



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

facultad
de
ciencias
de la
educación



**ESPACIO PÚBLICO MULTIDEPORTIVO DURANTE LA
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA FUERA DEL
HORARIO ESCOLAR EN ANDALUCÍA: UNA PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN**

**MULTI-SPORTS PUBLIC SPACE DURING THE COMPULSORY
SECONDARY EDUCATION OUTSIDE SCHOOL HOURS IN
ANDALUSIA: A PROPOSAL OF INTERVENTION**

**TRABAJO FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEL DEPORTE**

Autor: D. David Alejandro Salvador Salinas

Director: Prof. Dr. D. Fernando Alacid Cárceles

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad de Ciencias de la Educación

Universidad de Almería

Curso académico: 2021/2022

Fecha Convocatoria: Mayo

Resumen

En este Trabajo Fin de Grado se plantea una propuesta sobre el uso de los centros públicos de Educación Secundaria fuera del horario escolar en la comunidad autónoma de Andalucía.

El principal objetivo es que se consiga cumplir con las recomendaciones de las principales instituciones en materia de salud de realizar al menos una hora diaria de actividad física en los adolescentes, utilizando el contexto del deporte en edad escolar como un medio idóneo para lograr este fin.

Este proyecto se rige por el modelo pedagógico de Enseñanza Comprensiva del Deporte (MECD), ya que este busca la transferencia de aprendizajes de un deporte a otro, favorece climas motivacionales y basa su aplicación en la constante implicación activa por parte del alumno.

La programación del mismo está caracterizada por la actuación multideportiva, con el fin de evitar la especialización temprana de los jóvenes con los riesgos para la salud física y mental que esta acarrea. Otro de los aspectos clave del trabajo es la búsqueda de la motivación intrínseca de los estudiantes a la hora de la realización de la práctica físico-deportiva.

Por último, se destaca la importancia que tiene en la actualidad la Educación Física escolar ligada directamente con la actividad física y el deporte en edad escolar. Con motivo de lograr el desarrollo integral de los adolescentes, la adquisición de hábitos de vida saludables y adherencia a programas físico-deportivos. Sirva como ejemplo el propuesto en el presente Trabajo Fin de Grado como un medio de transporte saludable hacia el desarrollo de su vida adulta.

Palabras clave: Educación Secundaria, Actividad Física, Multideporte, Motivación Intrínseca, Modelo de Enseñanza Comprensiva del Deporte (MECD)

Abstract

This Final Degree Project proposes a program for the use of secondary school public centers during non-school hours in the autonomous community of Andalusia.

The main objective is to achieve compliance with major health institutions' recommendations for adolescents to engage in at least one hour of physical activity per day, with school-age sport serving as a suitable means to that end.

This project is governed by the pedagogical model of Teaching Games for Understanding (TGfU), since it seeks to transfer learning from one sport to another, to be conducive to motivational climates, and its application is based on the student's constant active participation.

This program emphasizes multi-sport activities in order to prevent teenagers from early specialization and the risks to their physical and mental health that this entails. Another key aspect of the work is the search for intrinsic motivation of the students for the physical-sports practice.

Finally, it emphasizes the significance of Physical Education, which is directly related to physical activity and school-age sport. Adherence to physical-sports programs and the acquisition of healthy lifestyle habits are essential for the holistic development of teenagers. This Final Degree Project may serve as an example of a healthy transportation method toward developing their adult life.

Keywords: Secondary School, Physical Activity, Multisport, Intrinsic Motivation, Teaching Games for Understanding (TGfU)

ÍNDICE

Resumen	ii
Abstract	iii
ÍNDICE	iv
Introducción	1
Justificación.....	10
Marco teórico	11
<i>Fundamentación teórica</i>	11
<i>Fundamentación legal</i>	16
Metodología	20
<i>Diseño</i>	21
<i>Aspectos éticos</i>	21
<i>Participantes</i>	22
<i>Procedimientos</i>	22
<i>Evaluaciones</i>	23
<i>Propuesta de intervención</i>	25
<i>Análisis estadístico</i>	27
Resultados esperados	28
Bibliografía	30
APÉNDICES	47
APÉNDICE A: PROGRAMACIÓN DEL CALENDARIO MULTIDEPORTIVO CURSO ESCOLAR 2022-2023	47
APÉNDICE B: EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN SEMANAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROGRAMA DE LOS CURSOS DE SECUNDARIA	48
APÉNDICE C: EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN DEL HORARIO SEMANAL DE TARDE DE LOS CURSOS DE SECUNDARIA.....	49
APÉNDICE D: EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN BLOQUE DE CONTENIDOS DE BALONMANO EN 1º DE ESO	50
ANEXOS	53

ÍNDICE DE ANEXOS

1. ANEXO A: CUESTIONARIO FOUR BY ONE DAY PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE EN POBLACIÓN ADOLESCENTE ESPAÑOLA	53
2. ANEXO B: CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)	54
3. ANEXO C: ADOLESCENT SEDENTARY ACTIVITY QUESTIONNAIRE' (ASAQ)	55
4. ANEXO D: CUESTIONARIO MULTIDIMENSIONAL DE COMPETENCIA SOCIAL PARA ADOLESCENTES (AMSC-Q)	56
5. ANEXO E: SPORT MOTIVATION SCALE	57

Introducción

En el presente Trabajo Fin de Estudios se aborda el siguiente proyecto relacionado con la utilización de los centros escolares públicos fuera del horario escolar. Este se encuentra enmarcado dentro de la Orden del 17 abril de 2017, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los servicios complementarios de aula matinal, comedor escolar y actividades extraescolares, así como el uso de las instalaciones de los centros docentes públicos de la Comunidad Autónoma de Andalucía fuera del horario escolar. Publicada en el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, número 78 con fecha 26/04/2017 (Junta de Andalucía, 2017b).

Este proyecto tiene como finalidad la implantación del uso de las instalaciones en los institutos de Educación Secundaria en Andalucía fuera del horario escolar con el fin de crear un espacio educo-deportivo. La principal misión del programa es la realización de actividades físicas y deportivas por parte de los adolescentes. Estas tendrán como premisa la actuación multideportiva, el cumplimiento de las recomendaciones mínimas en materia de salud y la búsqueda de la motivación intrínseca del propio alumnado, a través de una metodología alejada del deporte competición arraigado actualmente.

En la actualidad, la OMS, la ACSM e instituciones sanitarias europeas, nos dictan a seguir las recomendaciones en materia de actividad física de al menos 60 minutos diarios de actividad física en los más jóvenes. Las sesiones deben de estar principalmente compuestas de ejercicios aeróbicos como mínimo con una intensidad moderada, así como ejercicios de fuerza y fortalecimiento ajustados a las capacidades del individuo. Estas se deben realizar un mínimo de 3 veces por semana y orientarlas hacia tareas con un componente lúdico-deportivo (Bushman, 2019; Strong et al., 2005; Valerio et al., 2018; World Health Organization, 2010). Ya que, la inactividad física es una pandemia global, responsable de más de 5 millones de muertes cada año, siendo uno de los principales objetivos de la ONU, reducir los números acerca de las enfermedades no transmisibles (Beaglehole et al., 2011; Lee et al., 2012; World Health Organization, 2013).

Actualmente, nuestros estudiantes no cumplen con dichas recomendaciones; solo el 34,7% de los estudiantes realiza actividad física moderada durante al menos 60 minutos al día durante 5 o más días en la semana (Eaton et al., 2008).

Por parte de la administración pública en la comunidad autónoma de Andalucía, durante la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria solo se cuenta con un total de 110 minutos semanales reservadas a la materia de Educación Física. Esta se encuentra dividida en dos sesiones de 55 minutos a la semana, exceptuando al primer curso de la ESO en el que el presente año, se ha añadido una tercera hora adicional de Educación Física, dando lugar así a un total de 165 minutos semanales (Junta de Andalucía, 2021a).

Un aspecto importante que debemos tener en cuenta a la hora de recabar información acerca del tiempo de actividad física, en este caso, en las clases de Educación Física, es el tiempo de compromiso motor (TCM). Por lo que, a lo largo de los años diversos autores han decidido estudiar este fenómeno, definiéndose como, el tiempo en el que los estudiantes están en movimiento en el transcurso de las clases de Educación Física (Piéron, 1988).

Analizando datos sobre la realidad que ocurre en las clases de Educación Física los primeros autores establecen un rango de porcentaje alrededor del 25 al 30% de TCM por parte de los estudiantes (Metzler, 1989; Piéron, 1992; Siedentop, 1976; Tinning, 1992). Por otro lado, las investigaciones más actuales proponen un rango entorno al 30 o 50% de TCM en los alumnos durante las clases de Educación Física (González Valeiro, 2001; Gracia Izquierdo & Ruiz Tendero, 2021; Molina et al., 2017; Muñoz Moreno et al., 2017; Ramírez et al., 2006; Yanci Irigoyen et al., 2016; Zabala, 2004).

De tal manera que, se cuenta con un total de 55 minutos semanales de actividad física real en los cursos de 2º, 3º y 4º de la ESO. 83 minutos semanales en el primer curso con la normativa actual de 3 horas semanales de Educación Física, siguiendo los porcentajes más optimistas en cuanto a TCM del 50% del tiempo total de las sesiones.

Sigue siendo insuficiente si atendemos a las recomendaciones generales de educación y actividad física en materia de salud pública para nuestros adolescentes. Necesitando un mínimo de 225 minutos semanales de Educación Física en la etapa de Educación

Secundaria (Institute of Medicine, 2013) o un cómputo total de 5 horas semanales, según las recomendaciones del grupo de expertos de la Comisión Europea sobre las propuestas en materia de Educación Física en las escuelas (Scheuer, 2019). En cuanto actividad física, 300 minutos semanales, siguiendo las recomendaciones mundiales de 60 minutos diarios durante la semana lectiva de los estudiantes (Organización Mundial de la Salud, 2010, 2018, 2020).

Por lo que, serían necesarios aún 115 minutos semanales de Educación Física semanales (60 minutos semanales en 1º de la ESO). Y 190 minutos semanales de actividad física a la semana para nuestros adolescentes (135 minutos semanales en 1º de la ESO). El no cumplimiento de estas recomendaciones conlleva problemas de salud como la obesidad, sobrepeso, sedentarismo y diversos factores de riesgo como marcadores de posibles enfermedades cardiovasculares y comorbilidades cardio metabólicas (Nicolucci & Maffeis, 2022). El exceso de peso está asociado también con una peor calidad de vida relacionada con la salud física (Huang et al., 2006) y los adolescentes con sobrepeso tienen un mayor riesgo de desarrollar obesidad en la edad adulta (Whitlock et al., 2005).

Los niveles de actividad física se pueden mejorar cambiando los planes de estudios, las prácticas docentes o las políticas educativas; el objetivo debería ser plantear estrategias específicas basadas en cambios desde los propios centros escolares con la Educación Física, los deportes extraescolares (Heath et al., 2012) y con la creación de espacios para la práctica de actividad física desde el sector de la salud pública y su promoción (Heath, 2009). Algunos de estos cambios deberían tener como objetivo crear clases de Educación Física más activas incluyendo aspectos como: aumentar la duración, el nivel, cambiar las reglas o utilizar técnicas de enseñanza con la finalidad de mantener a los estudiantes activos el máximo tiempo posible y comprometidos con las tareas. Varios ejemplos que se proponen son implantar más horas o días a la semana de estas actividades para mejorar la cantidad y calidad de la actividad física dentro de la institución y el entorno. Con el objetivo de construir una base asentada de actividad físico-deportiva en la vida de los adolescentes (Centers for Disease Control and Prevention, 2008).

Estos valiosos minutos a la semana podrían conseguirse a través del presente proyecto que se está proponiendo fuera del horario lectivo actual. Poco a poco se van consiguiendo más horas semanales de Educación Física dentro del horario escolar. Véase como ejemplo la tercera hora adicional de Educación Física en el primer curso de la ESO, pero como hemos podido analizar anteriormente, siguen siendo medidas insuficientes, además de resultar en un proceso burocrático arduo y tardío. Estando la salud de los adolescentes en juego, es algo que no debe seguir posponiéndose y debe ser subsanado con urgencia.

Otro de los pilares en los que se asienta este proyecto es la creación de un espacio caracterizado por ser multideportivo, definiéndose la práctica multideportiva como:

[...] el planteamiento formativo que busca la enseñanza de una variedad amplia de deportes durante las primeras etapas de aprendizaje. Con ello se pretende buscar una formación más global, amplia y polifacética, y retrasar la etapa de especialización del niño en un deporte en concreto. (Conde et al., 2010, pp 54).

Es decir, centrado más en la práctica de multitud de deportes, actividades físicas de diferentes ámbitos y modalidades que en la especialización temprana. Interpretándose esta como el entrenamiento de los jóvenes durante todo el año (más de 8 meses al año) de un único deporte, abandonando el resto de ellos (Myer et al., 2015), como ocurre en clubes o asociaciones deportivas en las que estamos habituados a inscribir a los más jóvenes hoy en día. Aun sabiendo que los adolescentes que practican deportes en clubes, están más expuestos a lesionarse, sobre todo los que compiten a nivel provincial, autonómico, nacional o superior, que los que lo practican deporte fuera del entorno de los clubes (Luiggi et al., 2018).

La competición deportiva en edad escolar, tal y como está planteada actualmente cuenta con escasa orientación educativa. El principal objetivo es la búsqueda de una iniciación al rendimiento, guiándose y fundamentándose principalmente del alto rendimiento y el deporte profesional, prescindiendo de su necesario enfoque formativo (Pérez Turpin, 2002).

Con este enfoque es posible que no lleguen a poder protegerse los derechos aprobados en la ‘*Carta de los Derechos de los Niños en el Deporte*’ en el ‘*10º Congreso Internacional de Panathlon*’ (Avignone / 1995) por el cual se establecieron los derechos de los niños en materia de práctica físico-deportiva (Federación Internacional de Educación Física, 2000), siendo estos los que se pueden ver vulnerados en este tipo de contextos deportivos:

- El derecho a practicar deportes.
- El derecho a divertirse y jugar.
- El derecho a usufructuar un ambiente saludable.
- El derecho a ser rodeados y entrenados por personas competentes
- El derecho a seguir entrenamientos apropiados a los ritmos individuales.
- El derecho a competir con jóvenes que posean las mismas posibilidades de suceso.
- El derecho a participar en competiciones apropiadas.
- El derecho a practicar deporte con absoluta seguridad.
- El derecho a no ser campeón.

En estudios previos como el de Romero Granados (2001) realizado este sobre las escuelas deportivas de Sevilla, afirma que estas tienen poca vinculación con los centros educativos y con los profesores de Educación Física, observando una falta de evolución de las escuelas deportivas hacia modelos más progresistas e integradores con el objetivo de promover un deporte para todos.

En línea con el planteamiento multideportivo de las sesiones que afectan al presente proyecto, existen estudios como el de Pesce et al. (2013), en el que se reportan los beneficios de plantear un enfoque multideportivo durante las sesiones de Educación Física. Esta perspectiva contribuye en mayor medida al desarrollo de la aptitud física con mejora de la condición física aeróbica, la capacidad de discriminación cinestésica, en la orientación a la tarea, orientación al ego y autoeficacia social. Probando así la eficacia de los currículos multideportivos a la hora de obtener

resultados tanto físicos como psicológicos con el objetivo de desarrollar estudiantes más saludables. Además de indicar la necesidad de que estas sesiones estén dirigidas por expertos en Educación Física.

Asimismo, Salin et al. (2021) muestra que los jóvenes que participan en múltiples deportes reportan mayor competencia a nivel motor y de aptitud física en comparación a los que practican un solo deporte. Y según Popović et al. (2020), los niños inscritos en actividades multideportivas tienen mayores niveles de coordinación motriz que los niños apuntados únicamente en fútbol, siendo este el deporte rey en España y siendo Andalucía la comunidad autónoma con el mayor número de clubes de fútbol en nuestro país (Statista, 2021). Se ha comprobado además que los que realizan más de un deporte durante la etapa escolar, siguen siendo más activos posteriormente durante su etapa adulta (Kämppi et al., 2018).

La formación deportiva debe basarse en una educación polivalente, multilateral e integral, planteando el proceso de enseñanza-aprendizaje en el largo plazo para así evitar la especialización temprana. De tal modo que, gracias a estas premisas, se consigue desarrollar el ámbito motor, social, afectivo y cognitivo de los adolescentes a través de la práctica deportiva (Giménez Fuentes-Guerra et al., 2010).

Se conoce que la participación deportiva de los jóvenes enmarcada en un contexto apropiado fomenta valores como el juego limpio, la competitividad, el logro, hábitos de vida saludables y previene las conductas antisociales como la delincuencia, el abuso de drogas o el tabaquismo (Pate et al., 2000).

Las mejoras en la aptitud cardiorrespiratoria que se originan tras la actividad física, provoca efectos positivos sobre la depresión, la ansiedad, el estado de ánimo y la autoestima, además de estar asociadas con un mayor rendimiento académico (Ortega et al., 2008) y rendimiento cognitivo (Singh et al., 2019).

A su vez, la especialización temprana de un deporte se asocia a tener mayor riesgo de lesión física: en articulaciones como la cadera y la rodilla en ciertos deportes (DiCesare et al., 2019); incluidos dolor patelofemoral (PFP), Osgood Schlatter y Sinding Larsen-Johansson (Hall et al., 2015).

En revisiones como la de Jayanthi et al. (2019), podemos ver que las organizaciones de medicina deportiva como recomendación general se desaconseja la especialización temprana en atletas jóvenes, asimismo promueven la participación de múltiples deportes con el objetivo de obtener beneficios físicos y psicológicos.

En la mesa redonda realizada por la American Orthopaedic Society for Sports Medicine (AOSSM), el grupo de expertos concluyó que no existe evidencia de que los jóvenes se beneficien de la especialización deportiva temprana en la mayoría de los deportes, ya que se puede lograr el éxito competitivo a largo plazo sin necesidad de recurrir a la especialización temprana, además de prevenir las posibles lesiones por uso excesivo y agotamiento que se asocian con dicha especialización (LaPrade et al., 2016).

Por otro lado, en relación con el último de los principios por lo que se debe regir este proyecto, es por la búsqueda de la motivación intrínseca con relación a la práctica deportiva. Ya que se sabe que favorece el bienestar (Gagne, 2003), el estado de Flow (Moreno et al., 2010; Murcia et al., 2008) y lo más importante en cuanto a los objetivos de este proyecto, la intención de continuar practicando actividades físico-deportivas en el futuro (Almagro et al., 2010, 2011; Lim & Wang, 2009) y que además, se comprometan de manera regular a realizarlas (Kimiecik, 2000).

Para comprender mejor el término de motivación intrínseca, se debe tomar como referencia a la Teoría de la Autodeterminación de Deci & Ryan (1980, 1985, 1990, 2000). En esta se desarrolla el origen de la motivación, pudiendo ser este: interno (más autodeterminado) o externo (menos autodeterminado), con relación a la persona que practica la actividad, de tal manera que la persona puede involucrarse de manera voluntaria motivada por el propio placer de realizar dichas actividades; motivación intrínseca, o necesitar de una recompensa externa; motivación extrínseca.

Los factores socio-contextuales que incrementan la motivación intrínseca del alumnado, según los anteriormente citados autores de esta teoría, son los relacionados con el apoyo a la autonomía del alumno, la estructuración del contexto en donde se refuercen las conductas bajo condiciones y expectativas claras y por último, la implicación interpersonal por parte del docente y del discente.

A la hora de conseguir la motivación intrínseca del alumnado, el *feedback* del docente es un aspecto clave durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. El *feedback* general positivo percibido y el no verbal positivo (Moreno Murcia et al., 2013), sumado a la actuación docente (Goudas et al., 1995), repercuten de manera directa y favorable hacia la motivación intrínseca del alumnado. Por lo que, debemos de facilitar la retroalimentación positiva con el objetivo de alentar hacia sensaciones de competencia y autoeficacia (Koka & Hein, 2003), ya que se ha demostrado que esta es más efectiva incluso que las propias recompensas extrínsecas en el camino hacia la motivación intrínseca del alumnado (Cerasoli et al., 2014; Deci et al., 1999).

Otro aspecto importante es la utilización de estrategias que evitan las barreras del proceso de enseñanza-aprendizaje dentro de la actuación docente; cuestiones como el fomento de la competencia (Samperio et al., 2016), la empatía, el respeto, la cercanía y variables como la organización del tiempo de la sesión son un fuerte predictor de la motivación intrínseca de los estudiantes (Moreno Murcia et al., 2012).

Una de las herramientas principales para lograr aumentar la motivación intrínseca en los alumnos es conseguir un clima de orientación a la tarea, según la teoría de las Metas de Logro (Ames, 1995). Esta teoría plantea seis escenarios denominándolos TARGET, este acrónimo de origen anglosajón hace referencia según Conde et al. (2015):

Tarea: posibilidad de tener éxito en su desempeño, que suponga un reto a los participantes y que la participación sea activa.

Autoridad: el profesor debe de implicar a los discentes en la toma de decisiones y en roles de liderazgo.

Reconocimiento: en función de la mejora individual y la progresión, recompensando las actitudes positivas.

Grupo/Agrupación: necesario precisar modo y frecuencia de las interacciones sociales.

Evaluación: centrado en el progreso individual en base a la tarea, se realizará de manera privada.

Tiempo: programación de los objetivos propuestos bajo un tiempo determinado.

En este tipo de clima los sujetos juzgan su capacidad en un función de su propio rendimiento según Nicholls et al. (1989). Se ha comprobado que los niños con alta orientación a la tarea tienen una mayor motivación positiva, se divierten más realizando prácticas físico-deportivas (Fox et al., 1994), trabajan más duro durante las actividades, atribuyen el éxito a su propio esfuerzo y si fallan lo asocian con una falta del mismo o de concentración por su parte (Cury et al., 1997). Además de haberse demostrado de manera extendida la asociación entre la motivación intrínseca y la orientación a la tarea por parte de autores como McNeill & Wang (2005).

A modo de resumen el principal objetivo de este proyecto de intervención es la consolidación de un espacio físico deportivo enmarcado dentro de los centros escolares en la comunidad de Andalucía fuera del horario escolar lectivo. La principal misión es aportar un contexto saludable en el que los adolescentes puedan desarrollarse y practicar actividad física bajo la supervisión y dirección de profesionales del ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Cumpliendo así con las recomendaciones en materia de salud a nivel poblacional, basándose en la actuación multideportiva y en la búsqueda de la motivación intrínseca hacia la práctica, para así conseguir frenar la pandemia de sedentarismo y los problemas de salud que conllevan estilos de vida poco saludables.

Justificación

El interés por llevar a cabo este proyecto surge de diversas circunstancias y vivenciadas bajo mi propia experiencia como adolescente y alumno de la Educación Secundaria Obligatoria en el pasado. Así, habiendo sido estas observadas y analizadas posteriormente ya como profesional de la Actividad Física y del Deporte enmarcándolas dentro del contexto socioeducativo que se vive actualmente en los centros de Educación Secundaria y el ambiente socio-deportivo en el que se ubican los adolescentes en su paso por esta. Por lo que teniendo en cuenta estas premisas, podemos exponer las siguientes cuestiones que han dado pie a la realización de este trabajo fin de estudios:

1. Falta de espacios con objeto de que se lleve a cabo una práctica multideportiva, en la actualidad únicamente encontramos equipos enfocados en un único deporte y su principal motivación es la competición dando lugar a así a una especialización temprana de los jóvenes.
2. Incumplimiento de las recomendaciones de actividad física diaria recomendada por la Organización Mundial de la Salud (2020) de al menos 60 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa y al menos 3 días a la semana de actividades vigorosas y que refuercen el sistema muscular y óseo.
3. Carencia de ambientes donde los adolescentes puedan realizar actividad física y deportes que requieran de diversos materiales, instalaciones y profesionales de la Actividad Física y del Deporte debidamente formados con el objetivo de fomentar contextos apropiados donde el enfoque lo encontremos en la propia realización de la práctica deportiva con una búsqueda de la motivación intrínseca, dirigida a la práctica saludable y múltiplemente beneficiosa.
4. Debido a las alarmantes cifras actuales de sedentarismo y sobrepeso u obesidad en la sociedad española, surge la inminente necesidad de llevar a cabo proyectos como el presente para poder revertir los datos desfavorables que arroja el Instituto Nacional de Estadística (2009) a través de sus encuestas.

Marco teórico

Fundamentación teórica

En los últimos años, el aumento desproporcionado de los datos sobre el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes ha pasado de ser un importante problema de salud pública, a convertirse en una afectación de dimensiones epidémicas (Nicolucci & Maffei, 2022). La prevalencia a nivel mundial de la obesidad durante los últimos 40 años, multiplicó por 10 el número de niñas con obesidad; pasando de 5 millones en 1975 a 50 millones en 2016, a su vez ha multiplicado por 12 el número de niños afectados por la obesidad; pasando de 6 millones en 1975 a 74 millones en 2016 (World Health Organization, 2018)

En una revisión sistemática con metaanálisis, se demostró que los adolescentes obesos tenían alrededor de cinco veces más probabilidades de ser obesos en la edad adulta que aquellos que no lo eran, casi un 80% de los adolescentes obesos seguían siendo obesos en la edad adulta y alrededor del 70% eran obesos aun pasando los 30 años de edad (Simmonds et al., 2016). Por lo que con estos alarmantes datos, la obesidad y el sobrepeso infantil debe abordarse desde una perspectiva de salud pública prioritaria (Glickman et al., 2012; Troiano & Flegal, 1998). Está ampliamente demostrado la eficacia de la actividad física como medio de prevención en adolescentes con sobrepeso y obesidad, ya que resulta en mejoras a nivel de composición corporal, específicamente en la reducción de la masa grasa y la disminución de los factores de riesgo cardio metabólico (Stoner et al., 2016).

En cuanto a investigaciones previas como las de la Sociedad Italiana de Endocrinología y Diabetología Pediátrica y la Sociedad Italiana de Pediatría a través del estudio de Valerio et al. (2018) en donde exponen la necesidad de crear estrategias ambientales efectivas para la prevención de la obesidad pediátrica en las escuelas de modo que se dicta a tener en cuenta la disponibilidad de los patios escolares para la actividad física estructurada y/o no estructurada durante y después del horario escolar regular.

Además, las propuestas de intervención para aumentar la cantidad de actividad física de los estudiantes de la Educación Secundaria deben estar dirigidas a todos los

adolescentes sin distinción alguna y estas deben lograrse mediante políticas escolares a través de deportes o actividad física después de la escuela (Levin et al., 2003).

Analizando las propuestas que hacen países como Estados Unidos en cuanto a la mejora de las políticas sobre la Educación Física en la etapa escolar, según el Centers for Disease Control and Prevention (2013) dictan a la mejora tanto de las clases de Educación Física como a los programas extracurriculares de actividad física.

Así pues, optan por la implementación de contenidos como la flexibilidad, resistencia muscular, conocimientos relacionados con la actividad física general y el estado físico que conlleven a un estilo de vida físicamente activo en los adolescentes.

En línea con lo que el Centers for Disease Control and Prevention dicta, añadir tiempo de actividad física no disminuye el rendimiento escolar, sino que incrementa los resultados académicos de los estudiantes que realizan este tipo de programas y dan una oportunidad de aprender habilidades de autoevaluación, establecimiento de objetivos y autogestión.

Esta organización hace saber de importantes pautas con el objetivo de lograr implantar proyectos como el presente. De tal manera que, se recomiendan contar con defensores de la actividad física en los diferentes puestos dentro de la organizaciones, en este caso, el sistema de educación andaluz. No solo tener representantes, sino que se pueda desarrollar un consejo de salud escolar o mejorar el actual, si existiese. En el caso que atañe, podría ser el llamado Consejo de Salud de Personas Menores de Edad (Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, 2005).

Una forma de proceder sería incluir la actividad física dentro del Sistema Sanitario Público Andaluz desde la propia atención sanitaria en los menores de edad. Esta medida ayudaría en el desarrollo, implantación, seguimiento y mejora de este proyecto. Para que esto se pudiese llevar a cabo, el anterior citado Consejo de Salud debería de contar con educadores físico, profesionales de la salud deportiva, médicos, nutricionistas, administradores y consejeros escolares, asociaciones de padres y madres e incluso representación de los propios estudiantes.

Algunos ejemplos de estos programas son tales como, el proyecto de *'Active Schools'* a través de la iniciativa de *'Action for Healthy Kids'*, una red de base a nivel global,

la cual se dedica principalmente a la creación de entornos escolares activos con el objetivo de brindar a los estudiantes al menos 60 minutos al día de actividad física. Este movimiento está impulsado por más de 90 organizaciones asociadas tanto del sector público como privado en más de 23.000 escuelas encargadas de llegar a 13 millones de estudiantes, cuenta con la publicidad y el reconocimiento de 37.000 atletas afiliados a la iniciativa (Action for Healthy Kids, 2019). Con evidencia más que demostrada de que el programa tiene éxito logrando que los jóvenes hagan más actividad física (Tremblay et al., 2014). En 2007, solo un tercio de las escuelas de Canadá contaban con actividades relacionadas con el deporte o la actividad física para los estudiantes después del horario escolar (Active Healthy Kids Canada, 2007), mientras que cuatro años después, en 2011, pasó a ser el 77% de las escuelas las que ofrecían este tipo de ofertas gracias a la implementación de este programa (Active Healthy Kids Canada, 2011).

Una de las organizaciones asociadas a este proyecto es '*SPARK PE*', la cual presenta una colección de programas de actividad física y nutrición basados en investigaciones científicas como la de McKenzie et al. (1997) y las de Sallis et al. (1993, 1997), reconocido por el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) como un modelo para aumentar la actividad física y combatir así la obesidad infantil. Uno de los programas que proponen está enmarcado en la práctica de actividad física fuera del horario escolar, llamado '*SPARK: AFTER SCHOOL*'. (SPARK Physical Education, 1989).

Por otro lado, tenemos el ejemplo de '*CATCH*' (Coordinated Approach to Child Health), una plataforma con más de 25 años de aplicación y con actuación a nivel global, que tiene como misión mejorar la salud infantil mediante el desarrollo, difusión y soporte del programa '*CATCH*' para crear y mantener cambios saludables tanto en escuelas como en comunidades de bajos recursos. Es un programa efectivo para la prevención de la obesidad infantil que ayuda a conseguir un estilo de vida más saludable a través de la actividad física y la alimentación saludable, dentro del programa encontramos un módulo específico dedicado a las actividades extraescolares en los centros docentes, estando estos avalados científicamente por

varios estudios (Brown et al., 2007; Coleman et al., 2005; Hoelscher et al., 2010; Luepker, 1996; McKenzie et al., 2001; Nader et al., 1999; Perry et al., 1990).

Otra asociación sin ánimo de lucro es '*Action Schools*' la cual tiene como objetivo que los niños sean activos, tengan bienestar físico y saludable a través de la actividad física y el deporte. Una de sus propuestas hace referencia a que todos los estudiantes tengan al menos una hora al día de actividad física como parte de su propio desarrollo personal, proponiendo a las escuelas, ya que son donde los estudiantes pasan gran parte de su tiempo, como lugares idóneos para implementar esta serie de iniciativas (*Online Action School*, n.d.). Demostrando así su utilidad de manera que haciendo cambios en el entorno escolar se consiga que los niños realicen más actividad física y de manera más frecuente (Naylor et al., 2006).

En concordancia con países como EEUU, a nivel europeo se muestra que en el año 2009, teniendo como referencia el Tratado de Lisboa, ya que este marcó un punto de inflexión. En el Tratado se amplió una política deportiva a nivel de la Unión Europea apoyando la materia de Educación Física curricular, las actividades físicas extracurriculares y el deporte juvenil de base tanto dentro como fuera del sistema escolar.

Se puso en marcha un nuevo programa denominado 'Acciones Preparatorias en el Ámbito del Deporte', en el cual se premió a uno de los proyectos de intervención holandés y alemán llamado 'Healthy Children in Sound Communities', llevado a cabo en países como la República Checa, Alemania, Italia, los Países Bajos, Polonia y Reino Unido (Naul Roland & Scheuer Claude, 2020). El cual se trataba de un plan en el que se incluían 3 horas de Educación Física y 2 horas adicionales de actividades físicas semanales con el objetivo de equilibrar los déficits motores y reducir el sobrepeso y la obesidad. Otras de las medidas que se adoptaron fue la de incluir una hora adicional de educación transversal sobre salud y nutrición dentro del plan de estudios escolar, dando como resultados mejoras en los niveles de aptitud física, desarrollo motor (tareas de resistencia, coordinación, velocidad y fuerza) y cambios en el IMC durante un solo año de intervención (Naul et al., 2012).

A nivel de España, se han desarrollado programas como el EdAl (Educación en Alimentación), dirigido por investigadores de la Facultad de Medicina y Ciencias de

la Salud de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona, el Hospital Universitario San Joan de Reus, el Centro Tecnológico de Nutrición y Salud y la Universidad Autónoma de Barcelona.

En este proyecto de dos años de intervención, lograron reducir la prevalencia de la obesidad infantil con un programa basado en la mejora de los hábitos de vida saludables como la nutrición, la higiene y la actividad física (Tarro et al., 2014), resaltando los resultados obtenidos 4 años después de la intervención en cuanto a los datos de actividad física extraescolar, siendo estos duraderos y manteniéndose aun habiendo finalizado la intervención (Llauradó et al., 2018).

En la Comunidad Autónoma de Andalucía por medio del plan de Deporte en Edad Escolar durante el curso 2006-2007 se inició el programa ‘El Deporte en la Escuela’. Este posteriormente pasó a denominarse ‘Escuelas Deportivas’ tal y como se le conoce actualmente, siendo su finalidad realizar una oferta multideportiva al alumnado de los centros públicos de Andalucía, acentuando un carácter educador, socializador y motivacional del deporte en edad escolar, facilitando así el acceso del alumnado a la práctica deportiva (Junta de Andalucía, 2021b).

Coincidiendo estos en un principio con los objetivos del presente proyecto, no obstante, analizando el informe de valoración que hace la Agencia Andaluza de Evaluación Educativa (Junta de Andalucía, 2015) sobre dicho programa, observamos que este programa no está presente en todos los centros escolares, sino que solo un 30,4% acoge este tipo de iniciativa.

Esto se debe a que la gestión del programa recae directamente en una empresa privada externa en el 77,2% de los casos, de modo que la oferta deportiva queda aglutinada en las principales ciudades andaluzas y en los grandes núcleos de población urbanos, quedando marginadas poblaciones más pequeñas o centros en los que ninguna empresa privada se interese en dicho programa.

Por lo que es fundamental que este tipo de programas sea gestionado por la propia administración o el mismo centro escolar, pudiendo dotar a todos los institutos de Educación Secundaria de la misma oferta y disponibilidad, tal y como se plantea en el presente proyecto. Además, este debería estar dirigido por el propio departamento

del área de Educación Física, ya que así el mismo profesorado de la materia sería el responsables de la correcta actuación y seguimiento del alumnado complementando así la propia asignatura de Educación Física.

Este tipo de criterios tienen el fin de que se logren los objetivos establecidos en los programas para que no sucedan acontecimientos como el que se vive en la actualidad en la iniciativa de ‘Escuelas Deportivas’ en donde unas de las premisas es la oferta multideportiva, pero los datos muestran que un 43,3% de los alumnos participantes realizan únicamente fútbol (31,2%) o baloncesto (12,2%). Quedando relegado el verdadero sentido de este tipo de espacios en cuanto a la oferta multideportiva contando únicamente con un 16,5% del total de los adolescentes inscritos.

Fundamentación legal

En cuanto a la legislación en la que se fundamenta este proyecto educativo es la siguiente:

-En la Constitución Española (Cortes Generales, 1978), en el Artículo 27, en el cual se reconoce el derecho a la educación con el objetivo del pleno desarrollo de la personalidad humana. En el Artículo 43.3 se establece un mandato dirigido a todos los poderes públicos, de fomento de la Educación Física y el deporte.

-Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de Educación (Gobierno de España, 2020). En los Artículos 17, 23 y 31 se justifica la importancia de la Educación Física, del deporte y de la adquisición de hábitos de vida saludables en la etapa escolar, perfilando estos como un medio para favorecer el desarrollo personal y social. En la disposición adicional cuadragésima sexta se hace referencia a la promoción de la actividad física y la alimentación saludable, en donde se expone lo siguiente:

Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la alimentación saludable formen parte del comportamiento infantil y juvenil. Con el objetivo de fomentar y consolidar hábitos de vida saludables, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio

físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida sana y autónoma, para promover hábitos saludables de alimentación y la movilidad activa, reduciendo el sedentarismo. (p. 73)

-Decreto 6/2017, de 16 de enero, por el que se regulan los servicios complementarios de aula matinal, comedor escolar y actividades extraescolares, así como el uso de las instalaciones de los centros docentes públicos de la Comunidad Autónoma de Andalucía fuera del horario escolar (Junta de Andalucía, 2017a). En su Artículo 4, se regula el uso de las instalaciones de los centros docentes fuera del horario escolar:

Las instalaciones deportivas y recreativas [...] de los institutos de educación secundaria [...] podrán permanecer abiertas hasta las 20:00 horas en los días lectivos y de 8:00 a 20:00 horas durante todos los días no lectivos del año, a excepción del mes de agosto, para desarrollar otras actividades de carácter complementario o extraescolar, según el proyecto presentado por el propio centro, por una asociación de madres y padres del mismo, por entidades locales o por otras entidades sin ánimo de lucro. (p. 49)

-Orden de 17 abril de 2017, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los servicios complementarios de aula matinal, comedor escolar y actividades extraescolares, así como el uso de las instalaciones de los centros docentes públicos de la Comunidad Autónoma de Andalucía fuera del horario escolar (Junta de Andalucía, 2017b). En su CAPÍTULO V, en donde se regula la utilización de las instalaciones de los centros docentes públicos fuera del horario escolar a través del Artículo 26:

[...] El proyecto describirá la actividad a realizar, su finalidad y desarrollo, la persona o personas físicas responsables, las dependencias, incluidas las instalaciones deportivas a utilizar, así como los días y horas para ello. (p. 23)

-En cuanto a la Ley 5/2016, del 19 de julio, que legisla el Deporte de Andalucía se regula la promoción del deporte en los centros escolares de Andalucía en horario no lectivo. (Junta de Andalucía, 2016). Con la finalidad de inculcar los valores educativos y el hábito saludable de la práctica deportiva desde la infancia, fomentando la organización y desarrollo de competiciones de diferentes modalidades deportivas entre centros escolares.

En su Artículo 4, se define el deporte en edad escolar como: "práctica deportiva voluntaria realizada en horario no lectivo, orientada a la formación integral de la persona y dirigida a la población en edad escolar" (p. 12).

En su Artículo 5, tiene como principio rector:

La implantación y desarrollo de la educación física y del deporte en los distintos niveles, grados y modalidades educativas contemplados en el currículo, así como la promoción del deporte en edad escolar [...] mediante el fomento de las actividades físico-deportivas de carácter recreativo o competitivo. (p. 13)

En el CAPÍTULO IV en donde se recoge el Deporte en edad escolar en su Artículo 29 se exponen los principios rectores:

a) La promoción del deporte en edad escolar por las administraciones públicas de Andalucía en el ámbito de sus respectivas competencias.

c) El fomento del acceso a la práctica deportiva de toda la población en edad escolar mediante la implantación de una oferta polideportiva y unificada de actividades.

- d) La formación integral de los deportistas en edad escolar a través de la adquisición de los valores inherentes a la práctica deportiva, la promoción de la sana utilización del ocio y la creación de hábitos estables y saludables.
- f) El deporte en edad escolar como instrumento [...] de prevención del sedentarismo, del sobrepeso y de la obesidad infantil.
- j) La promoción y adecuación de instalaciones y espacios deportivos para la práctica de la actividad deportiva en edad escolar, teniendo en cuenta especialmente los criterios de accesibilidad. (p. 22)

En el Artículo 30 se establecen los ámbitos de participación con relación al deporte en edad escolar en los que se basa este presente proyecto:

- a) Iniciación, dirigido a toda la población en edad escolar que tenga como objetivo la familiarización o toma de contacto con una o varias modalidades o especialidades deportivas. En este ámbito, primarán los fines formativos, recreativos y de salud. Se desarrollará, en el marco territorial municipal, en espacios deportivos escolares, municipales o de clubes deportivos.
- b) Promoción, dirigido a los deportistas en edad escolar que deseen participar en juegos o competiciones de ámbito municipal, con fines básicamente formativos y recreativos, teniendo como punto de partida, preferentemente, el centro educativo [...] (p. 23)

En el Artículo 31 se describe el Plan de Deporte en Edad Escolar, en donde los programas tendrán como principal objetivo la práctica, familiarización y conocimiento de una o varias modalidades deportivas dentro del ámbito escolar. Además de poner en valor la práctica del deporte como hábito de vida asociado a la

mejora de la salud y del bienestar, sumado al desarrollo del componente social durante la edad escolar.

En el Artículo 32 se hace referencia al Deporte en centros escolares, en el cual se expone que las consejerías competentes en materia de educación, salud y deporte promoverán la práctica deportiva en los centros escolares de Andalucía mediante planes y programas de manera conjunta.

Metodología

La propuesta metodológica que se establece en este proyecto parte de la atención a la diversidad y del acceso de todo el alumnado sin ningún tipo de exclusión a la educación común y la actividad física. Se respetarán los diferentes ritmos de aprendizaje y desarrollo, favoreciendo la capacidad de aprender por sí mismo y se llevarán a cabo las adaptaciones pertinentes en cada caso concreto del alumnado con necesidades de aprendizaje especiales o diversidad funcional.

La metodología didáctica estará caracterizada por ser activa durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, promoviendo a su vez un ambiente participativo, mediante el trabajo individual y cooperativo de los estudiantes. Se fomentará la implicación del alumno durante todo el tiempo de desarrollo de las sesiones.

Así pues las estrategias metodológicas que deberán desarrollarse por el propio personal del departamento de Educación Física de los centros docentes andaluces serán plasmadas por medio de Bloques de Contenidos Deportivos agrupados en deportes o actividades. Cada Bloque de Contenidos Deportivos tendrá una duración aproximada de tres semanas para cada uno de los cursos de secundaria. Ya que así lo indica la literatura al respecto, una duración entre dos y cinco semanas (Robles et al., 2020). Véase como ejemplo la programación propuesta para el curso 2022/2023 en APÉNDICE A.

Estos Bloques de Contenidos Deportivos se compondrán a su vez de diferentes sesiones diarias. La estructura de todas las sesiones deberá seguir el orden establecido con los apartados de calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Las sesiones deberán de adaptarse en cuestión de horarios semanales a la premisa de que todos los

cursos deberán de realizar una hora al día mínimo del programa que se propone, exceptuando los días en los que se cuente con Educación Física en el horario lectivo. Véase como ejemplo la posible distribución horaria semanal marcada en el APÉNDICE B. Quedando establecido un horario semanal de todo el programa, se adjudicarán las franjas horarias iniciales por los cursos de nivel inicial como 1º y 2º de la ESO. Las franjas horarias finales serán prioridad para los curso de 3º y 4º de la ESO. Tal y como se puede apreciar en el APÉNDICE C.

La metodología a seguir por parte de los responsables de la programación de las sesiones estará supeditada a posibles variaciones en función de las características socio-contextuales, con el último fin de la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje y de la consecución de los principales objetivos planteados a lo largo de este Trabajo Fin de Grado.

Diseño

Se llevará a cabo un estudio cuasiexperimental, ya que los sujetos no serán asignados de manera aleatoria, lo harán bajo su propia decisión individual. El grupo de intervención realizará el programa multideportivo propuesto y el grupo control no realizará ningún tipo de programa. La duración del estudio será igual a la del curso escolar vigente en el centro de implantación.

Aspectos éticos

El programa será sometido a evaluación del Consejo Escolar de cada uno de los Institutos de Educación Secundaria en donde se lleve a cabo. Los estudiantes recibirán información detallada del protocolo de actuación, así como los riesgos y beneficios, concluyendo con la firma por parte de sus tutores legales del consentimiento informado para ser incluidos dentro del estudio que se propone.

Participantes

El total de estudiantes que decidan formar parte del grupo de intervención en el Instituto de Educación Secundaria asignado serán los que formen parte de la muestra, en cuanto al grupo control se formará bajo el mismo número aproximado de participantes con respecto al grupo de intervención, con objetivo de sea representativo en ambos casos.

Se formarán diferentes grupos de intervención de un máximo de 20/25 estudiantes por grupo, en los que se agruparán por nivel educativo al que pertenezcan, es decir, 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO. En caso de que sea necesario se formarán varios grupos dentro del mismo nivel educativo en función de las circunstancias que se den.

El único criterio de inclusión será haber leído, comprendido y firmado el consentimiento informado por escrito por parte de los tutores legales de los menores de edad. El criterio de exclusión se basa en tener contraindicaciones médicas previas de realizar actividad físico-deportiva.

Procedimientos

El estudio tendrá una duración igual al curso escolar vigente de aproximadamente 9 meses. El primer y el último día del programa se reservará para realizar las evaluaciones de los diferentes test que se detallan posteriormente.

Las comparaciones pre y post intervención del grupo de intervención se compararán con las del grupo control.

Las evaluaciones que se llevarán a cabo serán aquellas que nos permitan medir las variables que nos interesan para el estudio, como es la salud en términos generales, el nivel de actividad física general, los hábitos de vida sedentarios, el nivel de aptitud físico-deportiva y de rendimiento motor, mejora de la competencia social, motivaciones a la hora de realizar práctica físico-deportiva y la asistencia al programa de intervención.

Evaluaciones

La evaluación de los resultados obtenidos con la implementación de este proyecto tiene una gran relevancia. El recopilar datos sobre los resultados esperados del uso de los espacios en los centros docentes públicos de la Comunidad Autónoma de Andalucía fuera del horario escolar con el fin de aumentar la actividad física entre los estudiantes, es importante con el objetivo de crear recomendaciones en línea con la futura dirección y mejora del programa en cuestiones de salud general y actuación docente.

En cuanto a la evaluación, encontramos gran dificultad en vislumbrar los resultados en el largo plazo como podría ser la reducción de la incidencia del sobrepeso y obesidad o la adquisición del hábito de la práctica físico-deportiva. Pueden resultar aspectos complejos para atribuir a cualquier programa o proyecto, pero con el objetivo de ayudar a determinar el éxito de la implantación de esta propuesta, se han elegido una serie de preguntas de base para comprobar la eficacia de la intervención, siendo las respuestas a las mismas las encargadas de precisar los datos objetivos con los que poder sacar conclusiones, una vez analizados estos.

- ¿Ha mejorado la salud en términos generales (composición corporal, índice de masa corporal, etc) en los estudiantes del grupo de intervención en comparación con los del grupo control?

Siendo la mejora de la salud de los adolescentes la prioridad y uno de los pilares en los que se enmarca el diseño de este programa. Para poder dar respuesta a esta pregunta, se designa el cuestionario *'Four by One Day Physical Activity Questionnaire'* validado en población española adolescente por Soler Sarradell et al. (2010). Se tendrán en cuenta aspectos básicos como el peso, altura, índice de masa corporal, número de pasos diarios, frecuencia cardiaca, etc. Referido en el ANEXO A.

- ¿Ha aumentado el nivel de actividad física general del grupo de intervención con respecto al grupo control?

Con el objetivo de dar respuesta a esta variable de estudio siendo uno de los objetivos destacados en este proyecto se utilizará el cuestionario de actividad física para

adolescentes (PAQ-A) en su versión al español validada por Martínez-Gómez et al. (2009). Está formado por nueve preguntas que evalúan distintos aspectos de la actividad física mediante una escala de Likert de 5 puntos. Se valora la actividad física que el adolescente realizó en los últimos 7 días. Véase reflejado en el ANEXO B.

- ¿Han cambiado los hábitos de vida sedentarios de los estudiantes que pertenecen al grupo de intervención con respecto a los del grupo control?

Con objeto de responder a esta pregunta, se realizará el cuestionario de actividades sedentarias para adolescentes o también conocido en inglés como '*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*' (ASAQ) validado por Hardy et al. (2007). En este se mide el tiempo sedentario de pantalla con fines recreativos, viajes o actividades culturales, actividades sociales y el relacionado con la escuela o la educación. Incluido en el ANEXO C.

- ¿Se han observado efectos en la mejora de la competencia social en los estudiantes implicados en el programa?

Para medir los efectos en los comportamientos sociales de los adolescentes se propone el Cuestionario Multidimensional de Competencia Social para Adolescentes (AMSC-Q) validado por Gómez-Ortiz et al. (2017). Se compone de 26 ítems a través de una escala tipo Likert 1-7. Donde 1=totalmente falso y 7=totalmente verdadero. Se observa en el ANEXO D.

- ¿Se han transformado los motivos por los que los estudiantes implicados en el grupo de intervención realizan actividades físico-deportivas?

Con el propósito de conocer las motivaciones que llevan a los estudiantes a la realización de práctica físico-deportiva. Estudiar si la intervención ha conseguido uno de sus principales objetivos, conseguir despertar la motivación intrínseca del alumnado hacia la práctica físico-deportiva. Se plantea como medidor de la motivación la '*Sport Motivation Scale*' de Pelletier et al. (1995) en su versión adaptada al español por Granero Gallegos & Baena Extremera (2016), la cual recoge distintas mediciones de la motivación en el contexto educativo. Véase en el ANEXO E.

- ¿Cómo ha sido la asistencia de los estudiantes implicados en el grupo de intervención?

El estudio de la asistencia de los participantes implicados en el programa es de vital importancia para poder discernir con claridad la naturaleza de los datos obtenidos, por lo que se llevará a cabo un control de la asistencia a las sesiones durante toda la duración del programa. El control de la asistencia también cobra vital importancia en la dirección y toma de decisiones de futuras políticas o estrategias de implementación del propio programa

Propuesta de intervención

En cuanto a la propuesta de intervención que se plantea en el presente Trabajo Fin de Grado cabe destacar que se ha considerado el modelo propuesto por Werner et al. (1996) de enseñanza comprensiva del deporte o también conocido como TGfU (*Teaching Games for Understanding*), como el principal hilo conductor de las sesiones que están implícitas dentro de la propia programación deportiva. Esto no excluye la posible aplicación de modelos diferentes si el contexto lo requiere, esta decisión deberá ser evaluada por el propio personal responsable del departamento de Educación Física de cada instituto de Educación Secundaria. Por ejemplo en situaciones donde de manera intrínseca la propia actividad no permita este tipo de implementación del modelo propuesto.

El principal motivo por el cual se propone este tipo de modelo pedagógico es que este se centra en el discente fomentando la toma de decisiones a través de juegos modificados y buscando siempre la motivación intrínseca de los participantes. Destaca la transferencia de aprendizajes de un deporte a otro, la enseñanza técnico-táctica y la progresión durante el proceso de aprendizaje a través de la resolución de problemas (Abad Robles et al., 2013).

Cumpliendo así con los objetivos del presente programa de enseñanza multideportiva, adquisición del hábito de la práctica físico-deportiva en el futuro de los estudiantes y la búsqueda de la motivación intrínseca del alumnado.

Este modelo pedagógico presenta las siguientes características en cuanto a su aplicación, de modo que se basa en seis fases diferentes:

1. Juego / Deporte / Actividad física: presentación de la actividad de manera modificada.
2. Apreciación del juego: conocimiento de los principios básicos del juego.
3. Concienciación táctica: reflexión sobre los principios tácticos del deporte con el objetivo de favorecer la comprensión de este.
4. Toma de decisiones apropiadas: los alumnos deben llevar su atención a los elementos relevantes que suceden durante el transcurso de la actividad. ¿Qué hacer? y ¿cómo hacerlo?
5. Ejecución técnica: dominio de las habilidades técnicas que se demanda en cada contexto de juego.
6. Realización: se pretende que los discentes sean capaces de replicar situaciones de juego de manera exitosa. Poner en práctica lo aprendido a lo largo del modelo.

Para que sirva como ejemplo de propuesta de intervención se adjunta una planificación del Bloque de Contenidos correspondiente a balonmano en el curso de 1º de la ESO. Adjunto en el Apéndice D.

Los materiales y las instalaciones con las que se contarán durante el desarrollo del programa será los propios con los que cuente el centro de Educación Secundaria, se podrán establecer convenios con empresas privada o instituciones públicas con el fin de la mejora de la función docente. Tal y como la cesión del uso de instalaciones acuáticas o deportivas externas.

Queda abierta la posibilidad de realizar las modificaciones oportunas por parte del personal responsable de la programación por motivos de planificación, adaptación o de cualquier otra índole. Siempre primará el beneficio de los propios participantes en cuestión. Por ejemplo modificaciones temporales con el fin de aprovechar la climatología a favor de realizar posibles actividades en el medio natural, cambios a nivel deportivo por falta o disponibilidad de material, adaptación de horarios o grupos, etc.

Análisis estadístico

En cuanto al análisis estadístico que se realizará para el estudio de los resultados del programa se utilizará el programa IBM SPSS Statistics v.27.0.1. Se establece un nivel de significación estadística de $P < 0,05$.

Los estadísticos descriptivos que se detallan son las medias como medida de tendencia central y las desviaciones estándar como medida de variabilidad de las variables de estudio resultantes de las puntuaciones obtenidas en el cuestionario ‘*four by one day physical activity questionnaire*’ en población adolescente española, el cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A), el ‘*adolescent sedentary activity questionnaire*’ (ASAQ), el cuestionario multidimensional de competencia social para adolescentes (AMSC-Q) y en el ‘*sport motivation scale*’. Siendo estas nuestras variables dependientes y el grupo al que pertenezcan los alumnos, la variable independiente. Comparando así los resultados obtenidos en cada una de estas entre los estudiantes participantes del programa con los que no participan. La comparación del cambio en las principales variables se realizará mediante la prueba estadística T-student para discernir las diferencias entre los grupos. Se estudiará la distribución de las variables cuantitativas mediante un histograma. Se realizará el análisis del tamaño del efecto a partir de la *d* de Cohen, calculándolo por medio de la diferencia entre las medias de las variables dependientes con respecto al grupo control y al grupo de intervención, dividido la media de sus desviaciones típicas.

Resultados esperados

En el ámbito de la actividad física y el deporte escolar, se encuentra enmarcado en un contexto desolador, con reducciones presupuestarias y del tiempo disponible de Educación Física y los programas públicos para la promoción de la actividad física y la salud de los más jóvenes (Dietz, 2005). Este marco se encuentra caracterizado por la actual presión por mejorar los puntajes y calificaciones de las principales pruebas estandarizadas que han provocado que las administraciones y la opinión pública pongan en entredicho el valor de la Educación Física y los programas relacionados con la actividad física (National Association for Sport and Physical Education & American Heart Association, 2006). Sin embargo, los centros escolares son un excelente lugar para dar oportunidad a sus estudiantes de realizar actividad física de manera diaria con el objetivo de enseñar la importancia de la práctica regular vinculada a la salud y el desarrollo de estilos de vida activos.

La Educación Física está valorada por los expertos en salud como un componente fundamental para la salud y el bienestar de los estudiantes, demostrando además una asociación positiva con el rendimiento académico (Society of Health and Physical Educators, 2018). Incluso una asociación negativa entre abandonar las actividades deportivas y el rendimiento académico, por lo que se concluye que la participación sostenida en los deportes y la actividad física es importante para conseguir el éxito académico según Ishihara et al. (2020).

Los programas de actividad física y deportes como el presente son capaces de desarrollar a futuros adultos físicamente competentes en variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento, manteniendo un nivel de actividad física y condición física con el objetivo de mejorar la salud. A su vez, da lugar al acrecentamiento del saber aplicado a los conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas directamente con el movimiento y la actuación física, promoviendo un comportamiento personal y social responsable, basado en el respeto a sí mismo y a los demás. Reconociendo así el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la autoexpresión y/o la interacción social (Couturier et al., 2013).

Uno de los principales intereses del Estado debería ser abordar la obesidad en la adolescencia a través de iniciativas de salud pública para la prevención primaria de

la obesidad en niños y adolescentes, tal y como se está proponiendo en este Trabajo Fin de Grado. Las políticas que deberían regir este tipo de iniciativas tienen que encaminarse a combatir el aumento continuo de la prevalencia de la obesidad y que sean eficaces a nivel poblacional. Se requieren cambios profundos en las normas sociales, culturales, iniciativas por parte del gobierno, la educación, la atención de la salud y diferentes entornos como escuelas, lugares de trabajo y demás espacios (Nicolucci & Maffeis, 2022).

En definitiva, una vez aplicado este programa, se cumplirían con los objetivos previstos para el mismo, principalmente, el cumplimiento de las recomendaciones mínimas de al menos 60 minutos de actividad física diaria. En segundo lugar, la búsqueda de la motivación intrínseca del alumnado por medio del modelo pedagógico de la enseñanza comprensiva del deporte. Y por último, que los estudiantes reciban una formación multideportiva que ayude a su desarrollo integral y la mejora en el plano social, afectivo y motriz.

Con la evidencia que se ha presentado anteriormente se espera poder afirmar que los adolescentes que se adhieran al programa van a tener notables mejorías en cuanto a su nivel de aptitud física, en su rendimiento académico, en la adquisición de hábitos de vida saludables y adherencia físico-deportiva. Siendo estos aspectos de gran trascendencia afianzarlos durante el período de la Educación Secundaria para que se encuentren consolidados en su futura vida adulta.

Bibliografía

- Abad Robles, M. T., Benito, P. J., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., & Robles Rodríguez, J. (2013). Fundamentos pedagógicos de la enseñanza comprensiva del deporte: Una revisión de la literatura. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(23), 137–146. <https://doi.org/10.12800/ccd.v8i23.300>
- Action for Healthy Kids. (2019). *Active Schools*. <https://www.actionforhealthykids.org/>
- Active Healthy Kids Canada. (2007). *Older But Not Wiser: Canada's Future At Risk*. <http://dvqdas9jty7g6.cloudfront.net/archivedreportcards/full-english-report-card-2007.pdf>
- Active Healthy Kids Canada. (2011). *Do You Know What Your Kids Are Doing? The Active Healthy Kids Canada 2011 Report Card on Physical Activity for Children and Youth*. www.activehealthykids.ca.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., & Moreno-Murcia, J. A. (2011). Perceived motivational climate, psychological needs and intrinsic motivation as predictors of sport commitment in adolescent athletes. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 7(24), 250–265. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02501>
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., & Moreno, J. A. (2010). Prediction of sport adherence through the influence of autonomy-supportive coaching among spanish adolescent athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(1), 8–14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24149380/>
- Ames, C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In *Motivation in sport and exercise*. (pp. 161–176). Human Kinetics Books.
- Beaglehole, R., Bonita, R., Horton, R., Adams, C., Alleyne, G., Asaria, P., Baugh, V., Bekedam, H., Billo, N., Casswell, S., Cecchini, M., Colagiuri, R., Colagiuri, S., Collins, T., Ebrahim, S., Engelgau, M., Galea, G., Gaziano, T., Geneau, R., ... Watt, J. (2011). Priority actions for the non-communicable disease crisis. *The Lancet*, 377(9775), 1438–1447. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60393-](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60393-)

- Brown, H. S., Pérez, A., Li, Y.-P., Hoelscher, D. M., Kelder, S. H., & Rivera, R. (2007). The cost-effectiveness of a school-based overweight program. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 47. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-47>
- Bushman, B. A. (2019). Physical Activity Guidelines for Americans: The Relationship between Physical Activity and Health. In *ACSM's Health and Fitness Journal* (Vol. 23, Issue 3, pp. 5–9). <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000472>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2008). Working with schools to increase physical activity among children and adolescents in physical education classes - An action guide. In *Health Promotion* (pp. 1–48). <http://www.cdc.gov/steps>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2013). The CDC Guide to Strategies to Increase Physical Activity in the Community. In *Strategies to Prevent Obesity and Other Chronic Diseases* (pp. 1–60). <http://www.cdc.gov/obesity>
- Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(4), 980–1008. <https://doi.org/10.1037/a0035661>
- Coleman, K. J., Tiller, C. L., Sanchez, J., Heath, E. M., Sy, O., Milliken, G., & Dziewaltowski, D. A. (2005). Prevention of the Epidemic Increase in Child Risk of Overweight in Low-Income Schools. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(3), 217. <https://doi.org/10.1001/archpedi.159.3.217>
- Conde, C., Vera, C., Castillo, E., & Giménez, F. J. (2010). La formación multideportiva de los jóvenes que se inician en el deporte. *Wanceulen E.F. Digital*, 7, 52–59. <http://www.wanceulen.com/revista/index.html>
- Conde, Cristina, Fernández, E. J., Garrido, P., & Rodríguez, D. (2015). Diseño de un programa de formación orientado a la mejora del clima motivacional transmitido por entrenadores universitarios. *EmásF, Revista Digital de Educación Física.*,

34, 42–51. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386723>

Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. (2005). DECRETO 246/2005, de 8 de noviembre, por el que se regula el ejercicio del derecho de las personas menores de edad a recibir atención sanitaria en condiciones adaptadas a las necesidades propias de su edad y desarrollo y se crea el Consejo de Salud de las. *Boletín Oficial de La Junta de Andalucía*, 244(244), 14–19. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2005/244/2>

Cortes Generales. (1978). Constitución Española. *Boletín Oficial Del Estado*, 311. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1978-31229>

Couturier, L., Chepko, S., Holt, S., & Hale. (2013). Society of Health and Physical Educators Principal Writers National Standards & Grade-Level Outcomes SHAPE America-Society of Health and Physical Educators National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education. *Human Kinetics*. www.aahperd.org

Cury, F., Biddle, S., Sarrazin, P., & Famose, J. P. (1997). Achievement goals and perceived ability predict investment in learning a sport task. *British Journal of Educational Psychology*, 67(3), 293–309. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1997.tb01245.x>

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627–668. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 13, Issue C, pp. 39–80). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60130-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60130-6)

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. In *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1990). A motivational approach to self: integration in personality. In *Nebraska Symposium on Motivation. Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 38, pp. 237–288). <https://www.researchgate.net/publication/21026291>
- DiCesare, C. A., Montalvo, A., Foss, K. D. B., Thomas, S. M., Hewett, T. E., Jayanthi, N. A., & Myer, G. D. (2019). Sport specialization and coordination differences in multisport adolescent female basketball, soccer, and volleyball athletes. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1105–1114. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-407-18>
- Dietz, W. H. (2005). Physical Activity Recommendations: Where do we go from here? *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 719–720. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.03.035>
- Eaton, D. K., Kann, L., Kinchen, S., Shanklin, S., Ross, J., Hawkins, J., Harris, W. A., Lowry, R., McManus, T., Chyen, D., Lim, C., Brener, N. D., & Wechsler, H. (2008). Youth risk behavior surveillance--United States, 2007. *Morbidity and Mortality Weekly Report. Surveillance Summaries*, 57(4), 1–131.
- Federación Internacional de Educación Física. (2000). El manifiesto mundial FIEP. *Lúdica Pedagógica*, 1(9). <https://doi.org/10.17227/ludica.num9-7630>
- Fox, K., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J., & Armstrong, N. (1994). Children's task and ego goal profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 64(2), 253–261. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1994.tb01100.x>
- Gagne, M. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372–390. <https://doi.org/10.1080/714044203>
- Giménez Fuentes-Guerra, F. J., Abad Robles, M. T., & Robles Rodríguez, J. (2010). El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 99, 47–55. <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/10200>
- Glickman, D., Parker, L., Sim, L. J., del Valle Cook, H., & Miller, E. A. (2012).

Accelerating Progress in Obesity Prevention. In *Accelerating Progress in Obesity Prevention: Solving the Weight of the Nation*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/13275>

Gobierno de España. (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial Del Estado*, 340, 122868–122953. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2020-17264&p=20201230&tn=1>

Gómez-Ortiz, O., Romera-Félix, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2017). Multidimensionalidad de la competencia social: medición del constructo y su relación con los roles del bullying. *Revista de Psicodidáctica*, 22(1), 37–44. [https://doi.org/10.1016/S1136-1034\(17\)30042-4](https://doi.org/10.1016/S1136-1034(17)30042-4)

González Valeiro, M. Á. (2001). El comportamiento de los alumnos en las clases de educación física: procesos motores y su influencia en el aprendizaje. *Bases Educativas de La Actividad Física y El Deporte*, 121–136. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=979876>

Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., & Underwood, M. (1995). It Ain't What You Do, It's the Way that You Do It! Teaching Style Affects Children's Motivation in Track and Field Lessons. *The Sport Psychologist*, 9(3), 254–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.254>

Gracia Izquierdo, E., & Ruiz Tendero, G. (2021). Revisión sistemática del tiempo de compromiso motor en Educación Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(49), 31–51. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i49.1609>

Granero Gallegos, A., & Baena Extremera, A. (2016). Análisis preliminar exploratorio del “Sport Motivation Scale (SMS)” adaptado a la educación física. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 6(12), 3–14. <https://doi.org/10.25115/ecp.v6i12.953>

Hall, R., Foss, K. B., Hewett, T. E., & Myer, G. D. (2015). Sport Specialization's Association With an Increased Risk of Developing Anterior Knee Pain in Adolescent Female Athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 24(1), 31–35. <https://doi.org/10.1123/jsr.2013-0101>

- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine, 45*(1), 71–74. <https://doi.org/10.1016/J.YPMED.2007.03.014>
- Heath, G. W. (2009). The Role of the Public Health Sector in Promoting Physical Activity: National, State, and Local Applications. *Journal of Physical Activity and Health, 6*(s2), S159–S167. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.s2.s159>
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., & Brownson, R. C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *The Lancet, 380*(9838), 272–281. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60816-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60816-2)
- Hoelscher, D. M., Springer, A. E., Ranjit, N., Perry, C. L., Evans, A. E., Stigler, M., & Kelder, S. H. (2010). Reductions in child obesity among disadvantaged school children with community involvement: The travis county CATCH trial. *Obesity, 18*(SUPPL. 1), S36–S44. <https://doi.org/10.1038/oby.2009.430>
- Huang, I.-C., Frangakis, C., & Wu, A. W. (2006). The relationship of excess body weight and health-related quality of life: evidence from a population study in Taiwan. *International Journal of Obesity, 30*(8), 1250–1259. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803250>
- Institute of Medicine. (2013). Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. In Kohl HW III & Cook HD (Eds.), *National Academies Press. National Academies Press (US)*. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201493/#ref_000703
- Instituto Nacional de Estadística. (2009). Encuesta Europea de Salud en España. In *Instituto Nacional de Estadística*. (pp. 1–6). https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/EncuestaEuropea/EncuestaEuropea2020/EESE2020_inf_evol_princip_result.pdf
- Ishihara, T., Nakajima, T., Yamatsu, K., Okita, K., Sagawa, M., & Morita, N. (2020). Relationship of participation in specific sports to academic performance in adolescents: A 2-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 30*(8), 1471–1482. <https://doi.org/10.1111/sms.13703>

- Jayanthi, N. A., Post, E. G., Laury, T. C., & Fabricant, P. D. (2019). Health Consequences of Youth Sport Specialization. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1040–1049. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-380-18>
- Junta de Andalucía. (2015). Evaluación del programa “Escuelas Deportivas.” *Boletín Oficial de La Junta de Andalucía*, 1–106.
- Junta de Andalucía. (2016). Ley 5/2016, de 19 de julio, del Deporte de Andalucía. *Boletín Oficial de La Junta de Andalucía*, 140, 1–74. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2016/140/1>
- Junta de Andalucía. (2017a). Decreto 6/2017, de 16 de enero, por el que se regulan los servicios complementarios de aula matinal, comedor escolar y actividades extraescolares, así como el uso de las instalaciones de los centros docentes públicos de la Comunidad Autónoma de Andalucía. *Boletín Oficial de La Junta de Andalucía*, 20, 47–55. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2017/20/25>
- Junta de Andalucía. (2017b). Orden de 17 abril de 2017, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los servicios complementarios de aula matinal, comedor escolar y actividades extraescolares, así como el uso de las instalaciones de los centros docentes públicos de la. *Boletín Oficial de La Junta de Andalucía*, 78. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2017/78/1>
- Junta de Andalucía. (2021a). Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la orde. *Boletín Oficial de La Junta de Andalucía*, 7, 30. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/3>
- Junta de Andalucía. (2021b). Programa Escuelas Deportivas - Planes y programas. *Boletín Oficial de La Junta de Andalucía*. <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/transparencia/planificacion-evaluacion-estadistica/planes/detalle/59484.html#toc-documentos-del-plan>
- Kämppi, K., Aira, A., Halme, N., Husu, P., Inkinen, V., Joensuu, L., Kokko, S., Laine, K., Mononen, K., Palomäki, S., Ståhl, T., Sääkslahti, A., & Tammelin, T. (2018). Results from Finland’s 2018 Report Card on Physical Activity for

- Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(s2), S355–S356. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0510>
- Kimiecik, J. (2000). Learn to Love Exercise. *Psychology Today*, 20–22. <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200001/learn-love-exercise>
- Koka, A., & Hein, V. (2003). Perceptions of teacher's feedback and learning environment as predictors of intrinsic motivation in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 333–346. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00012-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00012-2)
- LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Côté, J., Engebretsen, L., Feeley, B. T., Gould, D., Hainline, B., Hewett, T. E., Jayanthi, N., Kocher, M. S., Myer, G. D., Nissen, C. W., Philippon, M. J., & Provencher, M. T. (2016). AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4(4), 232596711664424. <https://doi.org/10.1177/2325967116644241>
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Levin, S., Lowry, R., Brown, D. R., & Dietz, W. H. (2003). Physical Activity and Body Mass Index Among US Adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157(8), 816. <https://doi.org/10.1001/archpedi.157.8.816>
- Lim, B. S. C., & Wang, C. K. J. (2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.003>
- Llauradó, E., Tarro, L., Moriña, D., Aceves-Martins, M., Giralt, M., & Solà, R. (2018). Follow-up of a healthy lifestyle education program (the EdAl study): four years after cessation of randomized controlled trial intervention. *BMC Public Health*, 18(1), 104. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-5006-0>

- Luepker, R. V. (1996). Outcomes of a Field Trial to Improve Children's Dietary Patterns and Physical Activity. *JAMA*, 275(10), 768. <https://doi.org/10.1001/jama.1996.03530340032026>
- Luigi, M., Rindler, V., & Griffet, J. (2018). From which level of competition in clubs are adolescents at greater risk of injury compared with outside-of-clubs athletes? A school-based study. *Physician and Sportsmedicine*, 46(1), 66–72. <https://doi.org/10.1080/00913847.2018.1402665>
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., Marcos, A., & Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83(3), 427–439. <https://doi.org/10.1590/S1135-57272009000300008>
- McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Kolody, B., & Faucette, F. N. (1997). Long-Term Effects of a Physical Education Curriculum and Staff Development Program: SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(4), 280–291. <https://doi.org/10.1080/02701367.1997.10608009>
- McKenzie, T. L., Stone, E. J., Feldman, H. A., Epping, J. N., Yang, M., Strikmiller, P. K., Lytle, L. A., & Parcel, G. S. (2001). Effects of the CATCH physical education intervention: teacher type and lesson location. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 101–109. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00335-X](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00335-X)
- McNeill, M. C., & Wang, C. K. J. (2005). Psychological profiles of elite school sports players in Singapore. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(1), 117–128. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2003.10.004>
- Metzler, M. (1989). A Review of Research on Time in Sport Pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 8(2), 87–103. <https://doi.org/10.1123/jtpe.8.2.87>
- Molina, J., Garrido, J. C., & Martínez-Martínez, F. D. (2017). Gestión del tiempo de práctica motriz en las sesiones de educación física en educación primaria. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 12(1), 1.

- Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Annals of Psychology, 26*(2), 390–399. <https://psycnet.apa.org/record/2010-13853-024>
- Moreno Murcia, J. A., Huéscar, E., Peco, N., Alarcón, E., & Cervelló, E. (2013). Relación del feed-back y las barreras de comunicación del docente con la motivación intrínseca de estudiantes adolescentes de educación física. *Anales de Psicología, 29*(1), 257–263. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.161881>
- Moreno Murcia, J. A., Huéscar Hernández, E., Peco González, N., Alarcón del Amo, E., & Cervelló Gimeno, E. (2012). Desarrollo y validación de escalas para la medida de la comunicación en Educación Física y relación con la motivación intrínseca. *Universitas Psychologica, 11*(3), 968. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-3.dvem>
- Muñoz Moreno, A., Granado Peinado, M., Martín López, J., & Rivilla García, J. (2017). Estudio de caso: Análisis de la distribución del tiempo en educación física. *Revista de Ciencias Del Deporte, 13*(2), 167–174.
- Murcia, J. A. M., Marín, L. C., Silva, F. B., & Coll, D. G. C. (2008). Necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y propensión a la experiencia autotélica en el ejercicio físico. *Revista Mexicana de Psicología, 25*(2), 305–312. https://www.researchgate.net/publication/257100084_Necesidades_psicologicas_basicas_motivacion_intrinseca_y_propension_a_la_experiencia_autotelica_en_el_ejercicio_fisico
- Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes? *Sports Health, 7*(5), 437–442. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>
- Nader, P. R., Stone, E. J., Lytle, L. A., Perry, C. L., Osganian, S. K., Kelder, S., Webber, L. S., Elder, J. P., Montgomery, D., Feldman, H. A., Wu, M., Johnson,

C., Parcel, G. S., & Luepker, R. V. (1999). Three-Year Maintenance of Improved Diet and Physical Activity. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 153(7), 695. <https://doi.org/10.1001/archpedi.153.7.695>

National Association for Sport and Physical Education & American Heart Association. (2006). *Shape of the nation report: Status of physical education in the USA*. National Association for Sport and Physical Education. <https://www.shapeamerica.org/advocacy/son/upload/ShapeOfTheNation-2006.pdf>

Naul, R., Schmelt, D., Dreiskaemper, D., Hoffmann, D., & L`Hoir, M. (2012). “Healthy children in sound communities” (HCSC/gkgk)--a Dutch-German community-based network project to counteract obesity and physical inactivity. *Family Practice*, 29(suppl 1), i110–i116. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmr097>

Naul Roland, & Scheuer Claude. (2020). Research on Physical Education and School Sport in Europe. *Meyer & Meyer*, 549. https://books.google.co.uk/books?hl=en&lr=&id=vyDvDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA8&dq=pe+curriculum+europe&ots=CYgf5Yw9Ku&sig=jMd5rDedPnnf-sF1h3I9Fbo2se8&redir_esc=y#v=onepage&q=pe curriculum europe&f=false

Naylor, P.-J., Macdonald, H. M., Zebedee, J. A., Reed, K. E., & McKay, H. A. (2006). Lessons learned from Action Schools! BC—An ‘active school’ model to promote physical activity in elementary schools. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(5), 413–423. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.06.013>

Nicholls, J. G., Cheung, P. C., Lauer, J., & Patashnick, M. (1989). Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs, and values. *Learning and Individual Differences*, 1(1), 63–84. [https://doi.org/10.1016/1041-6080\(89\)90010-1](https://doi.org/10.1016/1041-6080(89)90010-1)

Nicolucci, A., & Maffeis, C. (2022). The adolescent with obesity: what perspectives for treatment? *Italian Journal of Pediatrics*, 48(1), 9. <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01205-w>

Online Action School. (n.d.). Retrieved February 11, 2022, from

<https://actionschoolsbc.ca/>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. *Organizacion Mundial de La Salud*, 24. <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318324/retrieve>

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>

Pate, R. R., Trost, S. G., Levin, S., & Dowda, M. (2000). Sports Participation and Health-Related Behaviors Among US Youth. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154(9), 904. <https://doi.org/10.1001/archpedi.154.9.904>

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., & al, et. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.

Pérez Turpin, J. A. (2002). La competición en el ámbito escolar: un programa de intervención social. *Facultad de Educación de La Universidad de Alicante.*, 1–338. <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/9909/1/Perez-Turpin-Jose-Antonio.pdf>

Perry, C. L., Stone, E. J., Parcel, G. S., Ellison, R. C., Nader, P. R., Webber, L. S., & Luepker, R. V. (1990). School-Based Cardiovascular Health Promotion: The Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health (CATCH). *Journal of School Health*, 60(8), 406–413. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.1990.tb05960.x>

Pesce, C., Faigenbaum, A., Crova, C., Marchetti, R., & Bellucci, M. (2013). Benefits of multi-sports physical education in the elementary school context. *Health Education Journal*, 72(3), 326–336. <https://doi.org/10.1177/0017896912444176>

Piéron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. *Gymnos*, 184. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=110862>

Piéron, M. (1992). La investigación en la enseñanza de las actividades físicas y

deportivas. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 4(30), 06–19. <https://revista-apunts.com/la-investigacion-en-la-ensenanza-de-las-actividades-fisicas-y-deportivas/>

Popović, B., Gušić, M., Radanović, D., Andrašić, S., Madić, D. M., Mačak, D., Stupar, D., Đukić, G., Grujičić, D., & Trajković, N. (2020). Evaluation of gross motor coordination and physical fitness in children: Comparison between soccer and multisport activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165902>

Ramírez, J., Lozano Fernández, L. M., San Matías, J., Zabala Díaz, M., & Viciano Ramírez, J. (2006). Directrices metodológicas para la observación sistemática del tiempo de clase en la investigación de la educación física. *European Journal of Human Movement*, 15, 8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2279366>

Robles, M. T. A., Collado-Mateo, D., Fernández-Espínola, C., Viera, E. C., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). Effects of Teaching Games on Decision Making and Skill Execution: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 505, 17(2), 505. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17020505>

Romero Granados, S. (2001). Formación deportiva: nuevos retos en educación. *Universidad de Sevilla*, Vol. 16.

Ryan, & Deci. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/110003-066X.55.1.68>

Salin, K., Huhtiniemi, M., Watt, A., Mononen, K., & Jaakkola, T. (2021). Contrasts in fitness, motor competence and physical activity among children involved in single or multiple sports. *Biomedical Human Kinetics*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.2478/bhk-2021-0001>

Sallis, J. F., Mckenzi, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Hovell, M. F., & Nader, P. R. (1993). Project SPARK: Effects of Physical Education on Adiposity in Children. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 699(1), 127–136.

<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1993.tb18844.x>

- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *Sports, Play and Active Recreation for Kids. American Journal of Public Health, 87*(8), 1328–1334. <https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328>
- Samperio, J., Jiménez-Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M., & Claver, F. (2016). Predictors of barriers to physical exercise in adolescents motivational variables. *Cuadernos de Psicología Del Deporte, 16*(2), 65–76. https://www.researchgate.net/publication/307570950_Predictors_of_barriers_to_physical_exercise_in_adolescents_motivational_variables
- Scheuer, C. (2019). The challenge of HEPA for physical education in Europe - Scheuer Claude. *Meyer & Meyer, 139–150*. <https://orbilu.uni.lu/handle/10993/41023>
- Siedentop, D. (1976). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Houghton Mifflin Company, Beacon Street, Boston, Massachusetts (\$7.95).
- Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C. G., & Woolacott, N. (2016). Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews, 17*(2), 95–107. <https://doi.org/10.1111/obr.12334>
- Singh, A. S., Saliasi, E., van den Berg, V., Uijtdewilligen, L., de Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y.-K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine, 53*(10), 640–647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Society of Health and Physical Educators. (2018). Position Statement Physical Education is Essential for All Students. *Report*. www.shapeamerica.org

- Soler Sarradell, J. J., Generelo Lanaspá, E., Zaragoza Casterad, J., & Julián Clemente, J. A. (2010). Validez de criterio y confiabilidad del “Four by One Day Physical Activity Questionnaire” en población adolescente española. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 101, 19–24. <https://revista-apunts.com/validez-de-criterio-y-confiabilidad-del-four-by-one-day-physical-activity-questionnaire-en-poblacion-adolescente-espanola/>
- SPARK Physical Education. (1989). *SPARK PE*. <https://sparkpe.org/>
- Statista. (2021). *El fútbol en España* (pp. 1–117). <https://es.statista.com/estudio/32282/el-futbol-en-espana-dossier-de-statista/>
- Stoner, L., Rowlands, D., Morrison, A., Credeur, D., Hamlin, M., Gaffney, K., Lambrick, D., & Matheson, A. (2016). Efficacy of Exercise Intervention for Weight Loss in Overweight and Obese Adolescents: Meta-Analysis and Implications. *Sports Medicine*, 46(11), 1737–1751. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0537-6>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Tarro, L., Llauradó, E., Albaladejo, R., Moriña, D., Arija, V., Solà, R., & Giralt, M. (2014). A primary-school-based study to reduce the prevalence of childhood obesity – the EdAl (Educació en Alimentació) study: a randomized controlled trial. *Trials*, 15(1), 58. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-58>
- Tinning, R. (1992). *Educación Física: La escuela y sus profesores* (E. Izquierdo & R. G. Doménech (Eds.)). Valencia: Universitat de València, Servei de Publicacions, 1992. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/58811>
- Tremblay, M. S., Barnes, J. D., & Bonne, J. C. (2014). Impact of the Active Healthy Kids Canada Report Card: A 10-Year Analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(s1), S3–S20. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0167>

- Troiano, R. P., & Flegal, K. M. (1998). Overweight children and adolescents: description, epidemiology, and demographics. *Pediatrics*, *101*(3 Pt 2), 497–504. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12224656/>
- Valerio, G., Maffeis, C., Saggese, G., Ambrozzi, M. A., Balsamo, A., Bellone, S., Bergamini, M., Bernasconi, S., Bona, G., Calcaterra, V., Canali, T., Caroli, M., Chiarelli, F., Corciulo, N., Crinò, A., Di Bonito, P., Di Pietrantonio, V., Di Pietro, M., Di Sessa, A., ... Zito, E. (2018). Diagnosis, treatment and prevention of pediatric obesity: consensus position statement of the Italian Society for Pediatric Endocrinology and Diabetology and the Italian Society of Pediatrics. *Italian Journal of Pediatrics*, *44*(1), 88. <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0525-6>
- Werner, P., Thorpe, R., & Bunker, D. (1996). Teaching Games for Understanding: Evolution of a Model. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *67*(1), 28–33. <https://doi.org/10.1080/07303084.1996.10607176>
- Whitlock, E. P., Williams, S. B., Gold, R., Smith, P. R., & Shipman, S. A. (2005). Screening and Interventions for Childhood Overweight: A Summary of Evidence for the US Preventive Services Task Force. *Pediatrics*, *116*(1), e125–e144. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-0242>
- World Health Organization. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. *Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication, Completo*, 1–58. http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Recomendaciones+Mundiales+sobre+actividad+F?sica+para+la+salud#4%5Cnhttp://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
- World Health Organization. (2013). *Draft comprehensive global monitoring framework and targets for the prevention and control of noncommunicable diseases. SIXTY-SIXT*(March), 1–9.
- World Health Organization. (2018). Childhood Obesity Surveillance Initiative. *Regional Office for Europe*, 1–8. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/372426/WH14_COSI_fa

ctsheets_v2.pdf

Yanci Irigoyen, J., Vinuesa Mendieta, A., Rodríguez-Negro, J., & Yanci Irigoyen, L. (2016). El tiempo de compromiso motor en las sesiones de Educación Física del primer y segundo ciclo de Educación Primaria. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 2(2), 239–253. <https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1447>

Zabala, M. (2004). Influencia de un programa de intervención basado en el biofeedback de la frecuencia cardíaca sobre la percepción de la intensidad de esfuerzo en alumnos de educación secundaria obligatoria. *Univ. de Granada, Departamento de Educación Física y Deportiva*. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/28535>

APÉNDICES

APÉNDICE A: PROGRAMACIÓN DEL CALENDARIO MULTIDEPORTIVO CURSO ESCOLAR 2022-2023

PROGRAMACIÓN DEL CALENDARIO MULTIDEPORTIVO CURSO ESCOLAR 2022 - 2023

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: ESPACIO PÚBLICO MULTIDEPORTIVO

DEPORTE / ACTIVIDAD FÍSICA	INICIO	FINALIZACIÓN	DEPORTE/ACTIVIDAD FÍSICA	INICIO	FINALIZACIÓN
ATLETISMO	19/09/22	14/10/22	EXPRESIÓN CORPORAL / ACTIVIDADES DIRIGIDAS	13/02/23	3/03/23
FÚTBOL	17/10/22	4/11/22	DEPORTES ALTERNATIVOS	6/03/23	24/03/23
GINNASIA	7/11/22	25/11/22	ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO	27/03/23	21/04/23
BALONCESTO	28/11/22	16/12/22	FITNESS	24/04/23	12/05/23
DEPORTES DE RAQUETA Y/O IMPLEMENTOS	19/12/22	20/01/23	BALONMANO	15/05/23	2/06/23
VOLEIBOL	23/01/23	10/02/23	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	5/06/23	23/06/23

SEPTIEMBRE							OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE							ENERO							FEBRERO											
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do					

APÉNDICE B: EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN SEMANAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROGRAMA DE LOS CURSOS DE SECUNDARIA

Curso / Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1º ESO	1 HORA EDUCACIÓN FÍSICA	1 HORA PROGRAMA	1 HORA EDUCACIÓN FÍSICA	1 HORA PROGRAMA	1 HORA EDUCACIÓN FÍSICA
2º ESO	1 HORA PROGRAMA	1 HORA EDUCACIÓN FÍSICA	1 HORA PROGRAMA	1 HORA EDUCACIÓN FÍSICA	1 HORA PROGRAMA
3º ESO	1 HORA PROGRAMA	1 HORA PROGRAMA	1 HORA EDUCACIÓN FÍSICA	1 HORA PROGRAMA	1 HORA EDUCACIÓN FÍSICA
4º ESO	1 HORA EDUCACIÓN FÍSICA	1 HORA PROGRAMA	1 HORA EDUCACIÓN FÍSICA	1 HORA PROGRAMA	1 HORA PROGRAMA

APÉNDICE C: EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN DEL HORARIO SEMANAL DE TARDE DE LOS CURSOS DE SECUNDARIA

Horas / Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:00-17:00	2° ESO	1° ESO	2° ESO	1° ESO	2° ESO
17:00-18:00	1° ESO	2° ESO	1° ESO	2° ESO	1° ESO
18:00-19:00	3° ESO	4° ESO	3° ESO	4° ESO	3° ESO
19:00-20:00	4° ESO	3° ESO	4° ESO	3° ESO	4° ESO

TFG: ESPACIO PÚBLICO MULTIDEPORTIVO DURANTE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA FUERA DEL HORARIO ESCOLAR EN ANDALUCÍA: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

APÉNDICE D: EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN BLOQUE DE CONTENIDOS DE BALONMANO EN 1º DE ESO

BALONMANO. 1º ESO.		
Sesión 1: Iniciación al Balonmano Duración: 60 minutos Instalaciones: Pista de Balonmano		
Objetivos: Iniciar a los alumnos al deporte del balonmano. Despertar el interés de los alumnos por este deporte. Introducir el balonmano como un deporte base del que se pueden obtener experiencias motoras aplicables a otro tipo de prácticas deportivas.		
Contenidos: Espacios de juego. Desplazamientos. Estrategias durante el juego. Reglas y dinámica del balonmano. Recepciones. Tiros. Pases. Ayudas. Desmarques.		
Materiales: balones de balonmano		
Periodo	Descripción	Min.
Cale ntam iento	-Vuelta a la pista de balonmano -Movilidad articular	10'
Parte principal	-Presentación del balonmano modificado: se modificarán las reglas para facilitar la dinámica del juego de manera que: 1. Equipos de 10 2. Reducción del terreno si es necesario por las capacidades físicas de los alumnos 3. Se pueden dar más de 3 pasos sin pasar o tirar el balón 4. La posesión del balón solo se permite máx. 5 segundos 5. Para marcar deben haber tocado el balón todos los del equipo al menos una vez 6. La duración del partido es de 45 minutos con tres partes 15 minutos cada una en la que es obligatorio que se mezclen los integrantes de cada equipo rival <u>Preguntas al finalizar:</u> ¿Cuál es el objetivo del juego? ¿Qué podemos hacer para mantener la posesión de la pelota? ¿Qué podemos hacer para que no nos piten falta de posesión?	45'
Vuel ta a la calma	-Estiramientos de vuelta a la calma	5''

BALONMANO. 1º ESO.		
Sesión 2: Apreciación del Balonmano Duración: 60 minutos Instalaciones: Pista de Balonmano		
Objetivos: Conocer los principios básicos del juego del balonmano. Despertar el interés de los alumnos por este deporte. Introducir el balonmano como un deporte base del que se pueden obtener experiencias motoras aplicables a otro tipo de prácticas deportivas.		
Contenidos: Espacios de juego. Desplazamientos. Estrategias durante el juego. Reglas y dinámica del balonmano. Recepciones. Tiros. Pases. Ayudas. Desmarques.		
Materiales: balones de balonmano		
Periodo	Descripción	Min.
Cale ntam iento	-Vuelta a la pista de balonmano -Movilidad articular	10'
Parte principal	-Juego de los 15 pases: el equipo que consiga antes realizar 15 pases sin que se les caiga la pelota o la robe el equipo contrario gana -Carrera de relevos: en círculo botando un balón el que tenga la posesión deberá de correr alrededor de este hasta llegar a la posición del que tenía delante suya y cederle la pelota para que continúe -¡Atención!: sentados en círculo la persona con la pelota en el centro deberá de decir el nombre de un compañero y lanzar hacia arriba de modo que el nombrado deberá de reaccionar rápidamente atrapando la pelota <u>Preguntas al finalizar:</u> ¿De qué manera es más fácil lanzar la pelota? ¿De qué manera es más fácil recibir la pelota? ¿Cómo es más fácil transportar la pelota?	45'
Vuel ta a la calma	-Estiramientos de vuelta a la calma	5''

TFG: ESPACIO PÚBLICO MULTIDEPORTIVO DURANTE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA FUERA DEL HORARIO ESCOLAR EN ANDALUCÍA: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

BALONMANO. 1º ESO.		
Sesión 3: Concienciación táctica del Balonmano Duración: 60 minutos Instalaciones: Pista de Balonmano		
Objetivos: Conocer los principios tácticos del juego del balonmano para favorecer su comprensión. Despertar el interés de los alumnos por este deporte. Introducir el balonmano como un deporte base del que se pueden obtener experiencias motoras aplicables a otro tipo de prácticas deportivas.		
Contenidos: Espacios de juego. Desplazamientos. Estrategias durante el juego. Reglas y dinámica del balonmano. Recepciones. Tiros. Pases. Ayudas. Desmarques.		
Materiales: balones de balonmano		
<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Min.</u>
Cale ntam iento	-Vuelta a la pista de balonmano -Movilidad articular	10'
Parte principal	-El ratón y el gato: se forma un grupo cogidos de la mano deberán de evitar que la persona del medio salga del círculo cerrando los huecos que se creen. -Entrar a la zona: se crea una zona en la que los atacantes deberán entrar en ella sin que los defensores les toquen o quedarán eliminados -Salir de la zona: se crea una zona en la que los que se encuentran dentro deberán de salir de ella sin ser tocados por los que se encuentran fuera de ella -A la zona: se crearán diferentes zonas repartidas por el campo asignándole un nombre (color, objeto, etc) de modo que a la voz del profesor los diferentes equipos deberán de desplazarse hasta esa zona pasando y botando la pelota, para poder llegar a la zona todos deberán de haber tenido la posesión al menos 2 veces durante el recorrido <u>Preguntas al finalizar:</u> ¿De qué manera puedo librarme de una defensa? ¿Qué podemos hacer para entrar en una zona? ¿Qué podemos hacer para salir de una zona? ¿Cómo podemos en grupo desplazarnos rápidamente y de manera eficaz?	45'
Vuel ta a la	-Estiramientos de vuelta a la calma	5''

BALONMANO. 1º ESO.		
Sesión 4: Toma de decisiones en el juego del Balonmano Duración: 60 minutos Instalaciones: Pista de Balonmano		
Objetivos: Atender a los elementos relevantes durante el juego del balonmano. Despertar el interés de los alumnos por este deporte. Introducir el balonmano como un deporte base del que se pueden obtener experiencias motoras aplicables a otro tipo de prácticas deportivas.		
Contenidos: Espacios de juego. Desplazamientos. Estrategias durante el juego. Reglas y dinámica del balonmano. Recepciones. Tiros. Pases. Ayudas. Desmarques.		
Materiales: balones de balonmano		
<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Min.</u>
Cale ntam iento	-Vuelta a la pista de balonmano -Movilidad articular	10'
Parte principal	-A robar: Se crearán dos equipos con pelotas en cada uno de sus respectivos campos que deberán ser robadas por el equipo contrario que tendrán que tocar a los atacantes para eliminarlos, mientras que los atacantes deberán de botar la pelota durante el robo con un número inferior a 3 pasos y tendrán la posibilidad de realizar pases -Defender pase y va: empezando por parejas, después tríos y cuartetos, los defensores en distintas líneas defensivas deberán de frenar el avance de los atacantes que por medio de pases y desmarques tratan de pasar la defensa -Puntería: desde la línea de penalti y mediante diferentes aros colocados a diferentes alturas en la portería deberán de intentar marcar gol en todos los aros. <u>Preguntas al finalizar:</u> ¿Cómo puedo desplazarme con la posesión sin ser defendido o tocado? ¿De qué manera es más facil superar una defensa? ¿De qué manera es más facil parar un ataque? ¿Qué tipos de tiros puedo hacer y cuales son más efectivos?	45'
Vuel ta a la	-Estiramientos de vuelta a la calma	5''

TFG: ESPACIO PÚBLICO MULTIDEPORTIVO DURANTE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA FUERA DEL HORARIO ESCOLAR EN ANDALUCÍA: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

BALONMANO. 1º ESO.		
Sesión 5: Ejecución técnica del Balonmano Duración: 60 minutos Instalaciones: Pista de Balonmano		
Objetivos: Dominar las habilidades técnicas del juego del balonmano. Despertar el interés de los alumnos por este deporte. Introducir el balonmano como un deporte base del que se pueden obtener experiencias motoras aplicables a otro tipo de prácticas deportivas.		
Contenidos: Espacios de juego. Desplazamientos. Estrategias durante el juego. Reglas y dinámica del balonmano. Recepciones. Tiros. Pases. Ayudas. Desmarques.		
Materiales: balones de balonmano		
<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	
Calentamiento	-Vuelta a la pista de balonmano -Movilidad articular	
Parte principal	-Carrera de relevos con bote: por grupos deberán de realizar una carrera de relevos desplazándose, botando la pelota de diferentes formas. Con una mano, con las dos, con la mano no dominante, sin mirar, saltando, etc -Pases largos y desmarques: mediante parejas uno se dispondrá a distancia de su compañero y realizando un pase largo, el compañero deberá de correr hacia delante para recepcionar y antes de dar tres pasos deberá de lanzar a portería -Patata caliente: se jugarán minipartidos en una única portería del campo en los que la posesión solo podrá durar entre 1 y 2 segundos. <u>Preguntas al finalizar:</u> ¿Cuál es el objetivo del juego? ¿Qué podemos hacer para mantener la posesión de la pelota? ¿Qué podemos hacer para que no nos piten falta de posesión?	
Vuelta a la calma	-Estiramientos de vuelta a la calma	
BALONMANO. 1º ESO.		
Sesión 6: Realización del juego del Balonmano Duración: 60 minutos		
Instalaciones: Pista de Balonmano		
Objetivos: Poner en práctica lo aprendido sobre el juego del balonmano. Despertar el interés de los alumnos por este deporte. Introducir el balonmano como un deporte base del que se pueden obtener experiencias motoras aplicables a otro tipo de prácticas deportivas.		
Contenidos: Espacios de juego. Desplazamientos. Estrategias durante el juego. Reglas y dinámica del balonmano. Recepciones. Tiros. Pases. Ayudas. Desmarques.		
Materiales: balones de balonmano		
<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Min.</u>
Calentamiento	-Vuelta a la pista de balonmano -Movilidad articular	10'
Parte principal	-Partido de balonmano: con reglas ligeramente modificadas en función del nivel que hayan ido demostrando a lo largo de las sesiones <u>Preguntas al finalizar:</u> ¿Cuál es el objetivo del juego? ¿Qué he aprendido nuevo de este deporte? ¿Qué se me da mejor y que se me da peor en el balonmano?	45'
Vuelta a la calma	-Estiramientos de vuelta a la calma	5''

ANEXOS

1. ANEXO A: CUESTIONARIO FOUR BY ONE DAY PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE EN POBLACIÓN ADOLESCENTE ESPAÑOLA

CUESTIONARIO DE JORNADA ESCOLAR

PERSONA COLEGIO EDAD SEXO M F

Estamos realizando un estudio sobre los hábitos de actividad física de los jóvenes de la provincia de Huesca y su relación con la salud. Este cuestionario es totalmente anónimo y la identificación de los números sirve para asignar un valor. El anonimato del encuestado/a esta totalmente garantizado. Las respuestas que facilites servirán para poder realizar el estudio, que ayudará a conocer los niveles de actividad física de los estudiantes de secundaria de la provincia de Huesca.

El cuestionario te preguntará sobre lo que hiciste AYER. No debes mencionar actividades que hayas realizado otro día. Para contestar adecuadamente el cuestionario, debes leer con atención el enunciado de las preguntas y todas las respuestas posibles que a continuación se relacionan y, una vez hecho esto, elegir aquella o aquellas, que más concuerden con lo realizado ayer.

Cuando te pedimos una estimación del tiempo aproximado confiamos en que medites la respuesta para que sea lo más precisa posible. Puedes poner el tiempo en minutos. Si lo haces en horas especificalo.

Coloca una cruz en las casillas de respuesta

Escribe las precisiones de tiempo en los espacios destinados a ello:

Para que los resultados que obtengamos a través de esta encuesta sean validos y reflejen la realidad, es fundamental la **SINCERIDAD** de tus respuestas sin la cual este estudio carecerá de valor.

NOTA: Si en tu opinión hay algún defecto en el cuestionario te rogamos que nos lo hagas constar. Tu opinión nos interesa mucho, para así poder mejorarlo.

Gracias por tu colaboración.

Para ayudarte a recordar con más exactitud lo que hiciste ayer, escribe en estos huecos lo que hiciste por la mañana, por la tarde y por la noche. Te será de gran ayuda poner la hora de comienzo y finalización de la actividad.

Por la mañana (desde que te despertaste hasta que empezaste a comer)

Por la tarde (desde empezaste a comer hasta que empezaste a cenar)

Por la noche (desde que empezaste a cenar hasta que te acostaste para dormir)

TFG: ESPACIO PÚBLICO MULTIDEPORTIVO DURANTE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA FUERA DEL HORARIO ESCOLAR EN ANDALUCÍA: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

2. ANEXO B: CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Consta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>				
Patinar.....	<input type="radio"/>				
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>				
Montar en bicicleta.....	<input type="radio"/>				
Caminar (como ejercicio).....	<input type="radio"/>				
Correr/footing.....	<input type="radio"/>				
Aeróbic/spinning.....	<input type="radio"/>				
Natación.....	<input type="radio"/>				
Bailar/danza.....	<input type="radio"/>				
Bádminton.....	<input type="radio"/>				
Rugby.....	<input type="radio"/>				
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>				
Fútbol/ fútbol sala.....	<input type="radio"/>				
Voleibol.....	<input type="radio"/>				
Hockey.....	<input type="radio"/>				
Baloneso.....	<input type="radio"/>				
Esquiar.....	<input type="radio"/>				
Otros deportes de raqueta.....	<input type="radio"/>				
Balonmano.....	<input type="radio"/>				
Atletismo.....	<input type="radio"/>				
Musculación/pesas.....	<input type="radio"/>				
Artes marciales (judo, kárate, ...)	<input type="radio"/>				
Otros:.....	<input type="radio"/>				
Otros:.....	<input type="radio"/>				

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

- No hice/hago educación física.....
- Casi nunca.....
- Algunas veces.....
- A menudo.....
- Siempre.....

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco.....
- Correr y jugar bastante.....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

5. En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

Anexo 1 (continuación)

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).....
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes.....	<input type="radio"/>				
Martes.....	<input type="radio"/>				
Miércoles.....	<input type="radio"/>				
Jueves.....	<input type="radio"/>				
Viernes.....	<input type="radio"/>				
Sábado.....	<input type="radio"/>				
Domingo.....	<input type="radio"/>				

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Sí.....
- No.....

3. ANEXO C: ADOLESCENT SEDENTARY ACTIVITY QUESTIONNAIRE' (ASAQ)

Following are some questions about the things you do sitting or lying down

14. Think about a normal school week, and write down how long you spend doing the following activities before and after school each day

Activity	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
	Hours	Minutes								
Watching TV?	<input type="text"/>									
Watching videos /DVDs?	<input type="text"/>									
Using the computer for fun?	<input type="text"/>									
Using the computer for doing homework?	<input type="text"/>									
Doing homework not on the computer?	<input type="text"/>									
Reading for fun?	<input type="text"/>									
Being tutored?	<input type="text"/>									
Travel (car/bus/train)?	<input type="text"/>									
Doing crafts or hobbies?	<input type="text"/>									
Sitting around (chatting with friends/ on the phone/chilling)?	<input type="text"/>									
Playing/practicing a musical instrument?	<input type="text"/>									

15. Think about a normal weekend, and write down how long you spend doing the following activities on the weekend

Activity	Saturday		Sunday	
	Hours	Minutes	Hours	Minutes
Watching TV?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Watching videos/DVDs?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Using the computer for fun?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Using the computer for doing homework?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Doing homework not on the computer?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Reading for fun?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Being tutored?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Travel (car/bus/train)?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Doing crafts or hobbies?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sitting around (chatting with friends/on the phone/chilling)?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Playing/practicing a musical instrument?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Going to church or Saturday school?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Thank you for completing this questionnaire.

4. ANEXO D: CUESTIONARIO MULTIDIMENSIONAL DE COMPETENCIA SOCIAL PARA ADOLESCENTES (AMSC-Q)

Ítem	
1. Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma	14. Reacciono para defender a un compañero/a del que hacen bromas o se meten con él/ella
2. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación	15. Cuando un compañero/a o amigo/a está triste, lo consuelo para que se sienta mejor
3. Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro	16. Si veo que un compañero/a se siente solo, lo ayudo a integrarse a mi grupo de amigos/as
4. Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación	17. Ayudo a los compañeros/as que tienen algún problema físico (pierna escayolada, silla de ruedas, etc.) en su día a día
5. Mis compañeros/as o amigos/as acuden a mí cuando tienen algún problema	18. En las relaciones con mis amigos/as y compañeros de clase, siento que hago las cosas bien (me siento eficaz)
6. Mis compañeros/as o amigos/as me ayudan cuando los necesito	19. En las relaciones con mis profesores/as, siento que hago las cosas bien (me siento eficaz)
7. Mis compañeros se interesan por mí	20. En las relaciones con mis familiares, siento que hago las cosas bien (me siento eficaz)
8. Mis compañeros se sienten a gusto trabajando conmigo	21. En las relaciones con otros adultos o personas mayores, siento que hago las cosas bien (me siento eficaz)
9. Mis compañeros/as o amigos/as cuentan conmigo cuando hay que organizar alguna actividad	22. Dejo trabajar a los demás sin molestarlos
10. Me uno a las actividades que realizan los demás	23. Pido la palabra y espero turno para hablar
11. Caigo bien entre mis compañeros/as	24. Cumplo las normas
12. Siento que tengo amigos	25. Respeto la opinión de los demás aunque no la comparto
13. Si un compañero/a está muy agobiado y no le da tiempo a terminar el trabajo, lo ayudo	26. Cuido el material y las instalaciones del centro

5. ANEXO E: SPORT MOTIVATION SCALE

Versión española del “Sport Motivation Scale (SMS)” adaptado a la Educación Física

1. Por el placer de vivir experiencias estimulantes.
2. Por el placer de saber más sobre las actividades que practico
3. Antes participaba y me esforzaba en las clases, pero ahora me pregunto si debo continuar haciéndolo.
4. Por el placer de descubrir nuevas actividades físico-deportivas
5. Tengo la impresión de que no soy capaz de tener éxito en las actividades físico-deportivas que realizo.
6. Porque me permite estar bien considerado/a entre la gente que conozco.
7. Porque, en mi opinión, es una de las mejores formas de relacionarme.
8. Porque me siento muy satisfecho/a cuando consigo realizar adecuadamente las actividades físico-deportivas más difíciles.
9. Porque es una manera de estar en forma.
10. Por el prestigio de ser bueno/a en las actividades de clase.
11. Porque es una de las mejores formas de desarrollar otros aspectos de mí mismo/a.
12. Por el placer que siento cuando mejoro alguno de mis puntos débiles.
13. Por la sensación que tengo cuando estoy concentrado/a realmente en la actividad.
14. Porque debo practicar actividad físico-deportiva para sentirme bien conmigo mismo/a.
15. Por la satisfacción que experimento cuando estoy perfeccionando mis habilidades.
16. Porque las personas de mi alrededor piensan que es importante estar en forma.
17. Porque es una buena forma de aprender cosas que me pueden ser útiles en otros aspectos de mi vida.
18. Por las intensas emociones que experimento cuando practico una actividad físico-deportiva que me gusta.
19. Realmente no me siento capacitado/a para la práctica físico-deportiva.
20. Por el placer que siento mientras realizo ciertos movimientos difíciles.
21. Porque me sentiría mal si no participara en la clase.
22. Para mostrar a los demás lo bueno/a que soy cuando hago las actividades.
23. Por el placer que siento cuando aprendo a realizar actividades que nunca había hecho anteriormente.
24. Porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos/as.
25. Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente metido/a en la actividad.
26. Porque debo adquirir hábitos de práctica físico-deportiva.
27. Por el placer de descubrir nuevas estrategias de ejecución.
28. A menudo me digo a mí mismo/a que no puedo alcanzar las metas que me establezco.