importante que todos los integrantes que rodean al niño asuman el papel que le corresponda en su educación ya que esto podría ayudar a prevenir problemas de salud.

Una cuestión que se realiza Singer (1996) es *“¿por qué la mayoría de las personas intentan evitar el esfuerzo y la actividad física vigorosa en cualquiera de sus formas? La gente parece buscar un estilo de vida fácil y, aunque la sociedad sea cada vez más consciente*

de los beneficios que nos aporta la actividad física, parece que sintieran que están combatiendo al sistema” (Gutiérrez, 2000, p. 5). Es por esto que debemos considerar la escuela y las clases de educación física como medio más apropiado para proponer a los niños un estilo de vida activo. Pero esto ¿solo se debe a que quieren tener una vida fácil? Es por ello que indagaremos en cómo en ocasiones se llega a ese modelo de vida a través de la influencia que supone la escuela, la familia, los medios de comunicación... en los niños de Educación Primaria.

### I.3.2. Definición de los conceptos

Los conceptos que se definirán a continuación son indispensables para comprender esta investigación. Por consiguiente, éstos son: actividad física, estilo de vida saludable, motivación, socialización, escuela, familia y tecnología.

La **actividad física** es un concepto difícil de definir. Podemos indicar que son aquellas que se realizan tanto con baja intensidad como subir o bajar escaleras como con alta intensidad como correr una maratón. Marcos Becerro (1989) cita a Caperson, Powell y Christenson (1985) señalando que:

La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del se deriva un gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física (Valverde, 2010, p. 17).

Por lo que a continuación definiremos los conceptos de ejercicio físico y deporte que se engloban dentro de lo que conocemos como actividad física.

El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades motrices básicas (resistencia, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio, coordinación y composición corporal). Para Grosser y cols (1991) el ejercicio físico “*es un movimiento que requiere un proceso complejo orientado en un objetivo*” (Valverde, 2010, p. 19). Por otro lado, Blasco (1994) define el deporte como “*la actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas*” (Valverde, 2010, p. 19).

Para definir lo que entendemos por **estilo de vida saludable**, nos centraremos en comprender en qué consiste el término salud. Para Shepard (1995) es:

Una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por tener un polo positivo y negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura (Valverde, 2010, p. 21).

Otra definición que aporta la Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960) es. *“el completo estado de bienestar físico, psíquico y social”* (Valverde, 2010, p. 20). En cuanto al término estilo de vida, podemos indicar la definición de Mendoza (1995): *“El conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo”* (Valverde, 2010, p. 21). Por lo tanto, si tenemos en cuenta el concepto anterior, podemos afirmar que hay distintos estilos de vida, es decir, desde muy saludables hasta nada saludables. Es por esto que investigaremos acerca de por qué sigue habiendo en nuestra sociedad un gran abandono de la actividad física tras analizar los aspectos que pueden influir a los escolares de entre 6 y 12 años. Por lo que el concepto de estilo de vida saludable podría definirse en palabra de Pastor y Balanger (1994) como patrones conductuales beneficiosos para la salud que son aprendidos y surgen de una elección individual interna consciente e inconsciente a la vez (Gutiérrez, 2000, p. 6).

A lo largo de este trabajo hablaremos también sobre las **motivaciones** que tienen los niños en edad escolar a la hora de practicar actividad física pero, ¿qué es la motivación? Según Sage (1977) es aquello que determina el origen, dirección y persistencia de la conducta. Podemos distinguir dos tipos de motivaciones que debemos tener en cuenta para hablar de lo que es lo que le motiva al niño. Estas motivaciones son: extrínsecas e intrínsecas. Las conductas intrínsecamente motivadas son aquellas que la persona emite para divertirse y, las personas motivadas extrínsecamente son aquellas centradas en las recompensas externas obtenidas por su práctica deportiva (Díaz, García y Ruiz, 2007, p. 152). Además, de acuerdo con esta definición, también mencionaremos a lo largo de la investigación varios tipos de motivación como la personal.

“La **socialización** es el proceso a lo largo de la vida por el cual el individuo adquiere las actitudes, creencias, costumbres, valores, roles y expectativas de una cultura o grupo social (Craig, 1976)” (Gutiérrez, 2000, p. 9).

La **escuela** es un concepto que a lo largo de esta investigación entenderemos como el medio para transmitir valores positivos hacia la práctica de actividad física tanto dentro como fuera de ella de forma que se promueva un estilo de vida saludable.



La **familia** es un patrimonio generacional que sobrepasa en mucho a los bienes materiales: la memoria de la familia. “*La familia se muestra así como una comunidad de generaciones y garante de un patrimonio de tradiciones, que comprende no sólo a padres e hijos, sino también a los abuelos y antepasados*” (Escrivá, 2014, p. 29). Por lo que los niños aprenderán valores y tradiciones de la familia que serán muy importantes para su futuro.

La **tecnología** influye constantemente en la sociedad en la que vivimos. Cobo (2009) indica, tomando como referencia la definición de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) de Fernández Muñoz (2005):

Las TIC se definen colectivamente como innovaciones en microelectrónica, computación (hardware y software), telecomunicaciones y optoelectrónica - microprocesadores, semiconductores, fibra óptica - que permiten el procesamiento y acumulación de enormes cantidades de información, además de una rápida distribución de la información a través de redes de comunicación (p. 305).

Por lo que explicaremos qué tecnologías (como la televisión, las videoconsolas, los móviles...) repercuten en mayor medida en el comportamiento del alumnado.

#### **I.4. Revisión de la literatura**

Según varios estudios, los adolescentes abandonan cada vez con mayor frecuencia la práctica de actividad física. Es por ello que debemos tratar de considerar cuáles son los aspectos que intervienen en la educación del niño de edad escolar para hallar las posibles razones que dan lugar a esta situación insalubre y prevenirlo desde la infancia del niño asumiendo cada uno el papel educativo que le corresponda. Por lo tanto, según Ponce de León, Sanz y Valdemoros (2012) entre los agentes educativos y sociales informales que influyen en el niño destaca los iguales, la familia, los medios de comunicación y las tecnologías. Además de dichos agentes, se incluirá otro agente educativo y social formal que es la escuela. También se tendrá en cuenta la motivación que pueda tener el niño para poder intervenir de manera satisfactoria tanto dentro como fuera de la escuela. En esta etapa, también debemos tener presente la morfología del niño dependiendo de la edad que tenga durante la etapa, de manera que evitemos situaciones de desmotivación que en la práctica real de actividad física estén fuera del alcance de las posibilidades del niño y, buscar siempre el disfrute de dicha práctica para que se transforme en un hábito que le permitirá prevenir problemas de salud como la obesidad o el sobrepeso en el futuro.

Es importante inculcar hábitos de práctica de actividad física durante estos años donde la socialización tiene un papel fundamental en la educación del niño (Gutiérrez, 2000).

A continuación, se analizará cada uno de los factores influyentes y se establecerán las conclusiones a las que he podido llegar.

#### **I.4.1. Importancia de la familia en la vida del niño**

La familia juega un papel determinante en el comportamiento del niño en edad escolar. De hecho, mucho antes de esta etapa, ya que los padres son los primeros maestros y educadores.

Los psicólogos y psiquiatras son conscientes de la influencia que tiene el tipo de relación que existe entre padres e hijos en el comportamiento y la personalidad del menor. Una buena educación familiar no requiere padres perfectos, sino hacer lo correcto como padres, es decir, una combinación de amor, de disciplina, de enseñanza y de orientación, un proceso que va desde el nacimiento hasta la vida adulta (Escrivá, 2012, p. 32-33).

Por lo tanto, la importancia que tienen los padres en la educación de sus hijos es decisiva para que practiquen o no actividad física y mantengan una actitud positiva o negativa hacia ésta.

Según varios estudios realizados por Mendoza, Ságrera y Batista (1994) y Casimiro (2000):

La práctica deportiva de los hijos está relacionada con la práctica de los padres. Los hijos de padres deportistas practican en mayor proporción que los hijos de padres no deportistas, especialmente cuando es la madre la que practica (García, Nuviala y Ruiz, 2003, p. 15).

Es por ello que es importante que durante la infancia que la familia ejerza influencias socializantes y creen climas positivos para la práctica de actividad física. Según Casimiro (2000) estas influencias son mayores en Educación Primaria que en edades posteriores a esta etapa como secundaria.

Partiendo de que la familia es crucial para fomentar un estilo de vida saludable, también las exigencias que los padres ejercen en ocasiones sobre los hijos para conseguir un propósito relacionado con la competición, puede llegar a que se produzca un rechazo por parte del niño hacia la actividad física por no cumplir expectativas de otros, en este caso de los padres (motivación extrínseca). Es por esto que en varias ocasiones nos encontramos a padres que apuntan a sus hijos a algún tipo de actividad deportiva o de cualquier otro tipo con fines competitivos. En relación a estas situaciones, Gutiérrez (2000) nos dice que si los adultos les obligamos a que realicen determinadas actividades físicas no nos sorprenda que cuando

tengan capacidad de elección no escojan la actividad física para ocupar su tiempo libre o de alcanzar su realización personal.

Esto ocurre, según García et al. (2003, p. 13), “*por falta, seguramente, de cultura deportiva y la ausencia de otro tipo de oferta dirigida a una ocupación más racional del tiempo libre y el ocio*”.

Siguiendo con la importancia que tiene la familia en su papel determinante para inculcar valores, señalamos a continuación tres dimensiones que diferencia Escrivá (2014, p. 30) en la función que tienen los padres a lo largo de la vida de sus hijos:

Con lo que respecta a la *crianza*, es la que mira a la conservación y maduración física y psíquica de los hijos (los alimentamos, los vestimos, cuidamos de su salud, de su desarrollo y de su crecimiento).

Por otro lado, la *socialización*, es aquella en la que los padres procuran a los hijos el aprendizaje de aquellos conocimientos necesarios para incorporarse a la sociedad como miembros activos y productivos (lo hacen a través de escuelas en instituciones públicas o privadas de enseñanza).

En cuanto a la *personalización ética*, los hijos necesitan descubrir en sus vidas el significado moral de ser una persona y, sobre todo, las consecuencias de ello en sus comportamientos, en sus actitudes y sus relaciones con los demás. Todo ello, pasa por la educación de las virtudes humanas (prudencia, justicia, fortaleza y templanza) y, en los valores personales que de ellas se derivan (optimismo, humildad, respeto, perdón).

La familia posee una influencia positiva en la configuración de hábitos saludables, sobre todo en las primeras edades. No se trata de que las actividades físicas se realicen en familia, sino que algún miembro influya en la práctica de sus hijos. Los padres deben ser conscientes del papel que tienen que llevar a cabo y no limitarse tan solo a animarles, sino que deben interesarse por la forma en que se organizan y practican actividad física (García et al., 2003).

Estas dimensiones duran desde el nacimiento del hijo hasta la muerte de los padres. Es por ello, que si dirigimos estas dimensiones hacia la actividad física en edad escolar, edad primordial para inculcar los valores necesarios para conseguir el objetivo previsto, se deduce que el entorno familiar es fundamental en la vida diaria de los niños, sobre todo en la crianza. Por ello, desde edades tempranas debemos enseñarles hábitos de vida saludables.

#### **I.4.2. Educación física en la escuela y actividades extraescolares**

La educación física en la escuela debe ser un entorno para promover hábitos saludables a través de las prácticas programadas por el educador o por el entrenador en actividades extraescolares que debe intervenir como tal. Gutiérrez (2000) nombra en su investigación a Iverson, Fielding, Crow y Christenson (1985) afirmando que *“la escuela representa un escenario ideal para influir en las prácticas de la actividad física en niños y jóvenes”*. Unos buenos programas de actividad física en la escuela y fuera de ella es necesario para que los niños adquieran los beneficios físicos, psíquicos y psicológicos que se pretende conseguir con estas prácticas e inculcar los valores relacionados con salud que deben pretender los especialistas de educación física (Campos, Espada y González, 2009). Es por ello que el docente juega un papel primordial en la elaboración y en la puesta en práctica de dichos programas.

Martens (1996), en Gutiérrez (2000, p. 11), nos dice:

La educación física es una experiencia que la mayoría de la gente pasa, al menos en cierta forma y es el lugar simple dónde la mayoría de ellos toman contacto con el deporte formal y con la preparación física y el ejercicio antes de hacerse adultos. Esos encuentros también se producen precisamente en el momento en que se examinan y adoptan los estilos de vida y cuando las posibilidades de uno mismo comienzan a ser aceptadas o rechazadas.

Por lo tanto, el maestro y los responsables de la práctica extraescolar deben plantearse si son capaces de asumir la importancia de su papel y, para ello, se necesita un maestro eficaz que haga a sus alumnos amar y hacer vivir intensamente la educación física y que esté capacitado para organizar y presentar los objetivos y las prácticas de tal modo que los alumnos:

- Le encuentre sentido.

- Disfruten de manera que hablen positivamente y que deseen continuar ejercitándose y aprendiendo en los cursos siguientes y aún fuera de la escuela (Florence, 1991, p. 29).

Por otra parte, según varios estudios, los voluntarios en actividades físico-deportivas extraescolares no están totalmente preparados e informados de diversos temas educativos que provocan en ocasiones falta de motivación o incluso el abandono de la práctica de actividad física de los escolares en su tiempo de ocio. Esto ocurre ya que no son totalmente conscientes de la forma en que debe planificar las prácticas y no tienen claro el papel que deben asumir, por lo que a veces inculcan unos valores relacionados con la competición que no son favorables. Si queremos encaminar a nuestros niños hacia la práctica de actividad física

durante toda la vida, Gutiérrez (2000) afirma que *“debemos reconocer que es vital que ellos tengan experiencias positiva ahora, de lo contrario no podemos esperar que participen en esas actividades cuando sean adultos.”* Por lo que es importante que el responsable (docente, entrenador...) que se encarga de planificar las clases de educación física se implique y se preocupe de que el alumno se sienta motivado de manera que se divierta en la práctica de éstas.

Según García et al. (2003, p. 6), haciendo referencia a las actividades físicas extraescolares, afirman que éstas:

Constituyen en una auténtica escuela; escuela en la que se favorece la relación interpersonal y un aprendizaje global no selectivo. La actividad física extraescolar será un instrumento educativo del ocio cuando:

- Fomente valores sociales tales como la solidaridad, la coeducación...
- Brinde una formación diversa a través del “multideporte”.
- Sea una actividad de encuentro y de enriquecimiento personal.
- Los responsables sean animadores y formadores, antes que entrenadores.

Sin embargo, parece que la realidad según Díaz (2005) es diferente concluyendo en su estudio sobre el deporte extraescolar que *“en Asturias el deporte extraescolar que se desarrolla en los centros educativos está organizado por entidades con fines no educativos, sino de ocupación del ocio, de competición y de rentabilidad económica”* (Campos, González y Pablos, 2009, p. 5). En cuanto a la intervención didáctica del profesorado en la competición, Carratalá (2005) explica cómo debe ser entendido el deporte competitivo con el fin de educar:

La competición debe entenderse como un medio educativo más y debe ser entendida como una fase para llegar al deporte de competición, dejando que el alumnado siga su proceso natural de aprendizaje y maduración deportiva, pues solo de esta forma se beneficiará en la formación de: la propia personalidad, el espíritu de lucha, la superación personal, la colaboración, la integración en grupo y el autocontrol (Campos et al., 2009, p. 6).

Otro aspecto que nombra Campos et al. (2009), es que también debemos tener en cuenta, según Gonzalo (2004) y Díaz (2005), el tipo de centro ya que:

En los centros educativos privados presentan un mayor porcentaje de competiciones que los públicos, o con el trabajo de Porras (2007) en el que concluye explicando que existe un mayor número de alumnos pertenecientes a los centros educativos privados que participa en competiciones. Fraile, Arribas, Gutiérrez y Hernández (1998) y Silicia

(2005), afirman que en ocasiones los centros privados utilizan la competición para ganar prestigio y reconocimiento social y, conseguir así ser más competentes en el mercado educativo. (p. 6).

Estas investigaciones son claros indicadores de que los especialistas de educación física tanto si pertenecen a centros privados como públicos, tanto si son voluntarios de animación o entrenadores deben estar preparados e informados de éstos aspectos nombrados, de manera que reflexionen acerca de si las puestas en práctica que proponen son beneficiosas, considerando las dimensiones que un estilo de vida saludable promueve, es decir, bienestar físico, psicológico y social.

### **I.4.3. Consideraciones motivacionales en la práctica de actividad física**

A través de la práctica de actividad física podemos conseguir varios beneficios que hemos indicado anteriormente, entre ellos, vamos a considerar los beneficios psicológicos que propicia un clima motivacional en clase. Florence (1991) nos dice que un niño motivado se manifiesta en el grupo en el que se encuentre (clase u otro entorno relacionado con actividad física) de la siguiente forma:

Es activo, se agota, atiende a las explicaciones, incluso las cuestiona, ayuda a los compañeros, quiere hacer más, adelantarse a su turno, está alegre, se interesa por su actuación, repite sus ejercicios y se entrena fuera del curso... en dos palabras, siente placer y deseo en ejercitarse y en aprender educación física (p. 16).

Vemos que la motivación está ligada al disfrute y al sentirse bien consigo mismo, de hecho, éste es uno de los motivos que provocan un mantenimiento de la práctica de actividad física y que perduran en el tiempo junto con el espíritu competitivo (Almadro, Conde y Saenz-López, 2009).

Según Jara (1997), nombrado por Valverde 2010, las principales motivaciones generales que presentan los niños en edad escolar son:

- Divertirse y pasárselo bien.
- Mejorar sus habilidades y aprender otras nuevas.
- Estar con los amigos y hacer nuevos amigos.
- Experimentar nuevas sensaciones.
- Tener éxito y ganar.
- Sentirse en forma (p. 93).

El hecho de que conozcamos estos aspectos facilitados por este autor, nos facilita la implicación como maestros, entrenadores, animadores, etc. para conseguir nuestro propósito y crear un clima motivacional favorable para el disfrute de la actividad física.

La motivación hacia la práctica de actividad física debe ser considerada como un factor en el que se tiene que poner especial atención ya que si nos basamos en la investigación de Gutiérrez (2000):

La motivación es un elemento importante para llevar a cabo la práctica física. Podríamos decir, en términos generales que si no hay motivación no hay participación, aunque no sea del todo cierto. Por eso, la motivación personal es un tópico que ha interesado y continúa interesando a los estudiosos de la psicología del deporte y el ejercicio. Motivación de logro, motivación hacia la participación, motivación de competencia, motivación intrínseca y extrínseca. Éstos son varios conceptos específicos de la motivación personal que se tratan actualmente. Es por ello que el interés hacia este factor por parte de las personas dedicadas a varios ámbitos de la actividad física debe ser positiva para poder llevar esto a la práctica e incrementar, mantener y desarrollar una motivación personal que permita al niño adquirir hábitos de vida saludables. Por otro lado, algunos tipos de motivación como la extrínseca y la orientación al ego y al resultado pueden ocasionar efectos negativos sobre la participación y la satisfacción (Duda, 1993, p. 9)

Es por ello que los encargados de la planificación de las sesiones deben tener en cuenta los aspectos madurativos psicosociales de los niños de Educación Primaria para conocer mejor sus intereses y ser capaces de inculcar los valores necesarios para que adquieran y mantengan una actitud positiva hacia la actividad física. Además, éstos deberán tener en cuenta el estudio Calderón, Fuentes y Pérez (1991) y Sosa (1999), nombrado por Díaz et al. (2007), en el que los motivos no perduran ni son iguales siempre, es decir, éstos evolucionan de acuerdo a los intereses personales, de forma que se distingue cada grupo de población en este sentido por tener una orientación general diferente, la cual se encuentra asociada a factores individuales, relativos a las características de la personalidad de cada individuo para esa franja de edad pero sin olvidar la influencia que ejercen igualmente sobre este los factores socio-ambientales.

Por consiguiente, conocer los motivos de por qué algunas personas eligen una determinada actividad y los factores que determina la permanencia o abandono de dicha actividad. Por lo que la función del maestro, de la familia, de las tecnologías, etc. está involucrada en la motivación que los niños tengan hacia la actividad física. Otro de los factores que da lugar al



abandono de la actividad física según Valverde (2010) son los ambientes competitivos ya que los menos dotados terminarán por abandonar la práctica. En relación a los malos hábitos que pueden provocar estas influencias como el sedentarismo, Almadro, Conde y Saenz-López (2009) indica, tomando como referencia el American College of Sports Medicine (2000, p. 72) que:

El sedentarismo y el abandono deportivo es un tema a tener en cuenta dentro de la sociedad en la que vivimos, facilitar la adherencia al deporte entre jóvenes debe ser un objetivo social prioritario ya que la práctica de actividad físico-deportiva va a influir de manera positiva en el desarrollo individual y social de la persona.

Actualmente, la sociedad está informada acerca de los beneficios que la práctica de actividad física puede suponer en su vida, sin embargo se puede observar varios problemas relacionados con hábitos insalubres como la obesidad y el sobrepeso.

Otro factor motivacional a tener en cuenta, es la socialización, ya que en palabras de Gutiérrez (2000, p. 9), nombrando a Castillo (1995):

Los niños desarrollan la actividad física a través de los procesos de socialización, al igual que sus estilos de vida y sus hábitos de salud. Observando a los otros en su ambiente, a través de la identificación con la conducta modelada, aprenden los roles asociados con los diferentes tipos de actividad física, deportes, vida al aire libre y actividades de juego. A través del proceso de socialización desarrollan las actitudes y la motivación para participar en estas actividades. Los factores relacionados con la familia, tales como la actividad física de los padres, son reforzados por factores relacionados con la escuela (educación física), con los iguales, con otras organizaciones, etc.

Todos somos importantes en la educación del niño, por lo que es primordial interesarnos por sus intereses, por sus necesidades... para que nuestro papel tenga repercusión en su autoestima, en su autoconcepto y en el modo en el que perciban el entorno social donde se desenvuelven. Por tanto, es preciso conocer algunas de las teorías que nos pueden ayudar a comprender las conductas que encontramos generalmente en niños en edad escolar. Es preciso remarcar que digo “generalmente” puesto que la personalidad juega un papel importante que puede ocasionar que no se ajuste a ninguna de las teorías pero que nos orienta a conocer los intereses de éstos en función de sus motivaciones intrínsecas y extrínsecas.

Almagro, Conde y Saenz-López (2009), explica en su estudio diferentes tipos de motivación de acuerdo a algunos autores como Nichols (1989) y Deci y Ryan (1985, 1991, 2000). El primero hace referencia a la teoría de las metas de logro, mientras que el segundo a



la teoría de autodeterminación. Estas teorías permite comprender según Almagro et al. (2009, p. 72) *“la motivación experimentada, así como las conductas de ejecución de los sujetos, motivo por el que han llegado a ser ampliamente utilizadas tanto en el ámbito educativo como en el deportivo”*.

La teoría de las metas de logro es aquella en la que se toma en cuenta si la persona ha tenido éxito o ha fracasado. Existen dos tipos de metas de logro, la relacionada a la orientación disposicional a la tarea, en la que el esfuerzo y la mejora personal es la fuente del éxito. Mientras que la orientación disposicional se orienta al ego o al rendimiento y se trata de tener éxito a costa de los demás, es decir, ser mejor al resto. Otro tipo que se propone es el del clima motivacional, donde el maestro cumple un papel fundamental en la motivación de los alumnos y deportistas.

En cuanto a la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 1991, 2000) trata de analizar cómo determinados factores sociales influyen en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación para incrementar la motivación más positiva (Almagro et al, 2009, p. 73). Entre los diferentes tipos de motivación que presenta esta teoría son: la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca.

Almagro et al. (2009) concluye, tomando como referencia a Ntoumanis (2002) que:

Diversas investigaciones han tratado de relacionar el clima motivacional y la teoría de la autodeterminación, encontrando que climas orientados a la tarea, se relacionan con formas de motivación más autodeterminadas, esfuerzo, interés, competencia, autoeficacia, actitudes positivas, motivación intrínseca, disfrute, intención de practicar deporte, y negativamente con la ansiedad (p. 84).

Son varias las teorías que intentan enmarcar el modo de comprender las motivaciones que influyen en la práctica de actividad física. La importancia de llevar a la práctica dichas teorías es lo que presenta mayor dificultad ya que conocer a cada uno de los alumnos individualmente es una tarea duradera que no todo el mundo lleva a cabo. Por lo que estas teorías nos da ventaja a la hora de saber las reacciones que podrán tener los alumnos cuando jueguen en función de sus posibles motivaciones.

Para finalizar este apartado, es preciso comentar una de las formas de planificar las clases de educación física para asegurar la motivación de los escolares en clase. Ames (1992) lo denominó TARGET y divide ésta en seis dimensiones de acuerdo con sus siglas: (T) tarea; (A) autoridad del docente; (R) recompensas o refuerzos; (G) formación de grupos; (E) evaluación; (T) tiempo (González-Cutre, 2009). En resumen podríamos decir que trata de hacer que el alumno aprenda disfrutando y que así se comprometa con la práctica de actividad

física. Por lo que el papel que asumimos cada uno en la evolución mental y física del niño es determinante en las primeras edades y debemos hacerlo a través de experiencias positivas.

#### **I.4.4. Problemas relacionados con las tecnologías y la sociedad**

Partiendo de la definición dada sobre tecnología se puede deducir que los beneficios que nos aportan las tecnologías son muy diversos. Sin embargo, existen varios estudios que nos muestran la repercusión negativa que éstas tienen en nuestra vida ya que dan lugar a problemas relacionados con salud en los escolares de nuestro país.

En el estudio de Liceras (2005) nombra un párrafo de un artículo del periódico “EL PAÍS” (24/1/04) dedicado a la influencia de los medios de comunicación que dice:

Los valores tradicionales que ha defendido la escuela y la educación física ya no sirven para el mundo construido desde los medios de comunicación de masas, principalmente por la televisión, ante cuya pantalla los niños pasan más tiempo que en la escuela. En este tiempo y con estos contenidos los medios de comunicación de masas logran modificar la forma en que los escolares conocen y comprenden la realidad que les rodea, logrando, dicen algunos, que lo que una escuela enseña durante cinco horas, lo destroza en quince minutos un mal programa de televisión (p. 3).

Es preciso que en este caso, las familias controlen lo que ven los niños tanto en lo que se refiere a los programas de televisión, internet... La repercusión de los medios sobre los hijos puede influir en sus propias motivaciones como hemos señalado anteriormente.

Existen varios autores mencionados por Liceras (2005, p. 3), que nos muestra que *“los niños son los más vulnerables ante estas tecnologías mediáticas y que también son los que más protección necesitan (Postman, 1988 y 1994)”*. Por otro lado, Buckingham (2005), nombrado por este mismo autor, *“defiende el papel educativo que los medios de comunicación tienen ya que no están de acuerdo con que todo lo que se vea en la televisión se aprenda de forma tan lineal”* (p. 3).

Actualmente, podemos decir que los medios de comunicación sustituyen algunos aspectos educativos que la familia ha aportado a sus hijos. Esto puede influir en varios aspectos que condicionen la vida del niño. Entre estos aspectos, se encuentra la actitud que los medios de comunicación puedan promover ante la práctica de actividad física en sus vidas y la adopción de comportamientos y actitudes que los niños creen que son adecuados cuando realizan algún tipo de práctica deportiva. El estilo de vida puede verse influenciado por las tecnologías y sus avances.

En ocasiones, el mal uso de las tecnologías desemboca en lo que denominamos inactividad física. Díaz et al. (2007, p. 153), muestran las consecuencias de este concepto:

La inactividad física aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad, además de incrementar el riesgo de padecer cáncer de colon y de pecho, hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad (OMS, 2000).

Uno de los ejemplos que podemos indicar en nuestro país como causa de la influencia de los medios de comunicación en nuestra sociedad es el sobrepeso y la obesidad infantil ya que según un estudio realizado Baños, Botella, Cebolla, Lurbe y Torró (2011) nombran:

Según la Encuesta Nacional de Salud (2006) en España, el 19,7% de los chicos y el 17,4% en chicas con edades entre 2 y 17 padecen sobrepeso, mientras que el 8,8% de las chicas y el 9,3% de los chicos tienen obesidad (p. 126).

Según este estudio parece ser que a pesar de que son numerosos los programas que se realizan para concienciar a la población sobre cómo llevar un estilo de vida saludable, casi un cuarto de la población de hombres y de mujeres no llevan a cabo esta práctica. Por lo que analizar el ambiente que rodea al niño para intentar disminuir los índices de cualquiera de estas enfermedades en jóvenes es imprescindible para que conozcamos qué causa el abandono de la práctica de actividad física en los niños en edad escolar, para conocerlos mejor y evitar que ocurran estos casos. Podemos basarnos en Gutiérrez (1995), para justificar el papel que tienen los medios de comunicación en nuestro país:

Los medios de comunicación representan un factor medio ambiental de gran influencia sobre la educación y conducta de los niños. La televisión produce un fuerte impacto como agente de socialización, unas veces aportando estándares de comportamiento a los niños y, otras facilitándoles modelos para que puedan identificarse con ellos. Por eso, es muy probable que la presentación de actividades físicas y deportes en televisión influyan en las actitudes y las motivaciones que los niños tienen respecto al deporte (Gutiérrez, 2000, p. 9).

Campos et al. (2009) se preocupan también por el carácter competitivo que puede darse en algunos deportes que la televisión retransmite, provocando que los jóvenes se sientan frustrados al no conseguir sus expectativas. Por lo que la participación en actividades que no requieran de la búsqueda de la victoria y compararse con los demás está en aumento. Es por lo que se necesita un cambio que nos ayude a salir de esta crisis de valores que consume nuestra necesidad humana por el disfrute de la actividad física.

Es importante que nuestra sociedad tome conciencia acerca de las repercusiones que tienen las tecnologías en nuestros escolares, de manera que bien usadas, es una excelente herramienta de información y entretenimiento, pero su mal uso puede propiciar comportamientos desfavorables para la vida futura del niño.

#### **I.4.5. Cambios morfológicos del alumnado de Educación Primaria**

La maduración física que sufre el niño a lo largo de esta etapa nos responde a por qué el currículo divide en cursos (Ley 126/2014) las distintas etapas, aportando contenidos propios para cada uno. La etapa Educación Primaria constituye una etapa entre los 6 y 12 años, en la que los niños sufrirán diversos cambios morfológicos. Es por ello que los profesionales de educación física deben adaptar sus planificaciones a la morfología que el niño tenga ya que si no es así podría llegarse a situaciones desmotivantes que desemboque en desinterés hacia los juegos. Según el estudio realizado por Zurita (2002) estos cambios configurarán la personalidad adulta. De aquí la importancia de considerar cada uno de los cambios biológicos físicos.

A continuación, describiremos la evolución morfológica que se produce desde el inicio hasta el final de esta etapa, basándonos en algunos autores:

**De 6 a 8 años:** en esta etapa la configuración corporal cambia afectando *“al crecimiento de las piernas, a la diferenciación del tórax-abdomen, al aplanamiento y desarrollo de la caja torácica, a la pérdida de las almohadillas de grasa, sobre todo en las articulaciones, y a la mayor robustez del cuello”* (Zurita, 2002, p. 6).

De 6 a 7 años, el sistema cardiorespiratorio continúa su desarrollo. El promedio de la frecuencia cardíaca es de 105 pulsaciones por minuto, pudiendo aumentar hasta las 210-215 pulsaciones mientras hace un esfuerzo. El niño prefiere actividades que involucran todo el cuerpo. En cuanto al crecimiento, entre 6 y 8 años, el de los varones será mayor que el de las niñas. Las diferencias entre niños y niñas no son muy abultadas (Flor, Gándara y Revelo, 2005).

También se produce una mayor capacidad de movimiento y esto desemboca en un comportamiento inquieto con poco control de los impulsos motores y un gran gasto de energía (Zurita, 2000).

**De 8 a 10 años:** se estabiliza el ritmo del desarrollo y los cambios estructurales son menores. Se produce un menor consumo de energía en las transformaciones corporales que se traduce en una mayor vitalidad (Zurita, 2002).

A partir de los 8 años es cuando se puede observar una mayor diferencia física entre niños y niñas. Por otro lado, en cuanto a los ligamentos, tendones y músculos, se fortalecen, pero no pueden soportar cargas extremas (Flor et al., 2005).

**De 10 a 12 años:** el proceso de desarrollo se vuelve a acelerar preparando la pubertad. Esta etapa finaliza con el comienzo de la adolescencia y se denomina “Prepubertad”. Los primeros signos de maduración sexual se hacen visibles (con diferencia de uno a dos años entre niños y niñas) (Zurita, 2002).

Entre los 10 y 11 años se produce un ensanchamiento y alargamiento de la cabeza de los niños. *“Los grandes grupos musculares están más desarrollados que los pequeños, razón por la cual deben desarrollar la resistencia muscular”* (Flor et al., 2005, p. 15).

A los 12 años se produce un aumento de la fuerza, incrementando en la pubertad hasta un 65%. *“El 30% del peso de un niño de 12 años está constituido por tejido muscular”* (Flor et al., 2005, p. 16).

Según Flor et al. (2005) las niñas, suelen mantener mayor elasticidad que los niños. Generalmente, en esta etapa se produce un cambio violento en ambos sexos.

Es necesario conocer las características físicas de los niños para poder conocer sus capacidades motrices a lo largo de esta etapa. Por ello, es necesario los encargados de planificar la actividades físicas se informen de los criterios madurativos para elegir determinados juegos y no basarse tan sólo en el Real Decreto actual (en el caso de los maestros) ya que éste no explica este proceso madurativo.

Para finalizar este análisis morfológico, es preciso afirmar que no sólo se han de tener en cuenta estos cambios, sino también los cambios madurativos cognitivos, psicosociales y perceptivos que sufren los niños en esta etapa para llegar a comprender ciertos comportamientos. Sin embargo, los comportamientos de los niños no dependen totalmente de su maduración, sino de las influencias que sufre a lo largo de este periodo como hemos visto en las motivaciones que puede llevar al niño a mantener hábitos de vida saludables con perspectiva de futuro.

## **I.5. Conclusiones**

Después de analizar cada uno de estos factores, he llegado a las siguientes conclusiones, en las que he hecho especial hincapié sobre qué se debe tener en cuenta para inculcar valores relacionados con mantener un estilo de vida saludable en escolares:

- Que los padres mantengan una actitud positiva hacia la práctica de actividad física y vivan con sus hijos experiencias que promuevan el interés de los mismos.

- Que los padres regulen el uso de la tecnología, de forma que se eviten hábitos sedentarios y, por tanto, problemas de salud en el futuro del niño.
- Que la familia, el maestro de educación física y los medios de comunicación fomenten hábitos alimenticios, de higiene postural y práctica de actividad física sin fines competitivos, sino de disfrute.
- Que el maestro planifique los objetivos que se quiere conseguir en las clases y analice la actitud y posibilidades madurativas físicas y motrices de los alumnos para conseguir clases motivadoras para el alumnado.
- Las actividades extraescolares, dirigidas por voluntarios de animación, entrenadores... deben informarse de todos estos aspectos ya que en esta edad se interesan más por la competición que por el disfrute del niño.
- Los especialistas de educación física deben conocer los intereses de cada niño para modificar las planificaciones de manera que se acerquen a las motivaciones intrínsecas y extrínsecas de estos e incrementen su interés por la actividad física.
- Que el maestro innove y se base en nuevas investigaciones para conocer nuevas formas de plantear la práctica y la teoría del currículo, de manera que siempre mantenga el interés por el disfrute del alumno.

Si es cierto que no todas las influencias que reciba el niño de sus referentes serán siempre favorables para su educación. Se persigue una educación saludable para evitar problemas de salud, disfrutar y sentirse bien consigo mismo en la práctica de actividad física.

Para finalizar, me gustaría cerrar mi conclusión con una frase de Nelson Mandela: *“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”*. Es preciso conocer cómo educamos y qué provoca los comportamientos que tienen las personas actualmente para llegar a establecer un cambio de mentalidad hacia hábitos saludables ya que, cada año se registra un mayor índice de problemas como el sobrepeso o la obesidad infantil. Adaptarse a un mundo sedentario no es lo que se pretende. Por lo cual, considero la educación una herramienta clave para orientar el comportamiento de los escolares hacia una vida saludable.

## I.6. Referencias bibliográficas

Almagro, B.J., Conde, C y Sáenz-López, P. (2009). Aumento de la motivación y la adherencia en la enseñanza deportiva. En P. Sáenz-López, E. Castillo, B.J. Almagro, C. Conde y P. Gil (Eds), *XVII Jornadas de formación de educación física en la escuela, factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica en diferentes contextos físico-deportivos* (71-88). Huelva: Universidad de Huelva.

Baños, R.M., Botella, C., Cebolla, A., Lurbe, E & Torro, M.I. (2011). Perfil psicopatológico de niños con sobrepeso u obesidad en tratamiento de pérdida de peso. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16 (2), 125-134.

Campos, A., Espada, M., y González, M.D. (2009). Familia y actividades físico-deportivas extraescolares. *Padres y maestros*, 323, 5-7.

Campos, A., González, M.D. y Pablos, C. (2009). La enseñanza del deporte escolar en los centros educativos. ¿Orientación a la competición? *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 116, 5-10.

Casimiro, A. (2000). Incidencia socializadora de los padres en los hábitos de práctica físico-deportiva y consumo de alcohol en sus hijos. En Fete-UGT (Ed.). Educación física y salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física (p. 409-418). Cádiz: Publicaciones del Sur.

Cobo, J.C. (2009). El concepto de tecnologías de la información. Benchmarking sobre las definiciones de las TIC en la sociedad del conocimiento. *ZER. Revista de estudios de comunicación*, 14 (27), 295-318.

Díaz, A., García, M.E., y Ruiz, V. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de la Habana (Cuba). *Anales de psicología*, 23, 152-166.

Escrivá, J. (2014). Educación en familia. Ampliando derechos educativos y de conciencia. En I.M. Briones (Ed), *La importancia de la educación en familia para el desarrollo integral del menor* (pp 29-35). Madrid, España: Editorial DYKINSON, S.L.

Flor, I., Gándara, C. y Revelo, J. (2005). *Manual de educación física. Deportes y recreación por edades*. Madrid, España: Cultural, S.A.

Florence, J. (1991). *Tareas significativas en educación física escolar*. Zaragoza, España: INDE Publicaciones.

García, M. E., Nuviala, A., y Ruiz, F. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 6, 13-20.



González-Cutre, D. (2009). Taller práctico: Hacia un clima tarea en educación física. En P. Sáenz-López, E. Castillo, B.J. Almagro, C. Conde y P. Gil (Eds), *XVII Jornadas de formación de educación física en la escuela, factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica en diferentes contextos físico-deportivos* (89-98). Huelva: Universidad de Huelva.

Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 77, 5-16.

Liceras, A. (2005). Los medios de comunicación de masas, educación informal y aprendizajes sociales. *IBER. Didáctica de las Ciencias Sociales, Geografía e Historia*, 46, 109-124.

Oña, A. (2005). *Actividad física y desarrollo. Ejercicio físico desde el nacimiento*. Sevilla, España: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Ponce de León, A., Sanz, E. y Valdemoros, M.A. (2012). Educación informal y ocio juvenil. El influjo de los amigos en el abandono de la práctica físico deportiva. *Sips – Pedagogía social. Revista interuniversitaria*, 20, 203-221.

Valverde, J. (2010). *Educación Física. Valoración y niveles de actividad física habitual en escolares*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Zurita, F. (2002). Aspectos a tener en cuenta en la formación del escolar en Primaria (6-12 años), en conexión con la actividad físico-deportiva. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 87, 5-10.



## II. PROYECTO DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

### II.1. Programa de Educación física en educación Primaria

Para completar este trabajo se incluirá un proyecto didáctico enfocado para primer curso de Primaria para transmitir valores relacionados con un estilo de vida saludable a lo largo de todo el curso.

### II.2. Justificación

En la anterior revisión bibliográfica se ha hecho referencia a varios autores que nos indica la importancia que tiene transmitir unos valores que se relacionen con la salud desde los primeros años del niño. Es por ello por lo que este proyecto de intervención didáctica se planificará especialmente para alumnos de primer curso de Educación Primaria.

En su elaboración hemos tenido presente tanto el Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre (LOE) como el Real Decreto 126/2014 de 23 de abril (LOMCE), ya que se pretende innovar utilizando la nueva ley que será implantada gradualmente a lo largo de los próximos años.

La Orden Ministerial ECD/686/2014 de 23 de abril, nos ofrece los contenidos generales que los alumnos llevarán a la práctica en las clases de educación física, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje que permitirán evaluar al alumnado. En cuanto a las siete competencias que propone la LOMCE, según Muñoz (2014), la finalidad de la educación física es desarrollar en las personas su competencia motriz y competencias relacionadas con la salud. Por lo que a pesar de ser esas las competencias a adquirir, no se integran como competencias del currículo. Este autor también nos indica que, a pesar de que se aboga por una enseñanza por competencias y se enumeren las competencias clave, no se describe ni se explica ninguna de ellas como en la LOE. Por lo tanto, utilizaremos las fundamentaciones de las competencias básicas del Real Decreto 1513/2006 y las adaptaremos a las nuevas de la LOMCE. Por otra parte, en lo que se refiere al Real Decreto 1513/2006, se seguirán los objetivos generales de etapa del área de educación física.

En cuanto, a los objetivos y contenidos específicos, se mostrarán en cada una de las unidades didácticas correctamente relacionados con el resto de elementos curriculares.

Otros aspectos a tener en cuenta como el tipo de metodología y evaluación se explicarán a lo largo del proyecto.

Es de vital importancia evitar comportamientos insalubres desde las primeras edades y es por ello que conocer a nuestros alumnos y adaptar la práctica de actividad física en las

clases a su maduración física y mental que referenciamos en la anterior investigación, nos proporcionará diversas ventajas para llevar a la práctica las actividades que ayuden a inculcar valores relacionados con una actitud positiva del alumnado hacia la actividad física.

### II.3. Unidades didácticas y temporalización

Para la temporalización de esta programación se tendrá en cuenta el número de horas lectivas fijadas por el Real Decreto 1513/2006 (105 horas; 3 horas por semana). Por lo que a continuación se muestran las unidades didácticas que se llevarán a cabo junto con el número de sesiones y las semanas de realización (las clases se impartirán martes, miércoles y viernes a última hora):

Tabla I. Temporalización del proyecto didáctico.

<i>Unidades didácticas</i>		<i>Nº de sesiones</i>	<i>Semanas de realización</i>
<b>Primer trimestre</b>	U.D. 1 “Empecemos el curso”	9	1, 2, 3
	U.D. 2 “Conozcamos nuestro cuerpo”	10	4, 5, 6, 7
	U.D. 3 “Somos equilibristas”	11	8, 9, 10, 11
	U.D. 4 “Nos orientamos en el espacio”	11	12, 13, 14, 15
<b>Segundo trimestre</b>	U.D. 5 “Nos orientamos en el tiempo”	6	16, 17
	U.D. 6 “Experimentamos formas de movernos”	8	18, 19
	U.D. 7 “Juegos con pelotas y balones”	9	20, 21
	U.D. 8 “Nuestros gestos”	9	22, 23
<b>Tercer trimestre</b>	U.D. 9 “Esto es el circo”	9	24, 25, 26
	U.D. 10 “Juegos populares y tradicionales”	9	27, 28, 29
	U.D. 11 “Un salto hacia la salud”	4	30, 31
	U.D. 12 “Imaginación al poder”	10	33, 34, 35, 36

### II.4. Contextualización

Este proyecto didáctico se llevará a cabo en el centro docente privado Ave María San Isidro de Granada, fundado por D. Andrés Manjón. Éste se ubica en la calle Concepción Arenal nº 20 (C.P. 18013), junto a los barrios San Francisco Javier, Cercado Bajo de Cartuja y Doctores-Plaza de Toros. Las familias de estos barrios pertenecen a una clase social media-alta. En cuanto a los niños, están obligados a llevar uniforme.

El centro dispone de una serie de instalaciones: sala de profesores, despachos de dirección, jefatura de secretaría y archivos, aula de música, pabellón cubierto, vestuarios, dos pistas de fútbol sala y otra de baloncesto, conserjería, biblioteca, laboratorio, talleres, salas de informática, sala de usos múltiples y capilla.

Se trata de un colegio privado de línea 2 donde cada clase presenta una cantidad entre 20 y 25 alumnos. La oferta educativa de éste comprende desde Educación Infantil hasta Educación Secundaria.

Este proyecto está dirigido para el curso de 1º A de este colegio comprendido por 25 alumnos, de los cuales 12 son niñas y 13 niños. Ninguno de éstos presenta algún tipo de discapacidad física ni psíquica. Por lo que no será preciso realizar adaptaciones curriculares.

Este colegio también llevará a cabo ciertas actividades extraescolares que fomentan a través de una organización llamada “GAAM” en la que se animará a las familias y a los alumnos a participar en varias actividades para fomentar un estilo de vida saludable en la que la diversión será uno de los objetivos principales.

## **II.5. Contenidos de área**

Según la Orden Ministerial ECD/686/2014 (LOMCE) de 23 de abril, los contenidos de área de la asignatura educación física del primer curso se encuentran en el “**Anexo I**” clasificados en contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

## **II.6. Objetivos generales de área**

Los objetivos generales de área que se han tomado han sido los referentes al Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre, que he relacionado con los criterios de evaluación propuestos por el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero (**Anexo III**), son los siguientes:

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales para la salud.

3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

6. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

8. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

## **II.7. Criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y objetivos**

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje descritos en la Orden Ministerial ECD/686/2014 de 23 de abril, los he relacionado con los objetivos de primer curso de Primaria y los generales de área (**Anexo II**).

## **II.8. Competencias**

Al finalizar este proyecto, el alumnado habrá adquirido seis de las siete competencias que se mencionan en el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero. En referencia a éste, Muñoz (2014) nos dice: “se hace alusión a su concepto y utilidad dentro de la introducción del Real Decreto y, posteriormente, se enumeran sin ningún tipo de detalle, adoptando la denominación de las competencias clave definidas por la Unión Europea” (p. 3). Por lo que se utilizará el Real Decreto 1513/2006 para fundamentar cada una de las establecidas por la LOMCE adaptándose a cada una y en relación al curso al que va dirigido:

**1. Comunicación lingüística:** se llevará a cabo mediante intercambios comunicativos que se dan en las clases. Además el alumnado aprenderá vocabulario específico relacionado con esta área.

**2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:** mediante la interacción del propio cuerpo en reposo o en movimiento en un espacio determinado intentando mejorar sus habilidades motrices. También a través de la valoración, el conocimiento y la práctica de la actividad física como medio para mantener un estilo de vida saludable. Además, esta área contribuirá a la adquisición de hábitos de vida saludables para toda la vida del escolar. Por lo que mediante el juego se inculcará una vida saludable de acuerdo con las dimensiones física, mental y social.

**3. Aprender a aprender:** mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y las carencias para desarrollar un repertorio motriz variado que permita la transferencia a otras tareas motrices más complejas.

**4. Competencias sociales y cívicas:** se desarrollará mediante aquellas actividades en las que los alumnos tendrán que intervenir colectivamente, de forma que mejorarán sus habilidades sociales. Estas actividades facilitarán la relación, la integración y el respeto al mismo tiempo que desarrollarán actitudes de cooperación y solidaridad. La adquisición de esta competencia a través del juego permitirá que el alumno sea capaz de convivir con sus compañeros.

**5. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** mediante ésta competencia en alumnado será capaz de tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que tienen que manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva.

**6. Conciencia y expresiones culturales:** se desarrollará mediante la práctica de juegos tradicionales, populares, las actividades expresivas... de manera que reconozcan y aprecien las manifestaciones específicas de la motricidad humana donde viven.

Además de estas competencias, la finalidad de la educación física es desarrollar las siguientes competencias incluidas en la LOMCE:

La **competencia motriz** que se indica en la LOMCE, en la que el Real Decreto 126/2014 nos dice: “no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno”.

La competencia relacionada con la **salud** mediante acciones que posibiliten la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular. Adoptando actitudes crítica ante las práctica sociales insalubres.

## II.9. Situaciones y contextos de aprendizaje

La LOMCE propone varias situaciones en la que los elementos curriculares de la programación de la asignatura puedan estructurarse en torno a cinco situaciones motrices diferentes. Por lo tanto, cada juego del proyecto didáctico será clasificado en función a las diferentes situaciones motrices establecidas. Esta clasificación la aportó Parlebas (1988) por la incertidumbre que provoca el compañero, el adversario y el medio (Muñoz, 2014). A continuación mencionaremos algunos tipos de juegos característicos de cada uno relacionado con las actividades que se llevarán a cabo a lo largo de este proyecto:

a) **Acciones motrices individuales en entornos estables:** esquema corporal, habilidades individuales, preparación física...

b) **Acciones motrices en situaciones de oposición:** juegos de uno contra uno, juegos de lucha...

c) **Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición:** juegos tradicionales, actividades adaptadas del mundo del circo, relevos, juegos en grupo...

d) **Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico:** excursiones a pie, juegos en la naturaleza, actividades de orientación...

e) **Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión:** juegos cantados, expresión corporal, danzas, juego dramático...

## II.10. Metodologías y estrategia didáctica

En la programación didáctica utilizaremos las siguientes metodologías que se engloban dentro de dos modelos didácticos tal y como se muestra en la tabla:

Tabla II. Modelos didácticos y metodologías.

<i>Modelos didácticos</i>	<i>Metodologías</i>
<b>Tradicional</b>	Mando directo
<b>Constructivista</b>	Descubrimiento guiado Asambleas

Para comenzar la clase el maestro introducirá a los niños en el tema que se va a tratar mediante preguntas sugerentes y, para ello usará cinco minutos en cada sesión en el que utilizará las asambleas para que los niños intenten responderlas. Con esta metodología se pretende conocer qué sabe el alumnado para que la intervención del maestro en clase sea más eficaz.

En cuanto al mando directo, se fundamenta en la orden y en la tarea que los alumnos tendrán que realizar. Por lo que en algunos juegos el maestro dará las reglas de éstos.

Otra de las metodologías será el descubrimiento guiado, ya que se guiará al alumnado para la obtención de algunos conocimientos mediante el juego.

La estrategia en la práctica será **global en su totalidad** ya que se emplearán estos tres tipos de metodologías en mayor o menor medida en función de la unidad didáctica a llevar a cabo.

## II.11. Evaluación

Los tipos de evaluación que se llevarán a cabo presentan un proceso enfocado desde el constructivismo ya que se valorará el proceso de enseñanza-aprendizaje desde el inicio hasta el final. Para ello se propone:

**a) Evaluación inicial:** la valoración del trabajo de los alumnos en clase se realizará mediante la progresión personal que se produzca en el proceso de cada unidad didáctica a partir de esta evaluación o de los resultados que se obtuvieran en el curso pasado, así como cualquier anotación que disponga el maestro sobre el nivel de partida del alumnado para valorar y calificar la progresión de cada uno.

**b) Evaluación continua o formativa:** en cada trimestre se anotarán distintos aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje de cada alumno a nivel conceptual, procedimental y actitudinal. Para ello, en cada unidad didáctica se realizará una ficha de seguimiento. Esta forma de evaluar permitirá tener al alumno informado acerca de las capacidades adquiridas y qué aspectos debe mejorar (**Anexo III**). Por lo tanto, se deduce que como procedimiento específico de observación emplearemos la observación directa valiéndonos de dichas fichas y listas de control de actitud. Se valorará la actitud del alumnado mediante una lista de control cualitativamente que servirá para completar la calificación del anexo IV, referida a la actitud, de manera que nos ayude a calificar cada trimestre (**Anexo IV**).

**c) Evaluación sumativa:** se tendrá en cuenta todas las fichas de seguimiento y la lista de control actitudinal de cada trimestre y a partir de los datos registrados se establecerá una nota cualitativa (insuficiente, suficiente, bien, notable, sobresaliente). Para ello se tendrá en cuenta el valor cuantitativo que hayan conseguido a través del proceso de enseñanza aprendizaje. Para ello le daremos un 25% a los conceptos y un 50% a los procedimientos que será registrado en la ficha de observación directa y un 25% a las actitudes recogidas en la lista de control.

## II.12. Recursos didácticos

Los siguientes recursos didácticos son los que ayudarán a alcanzar los objetivos propuestos:

**a) Recursos humanos:** maestro de educación física y colaboradores.

**b) Recursos funcionales:** Proyecto Educativo de Centro, Proyecto Curricular de Centro y las programaciones docentes.

**c) Instalaciones deportivas:** pista polideportiva al aire libre, pabellón cubierto en caso tiempo meteorológico adverso y cuarto para guardar el material.

**d) Recursos materiales:** aros, pelotas, picas, cuerdas, conos, bancos suecos, materiales reciclados como maracas con vaso de yogur y arroz o sacos para carreras, discos voladores, pizarra, cinta métrica, pegatinas, tarjetas realizadas por el maestro, tizas, cucharas, pelotas de pingpong...

Al comenzar el proyecto los alumnos, junto al maestro, establecerán las normas de uso del material de clase colectivamente y entre todos realizarán un mural donde se muestren éstas.

### II.13. Desarrollo de una Unidad Didáctica

La siguiente tabla muestra los juegos que los niños realizarán junto con los elementos curriculares que se llevarán a cabo para conseguir los objetivos que pretendemos relacionados con la salud:

Tabla III. Unidad Didáctica XI.

<i>Unidad didáctica XI “Un salto hacia la salud”</i>		
<b>Nº de sesiones:</b> 4	<b>Curso:</b> 1º de primaria	<b>Trimestre:</b> 3º
<b>O.G.A.:</b> 1, 2, 8. (Anexo III)		
<i>Contenidos de área</i>	<i>Conceptuales</i>	C.9; C.10.
	<i>Procedimentales</i>	P.12; P.13; P.14.
	<i>Actitudinales</i>	A.10. (Anexo II)
<i>Metodología</i>		Mando directo. Descubrimiento guiado. Asambleas.
<i>Evaluación</i>		Continua. Observación directa. Lista de control actitudinales. (Anexo III, IV y V)
<i>Objetivos específicos</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar los alimentos más importantes para nuestra salud en la pirámide alimenticia.</li> <li>2. Relacionar la actividad física con el bienestar.</li> <li>3. Identificar posturas corporales saludables.</li> <li>4. Expresar corporalmente hábitos relacionados con el aseo personal (lavarse las manos, el pelo, las manos, los dientes...).</li> <li>5. Distinguir entre estado de relajación y de tensión.</li> <li>6. Comprender mensajes corporales.</li> <li>7. Interpretar ideas y sensaciones a través el gesto y el movimiento.</li> <li>8. Valorar los beneficios de la práctica de actividad física regular.</li> <li>9. Realizar el aseo después de clase.</li> </ol>	



<b>Criterios específicos de evaluación</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica los alimentos más importantes para nuestra salud en la pirámide alimenticia.</li> <li>2. Relaciona la actividad física con el bienestar.</li> <li>3. Identifica posturas corporales saludables.</li> <li>4. Expresa corporalmente hábitos relacionados con el aseo personal.</li> <li>5. Distingue entre estado de relajación y de tensión.</li> <li>6. Comprende mensajes corporales</li> <li>7. Interpreta ideas y sensaciones a través del gesto y el movimiento.</li> <li>8. Valora los beneficios de la práctica de actividad física regular.</li> <li>9. Realiza el aseo después de clase. (<b>Anexo VI</b>)</li> </ol>
<b>Criterios de evaluación</b>		<b>3 y 5 (Anexo VI)</b>
<b>Contenidos específicos</b>	<b>Conceptuales</b>	<p><b>C.1</b> La postura corporal.</p> <p><b>C.2</b> La alimentación.</p> <p><b>C.3</b> El aseo.</p> <p><b>C.4</b> El pulso.</p>
	<b>Procedimentales</b>	<p><b>P.1</b> Identificación de los tipos de alimentos que se deben consumir en mayor cantidad y las que menos.</p> <p><b>P.2</b> Expresión corporal de pasos a seguir para asearse.</p> <p><b>P.3</b> Identificación de posturas corporales saludables.</p> <p><b>P.4</b> Comprensión de mensajes corporales.</p>
	<b>Actitudinales</b>	<p><b>A.1</b> Valoración de la actividad física como un hábito saludable.</p> <p><b>A.2</b> Valoración de la higiene personal.</p>
<b>Competencias</b>		1; 2; 3; 4; 5; 6.

*Sesión 1: “Asearse y comer es muy importante”*

**Instalación:** pabellón cubierto.

**Material:** pegatinas, tarjetas con comidas dibujadas, pirámide alimenticia de cartón, pelota, disco de música y equipo de música.

<i>Parte de la sesión</i>	<i>Actividades</i>	<i>T.</i>
<b>Calentamiento</b>	<p><b>1.</b> Asamblea en la que el maestro hará preguntas sugerentes para conocer los conocimientos del alumnado sobre esta unidad didáctica.</p> <p><b>2. Busca la fruta.</b> El maestro pegará una pegatina con una fruta dibujada en la espalda de cada alumno mientras éstos se desplazan libremente. Cuando el maestro diga una fruta todos deberán buscar una para juntarse con el que la tenga.</p>	15´
<b>Parte principal</b>	<p><b>3. Comida sana.</b> Se formarán 5 grupos. Cada cual recibirá una pista. Se colocarán varias comidas en varias tarjetas al lado de una pirámide alimenticia grande de cartón sin alimentos. Se harán 5 equipos y cada uno deberá colocar 5 tipos de comida según ellos creen lo importantes que son haciendo relevos. Cuando finalice la actividad se comentarán los resultados.</p> <p><b>4. Caries y dientes.</b> Dos niños serán las chuches y los demás dientes. Éstos últimos tendrán que huir para que no les pillen. Si les pillan se les dirá que se ha “picado” y se convertirá en caries.</p> <p><b>Variantes:</b> los dientes se convertirán en cepillo de dientes para acabar con las caries pillándolas.</p> <p><b>5. Canciones saludables.</b> El maestro pondrá varias canciones relacionadas con el aseo y los niños deberán expresar corporalmente lo que dice la canción.</p> <p><b>Variante:</b> se pondrán 24 aros por el suelo, cuando pare la música mientras expresan las acciones de las canciones tendrán que meterse en uno de los aros intentando evitar quedar fuera.</p>	30´

<p><b>Vuelta a la calma</b></p>	<p><b>6. Pasa la pelota.</b> En círculo, los niños se pasarán la pelota y cuando el maestro de una señal uno parará la pelota y tendrá que decir por qué comida le gusta más y si es saludable o no.</p> <p><b>7. Nos aseamos.</b> Se darán 10 minutos para asearse.</p>	<p>15´</p>
<p align="center"><b>Sesión 2: “Pórtate bien con tu cuerpo”</b></p>		
<p><b>Instalación: pabellón cubierto.</b></p>		
<p><b>Material: conos y aros.</b></p>		
<p><b>Parte de la sesión</b></p>	<p><i>Actividades</i></p>	<p><i>T.</i></p>
<p><b>Calentamiento</b></p>	<p><b>1.-</b> Asamblea en la que el maestro hará preguntas sobre cuántas veces se lavan los dientes al día, cuántas veces se duchan al día y por qué creen que es importante.</p> <p><b>2. Imítame.</b> Uno de los niños se la quedará y será imitado por el resto. El maestro incitará a los alumnos a realizar situaciones de alimentación o higiene (eres un plátano, lávate las manos...)</p>	<p>15´</p>
<p><b>Parte principal</b></p>	<p><b>3. Pasa por las estaciones.</b> Se formarán 5 grupos y tendrán que hacer una carrera de relevos representando 5 pasos para la higiene (1ª agua, 2ª champú, 3ª gel, 4ª aclarado y 5º toalla) y dar el relevo.</p> <p><b>4. El antipiojos.</b> Uno se la queda y lleva un aro. Tendrá que cazar con el aro a los piojos. Si pilla a algún piojo cambiará el rol.</p> <p><b>Variante:</b> Después los que va pillando se la van quedando hasta que quede el último y se podrán salvar subiéndose en alto.</p> <p><b>5. Que no te dé el piojillo.</b> Uno se la queda en medio de la pista (piojo) y el resto deberá cruzar de un lado a otro de la pista sin que le toque. Si son tocados se convierten en piojo y así hasta que quede el último en ser pillado.</p>	<p>30´</p>
<p><b>Vuelta a la calma</b></p>	<p><b>6. Tabú.</b> Se formarán dos grupos y se organizarán en círculos. Se la quedará uno en medio. Los niños tendrán que representar acciones que se hacen con un objeto o acción de higiene personal (lavarse las manos, peine...) y el resto debe adivinarlo. El alumno que lo adivine tendrá que cambiar el rol y representar una acción de higiene que se le ocurra.</p> <p><b>7. Nos aseamos.</b></p>	<p>15´</p>

<i>Sesión 3: “Aprendemos posturas saludables”</i>		
<b>Instalación:</b> pabellón cubierto.		
<b>Material:</b> tarjetas con dibujos de partes del cuerpo y pelotas.		
<i>Parte de la sesión</i>	<i>Actividades</i>	<i>T.</i>
<b>Calentamiento</b>	<p><b>1.</b> Asamblea en la que el maestro preguntará a los niños como duermen, cómo se sientan en la silla...</p> <p><b>2. Busca la parte de tu cuerpo.</b> Los alumnos se encuentran trotando por la pista. Habrá 6 tarjetas con dibujos de alguna parte del cuerpo. (Tarjeta: columna vertebral, lumbares, abdominales, lumbares, rodillas, isquiotibiales, cadera, rodillas...). A la señal del maestro, deberán ser rápidos para ir hacia la tarjeta que se encontrará sobre el suelo. Cada vez que se coja una se preguntará donde se encuentra esa parte.</p>	15´
<b>Parte principal</b>	<p><b>3. Siéntate y levántate.</b> Los alumnos se desplazan por el espacio de distintas formas (gateando, corriendo, trotando...). El maestro indicará como hacerlo prestando atención al mantenimiento de la espalda recta. A la señal del maestro, los alumnos buscarán una pareja y tendrán que hacer “sentadillas” usando como apoyo la espalda de su compañero. Si lo consideran fácil, el maestro propondrá a la pareja que llegue hasta el suelo y levantarse sin apoyar las manos.</p> <p><b>4. A que no me das.</b> Los alumnos se organizan por parejas y uno de los alumnos se tumba boca arriba. Éste elevará la zona lumbar y el compañero meterá la mano debajo. A la señal del maestro el que esta tumbado debe bajar la lumbar para darle en la mano al compañero. Si le da se cambian los papeles.</p> <p><b>5. Mantén la pelota.</b> Por parejas tendrán que colocar una pelota que será sujeta entre las espaldas. A la señal del maestro se tendrán que desplazar.</p> <p><b>6. Que se te cae.</b> Por parejas, un alumno gateará con una pelota encima de su espalda, colocada por su compañero, intentando que no caiga.</p>	30´

<p><b>Vuelta a la calma</b></p>	<p><b>7. El minuto.</b> Todos los alumnos se tumbarán en las colchonetas. A continuación tendrán que cronometrar en su cabeza, cuando crean que ha pasado deberán levantarse correctamente.</p> <p><b>8. Nos aseamos.</b></p>	<p>15´</p>
<p><i>Sesión 4: “Disfruta de tu salud”</i></p>		
<p><b>Instalación:</b> pabellón cubierto.</p>		
<p><b>Material:</b> disco con música, cuento motor y una pelota.</p>		
<p><i>Parte de la sesión</i></p>	<p><i>Actividades</i></p>	<p><i>T.</i></p>
<p><b>Calentamiento</b></p>	<p><b>1. Nos tomamos el pulso.</b></p> <p><b>2. Nos desplazamos como animales.</b></p> <p><b>3. ¿Tenemos el mismo pulso?</b> Los niños tan solo tendrán que ponerse el dedo en la muñeca para darse cuenta que su pulso ha aumentado.</p>	<p>15´</p>
<p><b>Parte principal</b></p>	<p><b>4. Canción popular sobre movimiento.</b> Los niños tendrán que moverse en función de los movimientos que la música diga.</p> <p><b>5. Cuento motor.</b> El cuento motor consistirá en repasar todo lo que hemos visto hasta esta actividad. Para ello el maestro narrará un cuento en el que el niño tendrá que realizar todo lo que sea narrado. Se contará un cuento desde que Pepito se levanta hasta que se acuesta.</p> <p><b>Variante:</b> los niños se inventarán un cuento motor con la ayuda del maestro.</p>	<p>30´</p>
<p><b>Vuelta a la calma</b></p>	<p><b>6.</b> Los alumnos se sentarán formando un círculo y cada alumno dirá porqué piensa que es bueno practicar actividad física mientras se pasan una pelota. Si le pasa la pelota a uno que ya lo ha dicho tiene que hacer mímica ante sus compañeros sobre algún hábito saludable que el alumno piense.</p> <p><b>7. Nos aseamos.</b></p>	<p>15´</p>

## II.14 Relación de los elementos curriculares de la Unidad Didáctica

A continuación se muestra la relación entre objetivos específicos y competencias a desarrollar en esta unidad didáctica:

Tabla IV. Relación de objetivos específicos y contenidos específicos con competencias.

		<i>Objetivos específicos</i>								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Competencias</i>	1					X				
	2	X	X	X	X		X		X	
	3							X		
	4				X			X		X
	5	X				X	X			X
	6			X	X			X		

En la siguiente tabla se muestran la relación entre los elementos curriculares indicados con los contenidos específicos:

Tabla V. Relación entre elementos curriculares.

		<i>Contenidos generales</i>	<i>Objetivos específicos</i>	<i>Criterios específicos de evaluación</i>
<i>Contenidos específicos</i>	<i>C.1</i>	C.9; C.10	3	3
	<i>C.2</i>	C.10	1	1
	<i>C.3</i>	C.10	4	4
	<i>C.4</i>	P.14	5	5
	<i>P.1</i>	C.10	1	1
	<i>P.2</i>	C.10; P.2	4	4
	<i>P.3</i>	C.10	3	3
	<i>P.4</i>	P.12	6	6
	<i>A.1</i>	P.14	2 y 8	2 y 8
	<i>A.2</i>	A.10	9	9

## II.15. Referencias bibliográficas

García, J.J., García, J.V. y Yuste, J.L. (2012). Educación Física en inglés. Una propuesta para trabajar la higiene postural en Educación Primaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 70-75.

García, M.J. y Valle, S. (2007). *Cómo programar en Educación Física paso a paso*. Barcelona, España: INDE publicaciones.

Muñoz, J.C. (2014). El currículo del área de Educación Física de Primaria en la Lomce. Análisis del Real Decreto 126/2014. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 5 (27).

Orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y deporte y se regula su implantación, así como la evaluación y determinados aspectos de la etapa. BOE nº 106 de 1/5/2014.

Real Decreto 126, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (2014). BOE nº 52 de 1/3/2014.

Real Decreto 1513, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria (2006). BOE nº 293 de 8/12/2006.

### III. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Aparici, R. (2005). Medios de comunicación y educación. *Revista de Educación*, 328, 85-99.

Camacho, E.J., Fonseca, C. y García, J. (2012). Una actividad física eficiente ante el reto de una sociedad de jóvenes influenciada por el modernismo y la tecnología. *Revista Digital Universitaria*, 13 (2), 3-18.

Cánovas, P. y Sauquillo, P. (2008). La influencia del medio televisivo en el proceso de socialización de la infancia. *Revista Electrónica Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 9 (3), 201-215.

Carreiro, F. (2009). El pensamiento del profesorado en el proceso enseñanza-aprendizaje en Educación Física. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 112, 5-12.

Carreiro, F. y Januario, C. (2010). Relación entre las decisiones preactivas del profesor, la conducta interactiva del profesor y la motivación del alumno en la Educación Física. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 118, 5-10.

Contreras, O.R., Martínez, A., Ortiz, M.M. y Romero, C. (2011). Percepción de padres y madres respecto a la promoción de actividad físico-deportiva para una escuela activa y saludable. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (2), 605-620.

Dale, L. (2010). ¿Cómo es el profesor de Educación Física?: Qué aporta la investigación. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 118, 19-23.

Ferro, M. y Gesto, I. (2009) Estrategias para un cambio actitudinal y conceptual de la deportividad en las clases de Educación Física. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 113, 19-22.

Guillén, N. (2010). Intervención Psicológica con padres: una alternativa en la búsqueda de logros deportivos. *Pensamiento Psicológico*, 8 (15), 125-134.

Jiménez, M.E. y Macotela, S. (2008). Una escala para evaluar la motivación a los niños hacia el aprendizaje de Primaria. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 13 (37), 599-623.

Manucci, V., Oros, L.V. y Richaud-de Minzi, M.C. (2011). Desarrollo de emociones positivas en la niñez. Lineamientos para la intervención escolar. *Educ. Educ.*, 14 (3), 493-509.

Martín, R. (2009). Pensamientos urgentes sobre profesores de Educación Física y profesionales del deporte. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 116, 19-25.

Vaello, O (2009). La actitud del profesorado. *Padres y maestros*, 327, 11-15.



## IV. ANEXOS

### Anexo I

<b>CONTENIDOS DE ÁREA</b>		
<b>Bloque 1. Habilidades perceptivo-motrices</b>	<b>Conceptos</b>	<p><b>C.1</b> Esquema corporal. Toma de conciencia del propio cuerpo y de las principales partes que intervienen en el movimiento.</p> <p><b>C.2</b> Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión y relajación.</p> <p><b>C.3</b> Nociones asociadas a relaciones temporales, como antes, durante, después, principio o final.</p> <p><b>C.4</b> Nociones básicas de duración.</p>
	<b>Procedimientos</b>	<p><b>P.1</b> Posibilidades sensoriales. Experimentación, exploración y discriminación de las sensaciones: visuales, auditivas, táctiles, olfativas y kinestésicas, interoceptivas.</p> <p><b>P.2</b> Experimentación de posturas corporales diferentes. Posibilidades de movimiento.</p> <p><b>P.3</b> Afirmación de la lateralidad. Experimentación de dominio de la lateralidad.</p> <p><b>P.4</b> Experimentación de situaciones simples de equilibrio estático y dinámico sobre bases estables, variando el número de apoyos.</p> <p><b>P.5</b> Percepción espacio-temporal. Nociones asociadas a relaciones espaciales, como dentro-fuera; encima-debajo; delante-detrás, cerca-lejos o agrupados-dispersados.</p> <p><b>P.6</b> Observación y experimentación de la respiración en diferentes situaciones de esfuerzo y relajación.</p>
	<b>Actitudes</b>	<p><b>A.1</b> Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.</p> <p><b>A.2</b> Aceptación de la propia realidad corporal.</p>
<b>Bloque 2. Habilidades motrices básicas.</b>	<b>Conceptos</b>	<p><b>C.5</b> Control de las habilidades motrices básicas en situaciones habituales.</p>
	<b>Procedimientos</b>	<p><b>P.6</b> Identificación de formas y posibilidades de movimiento. Experimentación de diferentes formas de la ejecución de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos.</p> <p><b>P.7</b> Resolución de problemas motores sencillos.</p> <p><b>P.8</b> Práctica de juegos motores, sensoriales, simbólicos, cooperativos y populares y tradicionales del entorno.</p> <p><b>P.9</b> Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego.</p>
	<b>Actitudes</b>	<p><b>A.3</b> Aceptación de distintos roles en el juego.</p> <p><b>A.4</b> Reconocimiento y valoración de las personas que participan en el juego.</p> <p><b>A.5</b> Comprensión y cumplimiento de las reglas de juego, valoración de su funcionalidad.</p> <p><b>A.6</b> Disposición favorable a participar en actividades aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.</p> <p><b>A.7</b> Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.</p>

<b>Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas</b>	<b>Conceptos</b>	<p><b>C.6</b> Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes.</p> <p><b>C.7</b> Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad.</p> <p><b>C.8</b> Sincronización del movimiento con estructuras rítmicas básicas.</p>
	<b>Procedimientos</b>	<p><b>P.10</b> Práctica de bailes y danzas populares adaptadas al desarrollo motor.</p> <p><b>P.11</b> Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.</p> <p><b>P.12</b> Observación y comprensión de mensajes corporales.</p> <p><b>P.13</b> Imitación de personajes, objetos, animales y acciones que resulten familiares.</p>
	<b>Actitudes</b>	<p><b>A.8</b> Participación activa en situaciones que supongan comunicación corporal.</p> <p><b>A.9</b> Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo y el movimiento.</p> <p><b>A.10</b> Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.</p>
<b>Bloque 4. Actividad física y salud</b>	<b>Conceptos</b>	<p><b>C.9</b> Movilidad corporal orientada a la salud.</p> <p><b>C.10</b> Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.</p>
	<b>Procedimientos</b>	<p><b>P.14</b> Relación de la actividad física con el bienestar.</p>
	<b>Actitudes</b>	<p><b>A.11</b> Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física.</p>

**Anexo II**

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Estándares de aprendizaje</i>	<i>O.G.</i>	<i>Objetivos generales de curso</i>
<p><b>1.</b> Resolver retos y situaciones motoras sencillas aplicando las habilidades perceptivo-motrices.</p>	<p><b>1.1.</b> Reconoce e identifica los segmentos corporales que intervienen en un movimiento.</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>1.1.1.</b> Identificar los segmentos corporales que intervienen en un movimiento.</p> <p><b>1.1.2.</b> Reconocer los segmentos corporales que intervienen en un movimiento.</p>
	<p><b>1.2.</b> Identifica y expresa diferentes sensaciones percibidas durante las tareas motoras.</p>		<p><b>1.2.1.</b> Identificar sensaciones percibidas durante las tareas motoras.</p> <p><b>1.2.2.</b> Expresar sensaciones que les provoca llevar a cabo ciertas actividades motoras.</p>
	<p><b>1.3.</b> Diferencia situaciones corporales de tensión y relajación que se producen en su cuerpo durante las tareas motoras.</p>		<p><b>1.3.1.</b> Diferenciar situaciones corporales de tensión y relajación que se produce en su cuerpo durante las tareas motoras.</p>
	<p><b>1.4.</b> Identifica y utiliza su brazo y pierna dominante en la ejecución de acciones motoras.</p>		<p><b>1.4.1.</b> Identificar su brazo y pierna dominante en la práctica de acciones motoras.</p> <p><b>1.4.2.</b> Utilizar su brazo y pierna dominante en la ejecución de acciones motoras.</p>
	<p><b>1.5.</b> Muestra un control global de la respiración.</p>		<p><b>1.5.1.</b> Mostrar control global de la respiración en las diferentes prácticas de acciones motoras.</p>
	<p><b>1.6.</b> Mantiene el equilibrio estático y dinámico en diferentes posturas y con bases de sustentación estables.</p>		<p><b>1.6.1.</b> Mantener el equilibrio tanto estático como dinámico en diferentes posturas y con bases de sustentación estables.</p>
	<p><b>1.7.</b> Utiliza las nociones espaciales básicas desde sí mismo para orientar objetos.</p>		<p><b>1.7.1.</b> Utilizar las nociones espaciales básicas desde sí mismo para orientar objetos.</p>
	<p><b>1.8.</b> Utiliza las nociones básicas de tiempo, orden y duración para organizar su acción motora.</p>		<p><b>1.8.1.</b> Utilizar nociones básicas de tiempo, orden y duración para organizar su acción motora.</p>
	<p><b>1.9.</b> Se orienta en el espacio siguiendo o utilizando determinados estímulos.</p>		<p><b>1.9.1.</b> Orientar sus movimientos de acuerdo con determinados estímulos.</p>
<p><b>2.</b> Resolver situaciones motoras sencillas aplicando habilidades motoras básicas.</p>	<p><b>2.1.</b> Utiliza distintos tipos de desplazamiento (andar, correr, saltar, reptar, trepar, entre otros), en distintas direcciones y ritmos, adaptándose a la variación de los mismos y coordinando los movimientos de brazos y piernas.</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>2.2.1.</b> Utilizar distintos tipos de desplazamientos en distintas direcciones y ritmos, adaptándose a la variación de los mismos y coordinando los movimientos de brazos y piernas.</p>

	<p><b>2.2.</b> Adapta las habilidades de salto con la pierna dominante y con dos pies a diferentes condiciones de impulso y caída, de altura y longitud y a la superación de determinados elementos en movimiento, manteniendo el equilibrio.</p> <p><b>2.3.</b> Realiza giros básicos sobre el eje corporal longitudinal, manteniendo el equilibrio general en la acción y coordinando todos los segmentos corporales.</p> <p><b>2.4.</b> Ejecuta lanzamientos y recepciones de móviles, con diferentes partes del cuerpo, a diferentes distancias y alturas, y desde diferentes posiciones estables.</p> <p><b>2.5.</b> Utiliza las habilidades motrices básicas para resolver retos motores adecuándose a las normas y requerimientos de los mismos.</p>		<p><b>2.2.1.</b> Adaptar las habilidades de salto con la pierna dominante y con dos pies a diferentes condiciones de impulso y caída, de altura y longitud y a la superación de determinados elementos en movimientos, manteniendo el equilibrio.</p> <p><b>2.3.1.</b> Realizar giros básicos sobre el eje corporal longitudinal, manteniendo el equilibrio general en la acción y coordinando todos los segmentos corporales.</p> <p><b>2.4.1.</b> Ejecutar lanzamientos y recepciones de móviles, con diferentes partes del cuerpo, a diferentes distancias y alturas, y desde diferentes posiciones estables.</p> <p><b>2.5.1.</b> Utilizar habilidades motrices básicas para resolver retos motores adecuándose a las normas y requerimientos de los mismos.</p>
<p><b>3.</b> Utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento para representar y acompañar estructuras rítmicas simples, canciones gesticuladas y juegos.</p>	<p><b>3.1.</b> Reproduce estructuras rítmicas simples a través de desplazamientos o de movimientos de segmentos corporales.</p> <p><b>3.2.</b> Sincroniza su movimiento a estructuras rítmicas básicas y a la música en canciones gesticuladas y danzas populares de ejecución simple.</p> <p><b>3.3.</b> Simboliza animales, oficios o acciones que le resulten familiares a través de gestos y movimientos.</p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>3.1.1.</b> Reproducir estructuras rítmicas simples a través de desplazamientos o de movimientos de segmentos corporales.</p> <p><b>3.2.1.</b> Sincronizar su movimiento a estructuras rítmicas básicas y a la música en canciones gesticuladas y danzas populares de ejecución simple.</p> <p><b>3.3.1.</b> Simbolizar animales, oficios o acciones que le resulten familiares a través de gestos y movimientos.</p>
<p><b>4.</b> Utilizar nociones, principios y estrategias básicos para comunicarse o resolver las situaciones de juego o de movimiento.</p>	<p><b>4.1.</b> Expresa de forma oral las sensaciones experimentadas durante las actividades.</p> <p><b>4.2.</b> Diferencia las nociones topológicas básicas en representaciones gráficas en distintos soportes (papel, ordenador...).</p> <p><b>4.3.</b> Describe el proceso, las reglas y las acciones que presentan los juegos infantiles.</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>4.1.1.</b> Expresar de forma oral las sensaciones experimentadas durante las actividades.</p> <p><b>4.2.1.</b> Diferenciar nociones topológicas básicas en representaciones gráficas en distintos soportes.</p> <p><b>4.3.1.</b> Describir el proceso, las reglas y las acciones que presentan los juegos infantiles.</p>

	<b>4.4.</b> Identifica estrategias básicas de oposición y cooperación en juegos y situaciones motrices.		<b>4.4.1.</b> Identificar estrategias básicas de oposición y cooperación en juegos y situaciones motrices.
<b>5.</b> Adoptar hábitos básicos de higiene corporal, relacionados con la actividad física y la salud.	<b>5.1.</b> Realiza autónomamente el aseo básico al finalizar la clase de educación física.	<b>2</b>	<b>5.1.1.</b> Realizar autónomamente el aseo básico al finalizar la clase de educación física.
	<b>5.2.</b> Identifica algunos efectos beneficiosos que el ejercicio tiene en la salud y en su bienestar.		<b>5.2.1.</b> Identificar algunos efectos beneficiosos que el ejercicio tiene en la salud y en su bienestar.
<b>6.</b> Identificar y respetar las normas de juegos y actividades y de uso de los materiales y los espacios, relacionándolas con la seguridad y la salud.	<b>6.1.</b> Utiliza en las clases de educación física ropa y calzado adecuados para el desarrollo de las actividades.	<b>2</b>	<b>6.1.1.</b> Utilizar en las clases de educación física ropa y calzado adecuados para el desarrollo de las actividades.
	<b>6.2.</b> Usa adecuadamente los materiales y los coloca siguiendo las instrucciones establecidas.		<b>6.2.1.</b> Usar adecuadamente los materiales y colocarlos según las instrucciones establecidas.
	<b>6.3.</b> Respetar las normas de uso de materiales y espacios para evitar accidentes.		<b>6.3.1.</b> Respetar las normas de uso del material y el espacio de clase para evitar accidentes.
<b>7.</b> Participar con interés y respeto en las actividades, valorando la actividad física como medio de disfrute y de relación.	<b>7.1.</b> Disfruta de las actividades y muestra interés por participar activamente.	<b>1</b>	<b>7.1.1.</b> Disfrutar de las actividades y muestras de interés por participar activamente.
	<b>7.2.</b> Acepta la diversidad funcional en la ejecución propia y la de otros.		<b>7.2.1.</b> Aceptar la diversidad funciones en la ejecución propia y la de otros.
	<b>7.3.</b> Valora las posibilidades de disfrute y socialización de las actividades físicas.		<b>7.3.1.</b> Valorar las posibilidades de disfrute y socialización de las actividades físicas.
	<b>7.4.</b> Demuestra un comportamiento respetuoso consigo mismo y con los demás.		<b>7.4.1.</b> Demostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo y con los demás.

### Anexo III

Apellidos, Nombre: _____					
Fecha de nacimiento: _____					
Domicilio: _____			Tlf: _____		
Datos médicos: _____					
Otras consideraciones: _____					
<b>Primer trimestre</b>					
CONCEPTUALES					CALIFICACIÓN
PROCEDIMENTALES					
ACTITUDINALES	Faltas		Colaboración		
	Respeto		Respeto del material		
	Participación		Aseo		
CALIFICACIÓN FINAL					
<b>Segundo trimestre</b>					
CONCEPTUALES					CALIFICACIÓN
PROCEDIMENTALES					
ACTITUDINALES	Faltas		Colaboración		
	Respeto		Respeto del material		
	Participación		Aseo		
CALIFICACIÓN FINAL					
<b>Tercer trimestre</b>					
CONCEPTUALES					CALIFICACIÓN
PROCEDIMENTALES					
ACTITUDINALES	Faltas		Colaboración		
	Respeto		Respeto del material		
	Participación		Aseo		
CALIFICACIÓN FINAL					

**Anexo IV**

<i>Lista de control actitudinal</i>			
<i>Pautas de observación</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>A veces</i>	<i>Nunca</i>
El alumno es participativo			
Se esfuerza en conseguir lo propuesto			
Interviene en las asambleas			
Cuida el material de clase			
Respeto a sus compañeros			
Cumple las normas de clase			
Atiende a las explicaciones			
Muestra un comportamiento positivo hacia la asignatura			
<i>Porcentaje trimestral de la nota de actitud</i>	<p><b>Con frecuencia=2</b></p> <p><b>A veces=1</b></p> <p><b>Nunca=0</b></p> <p>Suma de las calificaciones obtenidas x 25% / 16</p>		

### Anexo V

<i>Criterios específicos de evaluación</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1. Identifica los alimentos más importantes para nuestra salud en la pirámide alimenticia.					
2. Relaciona la actividad física con el bienestar.					
3. Identifica posturas corporales saludables.					
4. Expresa corporalmente hábitos relacionados con el aseo personal.					
5. Diferencia entre estado de relajación y de tensión.					
6. Relaciona la actividad física con un estilo de vida saludable.					
7. Interpreta ideas y sensaciones a través del gesto y el movimiento.					
8. Valora los beneficios de la práctica de actividad física regular.					
9. Realiza el aseo después de clase.					
<b><i>Calificación de la “Unidad Didáctica XI”</i></b>	Suma de la puntuación de cada criterio x (50%+25%) / 45				

### Anexo VI

<i>Criterios específicos de evaluación</i>	<i>Criterios de evaluación</i>
1; 2; 3; 6; 8; 9	5
4; 5; 7	3