

# Proyecto Integrado: “ACTÍVATE” Hacia un currículum integrado orientado a la consecución de hábitos físico-deportivos y alimenticios saludables.



## **TRABAJO FIN DE GRADO**

### **OPCIÓN: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

#### **TITULACIÓN:**

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y EL DEPORTE

#### **ALUMNO:**

CARLOS FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ

#### **TUTORA ACADEMICA:**

CELESTINA MARTÍNEZ GALINDO

#### **CURSO ACADÉMICO:**

2015-2016

## ÍNDICE

---

<b>1. Contextualización</b>	Pág. 2
<b>2. Revisión Bibliográfica</b>	Pág. 6
<b>3. Intervención</b>	Pág. 9
3.1. Finalidad y Objetivos del Proyecto	Pág. 9
3.2. Procedimiento	Pág. 10
3.2.1. Fases del Proyecto	Pág. 10
3.2.2. Departamentos Implicados	Pág. 11
<b>4. Conclusiones</b>	Pág. 16
<b>5. Referencias bibliográficas</b>	Pág. 17
<b>6. Anexos</b>	Pág. 20

## 1. CONTEXTUALIZACIÓN

En los últimos años, estamos siendo testigos de la incipiente repercusión social que está teniendo el fenómeno deportivo, tanto a través de los medios de comunicación, como a través de su práctica en tiempo libre y de ocio, aspecto que le ha llevado a ocupar un lugar destacado en la sociedad occidental. Sin embargo, dicho interés no es más que una forma de distracción pasiva promovida por la difusión de la práctica deportiva a través de eventos deportivos puntuales, no viéndose, así, materializada su implicación práctica por parte de la población con un carácter integrado en el estilo de vida (Martínez Galindo, y Moreno, 2009). Aspecto que ha sido corroborado por estudios como los realizados por Pfister (1993), Sánchez, García, Landabaso, y Nicolás (1998) y Sánchez-Barrera, Pérez, y Godoy (1995) quienes concluyen que un porcentaje mínimo de la población realiza sistemáticamente ejercicio físico.

En esta línea, han sido numerosas las investigaciones que se han hecho eco del marcado declive en la participación de actividades físico-deportivas de los jóvenes, siendo este declive mayor, conforme se avanza en edad (Motl y Berger, 2001; Owen y Bauman, 1992). Según la OMS (2010) durante ese año uno de los principales factores de riesgo para la salud fue la inactividad física de la población junto con una inadecuada alimentación. Nos encontramos en una sociedad que, influida por los medios de comunicación, prima el deporte sedentario con carácter de espectador. Al respecto, en el año 2015 se destinó alrededor de 4 millones de euros en la promoción del fútbol, datos confirmados por el CSD en el diario electrónico de Europa press, y que están en línea con los datos estadísticos recogidos del CSD en lo referente a subvenciones del año 2013.

Atendiendo a los datos reflejados, se hace necesario promocionar el deporte desde sus cimientos, es decir, desde el ámbito en el que todos/as los participantes deban practicar deporte por ley, siendo éste el ámbito educativo. Todo ello, con el claro objetivo de formar a personas con unos valores integrados en su personalidad basados en el sacrificio, esfuerzo, superación y constancia, valores que promueve la práctica de actividad física y deportiva. Al respecto, el informe realizado por la red Eurydice (2013), defiende que la Educación Física no solo hace especial hincapié en la mejora y perfección de las cualidades físicas, sino que además permite a los jóvenes participar en actividades lúdicas donde se consolidan aspectos como el juego limpio, el respeto por las reglas del juego, el respeto hacia los compañeros y la importancia del trabajo en equipo, aspectos importantes en la formación de las personas, así como otros vinculados con la promoción de la salud, la inclusión social y el desarrollo personal.

En este punto, el docente cobra un papel fundamental como transmisor de conocimientos y promotor de la motivación y el interés del alumno hacia la práctica físico-deportiva. Resulta ineludible, por tanto, que el éxito o no del proceso de enseñanza-aprendizaje va a depender, en gran medida, de la **implicación del profesor**, facilitando que el alumno comprenda la conexión entre las distintas áreas de conocimiento mediante prácticas y diseños interdisciplinares que permitan desarrollar las competencias básicas recogidas en el actual Decreto 112/2007 para la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Valenciana y a su vez fomenten la asimilación y aplicación de conocimientos y experiencias en contacto directo con la realidad de la situación planteada.

Para responder a esta intencionalidad educativa dentro de nuestra área, se hace necesario elaborar **programaciones didácticas** que respondan tanto al ámbito legal sobre el que se sustentan como a las necesidades, demandas e intereses de los alumnos. La programación didáctica es un documento que sirve de referencia al docente para su labor durante un curso escolar en un determinado nivel. Constituye así, un instrumento de gran valor que ayuda y orienta al docente en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, evitando de esta forma, la improvisación. Se elabora tomando como base el Proyecto Curricular del Centro y sirve, a su vez, como guía para la realización de las programaciones de aula y, por tanto, para el desarrollo de la tarea docente directa

con los alumnos. Las características de una programación vienen dictadas por el D. 200/97 de 3 de septiembre, en su artículo 12, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria. En la actualidad, estas programaciones didácticas deben integrar los diferentes conocimientos (saber-saber; saber-hacer; saber-ser) por medio de proyectos integrados, tal y como queda recogido en la Ley Orgánica 2/2006 de Educación (LOE) y la Ley Orgánica 8/2013 para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

Sin embargo, debido a la vorágine legislativa en la que el sistema educativo en nuestro país se encuentra inmerso en los últimos años, se aprecia una falta de concreción y especialización en las programaciones didácticas de los departamentos. Algunos de los efectos negativos de esta falta de concreción de las programaciones didácticas se pueden resumir en:

- Las metodologías utilizadas suelen ser rutinarias, tradicionales, poco llamativas y motivadoras para los alumnos.
- Los espacios y las herramientas utilizados no son suficientes.
- El desarrollo de las actividades no promueve la adquisición de habilidades de pensamiento.

Así, si comparamos la estructura de las programaciones didácticas solicitadas por las consejerías de educación de cada comunidad autónoma de nuestro país con las solicitadas por otros países se observan claras diferencias, diferencias que atestiguan y afianzan la falta de concreción legal en el sistema educativo español y ponen en alerta la calidad educativa de nuestro país (Eurydice, 2013).

Si concretamos al aspecto relacionado con la falta de práctica físico-deportiva de la población, algunos autores (Moreno, Cerezo, y Guerrero, 2010) apuntan como posible causa las experiencias vividas durante la etapa educativa en relación al ámbito deportivo. Es decir, las prácticas deportivas realizadas por los alumnos durante su escolarización obligatoria (cantidad de práctica, calidad en la práctica, clima desarrollado durante la práctica, etc.) pueden influir en la adopción de estilos de vida activos y saludables al finalizar la educación obligatoria.

Es por ello que, atendiendo al actual marco legislativo el objetivo de este trabajo ha sido el de **elaborar un proyecto integrado con el que se pretende conducir hacia un currículum integrado orientado a la consecución de las CCBB, y más concretamente, hacia la consecución de hábitos físico-deportivos saludables en los adolescentes.**

La propuesta de intervención que se presenta en este trabajo está diseñada para el **IES Tirant lo Blanc** de Elche, centro educativo de la red pública valenciana, que actualmente imparte enseñanzas correspondientes a ESO, BAT (en sus modalidades Humanística-Social y Científica-Tecnológica) y CF de administración y turismo. Además, para el curso 2015-2016 se dispone como oferta adicional de Programa de Diversificación Curricular (PDC), Práctica de Máster de Profesorado de Educación Secundaria y Autorización a la suscripción al Contrato Programa.

Este centro se encuentra ubicado en la zona noroeste de Elche. El Instituto Tirant lo Blanc está situado en el **extremo oeste de la ciudad**, en la confluencia de importantes vías de circulación que lo rodean (carretera de Crevillente, avenida de la Libertad, circunvalaciones sur y oeste y calles Pedro Juan Perpiñán, Antonio Machado y Tirant lo Blanc).

En los alrededores y a poca distancia, podemos encontrar el parque de bomberos, el centro comercial l'Aljub y el Hospital del Vinalopó.





Su entorno incluye los **barrios** de "El Plan", crecido sobre todo en los años 60, el "Sector V" de los años 80 y 90, el polígono industrial del extremo oeste de dichos barrios que se prolonga por la carretera de Crevillente, que está experimentando una rápida transformación en que las fábricas están siendo sustituidas por viviendas o empresas de servicios, y , finalmente, barrios en construcción y proyectados en el reciente proceso inmobiliario especulativo, si bien en la actual situación de crisis económica el crecimiento está sufriendo una recesión.

Predomina la población joven y adulta-joven, y tasas de actividad superiores a la media, sobre todo en el sector secundario: **población trabajadora de ingresos medios y medios-bajos, con tasas medias de desempleo, que ha aumentado en los dos últimos años como consecuencia de la crisis económica.**

Destacan **porcentajes bajos de población con estudios medios y universitarios** y en descenso los de sin estudios o analfabetos, alto porcentaje de los habitantes que entienden valenciano y porcentaje más bajo, pero en aumento, los que pueden hablarlo o escribirlo.

El porcentaje de alumnos extranjeros se encuentra al torno al 14,21%, aumentando de manera considerable en los últimos años. La población inmigrante procede principalmente de Ecuador, Bolivia, Colombia, Marruecos, y en menor número de Bulgaria, Argentina y Cuba. Es por ello que el alumnado de este centro reúne la particularidad de ser un colectivo muy heterogéneo, con diferentes motivaciones e intereses, con edades muy distintas y orígenes muy dispares. A nivel general, se trata de alumnos que están habituados a que se les den las cosas hechas, en consecuencia, la mayoría tiene poca capacidad de esfuerzo y de sacrificio y se adapta fácilmente a lo más cómodo. Buscan la utilidad inmediata, son individuos pragmáticos y competitivos, tienden a no asumir responsabilidades y tienen auténticos problemas para desarrollar habilidades sociales, al depender de las relaciones virtuales.

Desde el punto de vista de la disciplina, la inmensa mayoría de problemas y conflictos ocurren en 1º y 2º ESO, y son, en su mayoría, el reflejo de una realidad socioeconómica familiar determinada y de unos patrones educativos sin sintonía con los del centro. De manera general se observa una correlación positiva entre resultados académicos y conducta disciplinaria de los alumnos.

El equipo directo se compone de los siguientes cargos directivos:

CARGO	NOMBRE
DIRECTOR	JOSÉ ANTONIO SERRANO LÓPEZ
JEFE DE ESTUDIOS	FELICIA ALBADALEJO SEMPERE
VICEDIRECTOR	ANTONIO JESÚS MÁRQUEZ
SECRETARÍA	ANA ROSA GUILABERT

Por su parte, el claustro de profesores **está** formado por 84 profesores distribuidos en los distintos departamentos didácticos correspondientes a los estudios que se imparten en el centro. En concreto, el **departamento de Educación Física**, se compone de los siguientes profesores:

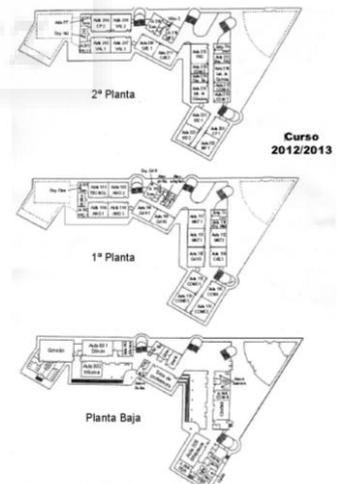
CARGO	NOMBRE
JEFA DE DEPARTAMENTO	CELESTINA MARTÍNEZ GALINDO
PROFESOR DEFINITIVO	JOSÉ SANCHEZ ROSA
PROFESOR INTERINO	CARLOS SÁNCHEZ

Las **notas de identidad** del centro recogidas en el PEC son las siguientes:

1. El IES Tirant lo Blanc se compromete a educar a sus alumnos para que sean capaces de actuar y decidir en una democracia, y de ejercer libertad responsablemente. Así mismo, la acción educativa debe dirigirse hacia el respeto por la diversidad potenciando valores como la tolerancia, la solidaridad, el multiculturalismo y el respeto mutuo.
2. Todos los componentes de nuestra comunidad educativa deberán de fomentar y practicar una convivencia basada en el respeto a los demás. Para ello, se utilizará el diálogo y la mediación para facilitar el ambiente adecuado para desarrollar toda actividad del centro y resolver conflictos.
3. Nuestro Centro adopta la calidad como una filosofía de actuación que se identifica con la autoevaluación, el trabajo bien hecho y la mejora continua de toda nuestra actividad académica.
4. El proceso de aprendizaje/enseñanza/educación debe centrarse en el alumno, por tal que su nivel académico sea el conveniente para enfrentarse con éxito a los futuros estudios y/o a la inserción en la sociedad.
5. La atención a la diversidad será una finalidad prioritaria en todo el proceso de E-A.
6. Desde el Centro se impulsará la participación y corresponsabilidad de padres, alumnos y profesores para conseguir las metas deseadas. En esta dirección se desarrollará la organización académica, la acción tutorial y la orientación personal.
7. Se impulsarán actitudes de respeto al medio ambiente físico y cultural.
8. El IES Tirant lo Blanc potenciará la relación con el entorno, facilitando su integración en la vida del barrio, como también el carácter abierto al exterior por medio de la participación en programas educativos inter-centros, tanto nacionales como internacionales.

El centro está formado por 3 edificios lo que constituye un total de 5.150 metros<sup>2</sup> distribuidos en las siguientes **dependencias** (ver figura 1):

- 22 aulas grandes
- 7 aulas pequeñas (espacios habilitados)
- 8 departamentos didácticos
- 3 despachos (Secretaría, Dirección y Jefatura de Estudios)
- Sala de profesores, biblioteca, salón de actos, gimnasio, aulas taller/específicas (música, plástica, informática, tecnología, taller CCFF, laboratorio ciencias naturales, laboratorio química)



Además, cuenta con **otras dependencias**: Archivo, pequeños almacenes, cuartos reservados a la empresa de limpieza y un aparcamiento de vehículos y bicicletas.

En lo que se refiere a **instalaciones deportivas**, dispone de:

- 4 pistas deportivas exteriores (fútbol sala y baloncesto con dos pistas de vóley cada una)
- 1 espacio habilitado para vóley en tierra
- 1 espacio habilitado con césped artificial
- 1 gimnasio de pequeñas dimensiones



## 2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

En las últimas décadas, la obesidad y el sobrepeso se han convertido en uno de los principales problemas de Salud Pública y su prevalencia está aumentando en las poblaciones infantiles en todo el mundo. Según la OMS, la obesidad es la enfermedad metabólica más prevalente en los países desarrollados. Al respecto, autores como Roessner (1998) la ha descrito como una epidemia. Sus consecuencias más severas para el adolescente aparecen en la edad adulta, ya que, según Gómez y Marcos (2006) uno de cada tres niños seguirá siendo obeso debido a que posee una grave comorbilidad asociada (diabetes, enfermedad cardiovascular, cáncer, etc.). Además, un nivel bajo de actividad física supone un factor de riesgo no solo para la propia obesidad, sino también para padecer enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, arterosclerosis o cardiopatía isquémica) (Watts, Naylor, Davis, Jones, Beeson, Bettenay, y Green, 2006).

De igual forma, la obesidad y el sobrepeso traen consigo un aumento de problemas de carácter emocional: déficit de autoestima, ansiedad, depresión, falta de autoconfianza y discriminación social (Wardle y Cooke, 2005; Wabitsch, 2000; Erickson, Robinson, Haydel, y Killen, 2000), al mismo tiempo que está unido a una disminución de la capacidad funcional. Todo ello conlleva unos altos costes sanitarios, representando en algunos países entre el 0,7 y el 2,8% de los gastos sanitarios totales, lo que equivale en a cifras comprendidas entre los 2,7 y los 78,5 millones de dólares (Withrow y Alter, 2011).

En España, en el año 1984 se realizó el estudio "PAIDOS" cuyos resultados demostraron que había un 4,9% de obesidad en nuestro país (Bueno y Sarría, 1985). El estudio "ENKID", realizado entre los años 1998 y 2000, puso de manifiesto que el 13,9% de la población española entre 2 y 24 años presentaban obesidad y el 12,4% sobrepeso (Majem, Barba, Bartrina, Rodrigo, Santana, y Quintana, 2003). Entre los años 2000-2002 se llevó a cabo el proyecto multicéntrico "AVENA" (Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes) del cual se extrajo que la población adolescente española aumento un 25,69% en varones y un 19,13% en mujeres sus niveles de prevalencia en cuanto a sobrepeso y obesidad (Labayen, Moreno, Blay, Mesana, González-Gross, y Bueno, 2006; Ara, Moreno, Leiva, Gutin, y Casajús, 2007; Molerés, Rendo-Urteaga, Azcona, Martínez, Gomez-Martínez, Ruíz, y Martí 2009). Entre los años 2010 y 2011, según el estudio "ALADINO" (2013), un 26,2% de niños (25,7% de las niñas y 26,7% de los niños) tenían sobrepeso y 18,3% eran obesos (15,5% de las niñas y 20,9% de los niños). Se dedujo que el exceso de peso era más evidente en descendientes de padres con escaso nivel de estudios y/o bajos ingresos, entre niños que no desayunan, en aquellos que comen en casa en comparación con los que comen en el colegio, cuando las instalaciones deportivas están lejos del domicilio del niño, o cuando los escolares disponen de ordenador personal, videoconsola o TV en su habitación, cuando duermen menos de 8 h/día o los padres son fumadores (especialmente si fuman ambos). Por su parte, según el Instituto Nacional de Estadística (2011-2012) el 27,8% de la población infantil entre los 12 y los 17 años padece obesidad o sobrepeso. Si comparamos a nivel europeo, en el año 2013, el estudio "EURYDICE" determinó que los países mediterráneos como España, Italia y Creta, entre otros, tienen más de un 30% con sobrepeso y obesidad los niños de entre 7 y 11 años de edad. En cambio países como Francia, Alemania, Suiza, Polonia, y los países del norte, el índice de sobrepeso y obesidad se sitúa entre el 10-20%.

En nuestro país se ha intentado combatir esta enfermedad mediante diferentes estrategias. Desde el Ministerio de Sanidad y Consumo y a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en el año 2005, se planteó la estrategia "NAOS" (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la obesidad) con el objetivo de concienciar a la población española del peligro que suponía el hecho de padecer obesidad o sobrepeso. Se hizo especial hincapié en niños y jóvenes

con los que se pretendió que adquirieran hábitos de vida saludables por medio de una alimentación adecuada y a una práctica constante de actividad y ejercicio físico. Los campos sobre los que se trabajó para incidir en dicho campo fueron: el sistema sanitario, el entorno familiar, el entorno empresarial y el entorno escolar, entre otros.

En el mismo año, en los hospitales de Granada, Madrid, Pamplona, Santander y Zaragoza dieron comienzo el proyecto "EVASYON" (basado en el estudio "AVENA"), un programa terapéutico piloto de ámbito nacional destinado a adolescentes con sobrepeso y obesidad. Por medio de un grupo multidisciplinar de profesionales del ámbito de la salud se planteó un programa terapéutico basado en el fomento de la práctica de actividad física y la educación nutricional.

Así pues, de los datos hasta ahora referenciados, se extrae como principal conclusión la importancia de la educación y formación del niño en la adquisición de hábitos saludables, siendo, por tanto, especialmente importantes en ello, el ámbito familiar y el ámbito educativo.

La educación física ha evolucionado mucho durante los años, pero con el tiempo también se ha producido un cambio social, según la OMS (2010), se han desarrollado las políticas de transporte, el marketing de los alimentos, las tecnologías, y con esto la población infantil gasta su tiempo libre y de ocio en dedicarlo a actividades de tipo sedentario (ver la televisión, jugar a los videojuegos, trabajando y jugando en el ordenador, entre otras). Los niños cada vez dedican menos tiempo a los juegos, y a los deportes y esto lo que hace es favorecer el sedentarismo, además de promover el sobrepeso y la obesidad.

Intervenir en el entorno educativo se postula, por tanto, como una de las principales vías de promoción de la actividad física y la dieta saludable para prevenir en los más jóvenes el sobrepeso y la obesidad (Story, Nannery, y Schwartz, 2009; Lee, Wechsler, y Balling, 2006), así como todos sus problemas asociados (Watts, Naylor, Davis, Jones, Beeson, Bettenay, y Green, 2006). Para ello, el actual marco legislativo puede favorecer dicha promoción por medio de la realización de proyectos integrados para el desarrollo competencial del alumnado.

Por todo ello, por medio de este trabajo se pretende elaborar un **PROYECTO INTEGRADO** que responda a la necesidad de concreción y especialización de las programaciones didácticas de la Educación Secundaria Obligatoria, así como a la promoción de actividad física y deportiva en los alumnos para combatir problemas de obesidad derivados de una vida sedentaria. Todo ello, teniendo como marco de referencia las características de transición en el que se encuentra el actual sistema educativo español. Así, para el presente curso lectivo están en vigor dos leyes educativas: la Ley Orgánica 8/2013 para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), ley de ordenamiento jurídico español con carácter de ley orgánica (aplicado este año escolar en los cursos de 1º y 3º ESO y 1º BAT); y la Ley Orgánica 2/2006 de Educación (LOE), que tiene previsto quedar derogada al finalizar este año lectivo (actualmente en vigor en los cursos de 2º y 4º ESO y 2º BAT).

Esta situación legislativa hace necesario, antes de abordar la propuesta de intervención, aclarar los cambios educativos de los que estamos siendo partícipes en la actualidad. Así, algunas de las modificaciones que plantea la LOMCE respecto a la LOE son las que siguen:

- **Por Definición y elementos del currículo:** La LOMCE introduce una definición de currículo y una serie de características del mismo: aparte de objetivos, contenidos, competencias, metodología y criterios de evaluación aparecen los estándares de aprendizaje, que se podría definir como las concreciones de los criterios de evaluación que permiten determinar los resultados de los aprendizajes". Las competencias vienen dispuestas con una serie de cambios: pasan de ser 8 a 7, su nombre en la modificación de la Ley es el de "competencias clave" y hay dos tipos: dos básicas

(lingüística y matemáticas, ciencia y tecnología) y cinco transversales (digital, aprender a aprender, sociales y cívicas, iniciativa y emprendimiento y conciencia y expresión cultural).

- **Tipología de asignaturas**, pudiendo ser de tres clases: troncales, específicas y de libre configuración autonómica.
- **Evaluaciones externas**: consisten en pruebas que se realizarán en todas las etapas. En la ESO y en Bachillerato tendrán efectos académicos y será necesario superarlas para obtener las titulaciones correspondientes.

En lo que respecta a la Educación Secundaria Obligatoria, las diferencias se centran en:

- **Organización de la etapa**: la ESO constará de dos ciclos, uno formado por los cursos de 1º, 2º y 3º y otro formado sólo por el 4º curso (el cual tendrá dos opciones: enseñanzas académicas para la iniciación al bachillerato y enseñanzas aplicadas a FP).
- **Asignaturas**: aparece la misma diferenciación de asignaturas que en primaria. Entre otras particularidades, en 3º se podrá elegir entre Matemáticas orientadas a Enseñanzas Académicas y orientadas a Enseñanzas Aplicadas y desaparece Educación para la ciudadanía.
- **Evaluación de los aprendizajes**: continua, formativa e integradora (las decisiones de promoción se adoptaran de manera colegiada). Se podrá pasar de curso si se suspenden 2 asignaturas. Repetirán aquellos alumnos que suspendan 3 asignaturas o más, a excepción de que 2 de las suspensas no sean simultáneamente Lengua y Matemáticas, el equipo docente valore que no se impide al alumno/a seguir con éxito el curso siguiente y que se apliquen las medidas de atención educativas propuestas en el consejo orientador.
- **Evaluación Externa-Titulación**: será necesario realizar una prueba por una de las dos opciones para poder obtener el título.
- **Medidas de Atención a la Diversidad**: matemáticas de 3º orientadas a las enseñanzas académicas o aplicadas, programas de refuerzo para el alumnado que promociones con materias no superadas, programas de Mejora del Aprendizaje y el Rendimiento (PMAR), Formación Profesional Básica o Itinerarios-opciones de 4º curso: Enseñanzas Académicas, Enseñanzas Aplicadas.

En definitiva, y haciendo un compendio de las dos bases legales actuales que imperan en el sistema educativo español, con la LOE se instauró el proceso de enseñanza-aprendizaje basado en la adquisición de CCBB por parte del alumnado. Este proceso ha sido ampliado y concretado en mayor medida por la LOMCE. Así, en ambas el criterio que se sigue es el de evaluar por competencias, desarrolladas a través de capacidades expresadas en OBJETIVOS. Estos se alcanzan mediante CONTENIDOS que se secuencian en actividades organizadas según ciertas ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, las cuales son EVALUABLES para saber si se han alcanzado esos objetivos o no. Los resultados obtenidos deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado, esto se define como los ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES y su fundamento reside en dos cuestiones: ¿qué tienen que aprender los alumnos y alumnas? y ¿cómo sabe la sociedad lo que han aprendido?

Así, el presente proyecto gira en torno a lo dispuesto por la LOE, al estar diseñado para 4º de la ESO ya que es en este curso en el que, según marca la LOE y el D.112/2007 para la Comunidad Valenciana, por ser el último curso obligatorio de educación, el alumno debe ser capaz de programar su propia condición física con fluidez y autonomía para resolver cualquier situación de la vida cotidiana, siendo necesario para ello, fomentar la adherencia hacia la práctica y la adquisición de estilos de vida activos y saludables en los alumnos.

### 3. INTERVENCIÓN

#### 3.1. FINALIDAD Y OBJETIVOS DEL PROYECTO

Durante el curso 2014-2015 se observó en el alumnado del IES Tirant lo Blanc una serie de circunstancias que exponemos a continuación y que llevaron al colectivo educativo (profesores, directiva, AMPA) a proponer un plan de acción inmediato para reducir hábitos no saludables en la comunidad educativa.

1) Bajo nivel de condición física en la mayoría de los alumnos del centro.

2) Desajustes relacionados con la alimentación y nutrición observados en problemas de salud del alumnado (anorexia, bulimia, etc.). El número de llamadas al servicio sanitario en horario escolar por problemas de salud derivados de una mala alimentación en los alumnos aumentó en un 30% durante el curso 2014-2015.

3) Escasa práctica de actividad físico-deportiva vinculada a la mejora de la salud del alumnado del centro en horario extraescolar.

Por estas causas, se propuso llevar a cabo un Proyecto integrado en el que diferentes materias participarían con un objetivo común: la consecución de hábitos físico-deportivos saludables en los alumnos de 4º ESO del centro.

Así, los objetivos que se persiguen con este proyecto denominado "ACTÍVATE" giran en torno a 3 grandes ejes:

#### ► **DOCENTES:**

**Aumentar los conocimientos de los docentes sobre la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad infantil:**

- Conocer los hábitos de práctica físico deportiva, nutritiva y de consumos de determinadas sustancias, por los alumnos y alumnas del centro.
- Detectar características de niños/as que padezcan sobrepeso y obesidad.
- Detectar las necesidades de los alumnos y plantear propuestas que las satisfagan atendiendo a los recursos disponibles tanto en el centro como en los alrededores.
- Aplicar estrategias desde las diferentes materias para tratar el sedentarismo y fomentar estilos de vida activos y saludables.

#### ► **DISCENTES:**

**Incentivar la motivación del alumno hacia la práctica de actividad física tanto en horario lectivo como fuera del mismo:**

- Propiciar el conocimiento de los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas y la alimentación en su desarrollo personal.
- Fomentar la iniciativa del alumno hacia la práctica de actividad física integrándolo en su estilo de vida.

- Desarrollar la capacidad emprendedora en la búsqueda de nuevas prácticas que satisfagan sus intereses y motivaciones.
- Desarrollar la capacidad de transferir los conocimientos que adquieren en el aula a su día a día.
- Conseguir que adopten una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.

► **FAMILIA:**

**Aumentar los conocimientos del entorno familiar sobre cómo prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad:**

- Realizar talleres de cocina saludable y buena alimentación.
- Crear talleres para fomentar la práctica de ejercicio físico.
- Aconsejar a los propios padres para que adopten estilos de vida saludables.
- Realizar charlas-coloquios sobre cómo tratar y prevenir la obesidad infantil.

► **COMUNIDAD EDUCATIVA:**

**Fomentar la implicación de los distintos agentes de la comunidad educativa del centro:**

- Elaborar una programación tipo de actividades culturales y físico deportivo saludable, capaz de motivar a los alumnos y alumnas del centro hacia el fomento de los estilos de vida.

## 3.2. PROCEDIMIENTO

---

### 3.2.1. FASES DEL PROYECTO:

La puesta en práctica del proyecto se compone de tres **fases**:

Una **primera fase** que tendrá lugar durante el primer trimestre del curso 2015-2016 en la que se recogerán una serie de datos que permitirán ajustar el plan de actuación. Esta fase contemplará la administración de los siguientes cuestionarios:

• **Variables psicológicas:**

- Percepción de apoyo a la autonomía de padres, profesores e iguales. Con versión traducida al español (Moreno, Parra, y González-Cutre, 2008) de la Escala de Apoyo a la Autonomía Percibido en Contextos de Ejercicio (PASSES) (Hagger et al., 2007).

- Motivación hacia la educación física. Con la versión española (Moreno, González-Cutre, y Chillón, 2009) de la Escala del Locus Percibido de Causalidad (PLOC) de Goudas, Biddle, y Fox (1994).

- Motivación hacia la actividad física en el tiempo de ocio. Con la última versión española del BREQ-3 (González-Cutre, Sicilia, y Fernández, 2010) que contempla los ítems creados por Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006) para medir la regulación integrada.

- Autoconcepto físico. Con la Escala de Autoconcepto Físico (Moreno y Cervelló, 2005), adaptación al contexto español del Physical Self-Perception Profile (PSPP) (Fox y Corbin, 1989).

• **Variables conductuales:**

- Nivel de actividad física con el cuestionario Seven Day Physical Activity Recall (7D-PAR) (Sallis et al., 1985).
- Hábitos dietéticos. Con recordatorio de hábitos alimenticios.

Una **segunda fase** que contemplará el segundo y tercer trimestre académico del presente curso, en las cuales se pondrán en marcha las diferentes actividades, talleres, seminarios propuestos por los diferentes departamentos (detallados en el apartado 3.2.2).

Y por último, la **tercera fase**, durante los meses de junio-julio, donde se llevará a cabo una evaluación del proyecto por parte de toda la comunidad educativa que ha formado parte del mismo. Esta valoración se realizará tanto a nivel cuantitativo por medio de la administración de los cuestionarios descritos en la primera fase a los alumnos participantes, como a nivel cualitativo por medio de las notas de campo tomadas por los docentes de los departamentos implicados, así como por medio de grupos de discusión y entrevistas en profundidad con todos los participantes (alumnos, padres, profesores y comunidad educativa).

**3.2.2. DEPARTAMENTOS IMPLICADOS:**

Para poder elaborar el proyecto integrado, es preciso que exista una interacción permanente entre las diferentes materias incluidas en el currículum, ya que tal y como propugna la LOE y la LOMCE, para garantizar el pleno desarrollo competencial, es necesario que cada una de las CCBB sea abordada desde las diferentes materias y que a su vez éstas estén coordinadas en su intervención, dándole así, mayor significatividad al proceso de aprendizaje.

La participación de los departamentos implicados en el proyecto atendiendo a las fases en las que se estructura queda reflejada en la siguiente tabla:

PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Educación Física	Educación Física	Educación Física
	Matemáticas	Educación plástica y visual
	Biología	Informática
	Inglés	Música
	Educación Ética-Cívica	<b>JORNADAS "ACTÍVATE"</b>

De forma más concreta, los contenidos a través de los cuales cada materia contribuirá, según el D.112/2007 de la Comunidad Valenciana, al proyecto integrado serán los siguientes:

EDUCACIÓN FÍSICA	
CONTENIDO	TALLER FINAL
<b>BLOQUE I: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b>	<p><b>-Taller de primeros auxilios:</b> los alumnos de 4º de la ESO encargados del taller impartirán las habilidades y competencias básicas en el ámbito de los primeros auxilios, siempre con la supervisión de un profesor encargado de la materia.</p> <p><b>-Clase colectiva pilates:</b> Bajo la</p>
Pautas para realizar un calentamiento adecuado.	
La postura corporal. Análisis de los malos hábitos y manera de corregirlos.	
Capacidades físicas relacionadas con la salud.	
Efectos del trabajo de fuerza sobre la salud.	
Nociones básicas sobre los principales sistemas de	

mejora de las capacidades básicas.	supervisión del docente, los alumnos darán una clase de ejercicios para trabajar todos los grupos musculares, seguida de una serie de estiramientos globales.
Planificación, realización y control de un programa de entrenamiento autógeno personal.	
Toma de conciencia del propio nivel de condición física y formas de desarrollarlo.	
Valoración de las actividades de bienestar para el descanso adecuado del cuerpo y la mente.	
<b>BLOQUE II: JUEGOS Y DEPORTES</b>	
Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del deporte individual (atletismo)	- <b>Taller de Zumba-aerobic</b> : En este taller se dará una clase colectiva mezclando elementos de baile con elementos del aerobic, todo bajo el soporte de una base musical.
Práctica de actividades individuales y colectivas de ocio y recreación	
Planificación de actividades aplicables a los deportes practicados, y hacerlos de forma autónoma	
Valoración del juego y el deporte como medios de aprendizaje y desarrollo de cualidades físicas, psicomotrices y socioafectivas.	
Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una tarea de equipo.	- <b>Higiene postural</b> : Los alumnos aprenderán los fundamentos fundamentales acerca de cómo mantener una correcta posición corporal y a manejar cargas correctamente.
<b>BLOQUE IV: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b>	
Aspectos generales que tienen que considerarse en la organización de actividades en el MN.	- <b>"Entrenamiento funcional"</b> : Consiste en realizar una sesión de ejercicios que se puedan aplicar a actividades de la vida cotidiana.
La seguridad como premisa en las actividades en el MD: materiales y elementos técnicos.	
Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación	
Utilización correcta de los materiales y de los elementos técnicos en actividades de ocio y recreación en el medio natural.	
Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas sobre el medio natural.	- <b>"Mi amigo el medio natural"</b> : Taller de actividades para la conservación del medio natural.
	- <b>"Corre como nunca por tu salud"</b> : Como elemento final de las jornadas de talleres, se realizará una carrera alrededor del instituto en la que participaran todos los alumnos del mismo.

**Justificación:** en este proyecto, la materia de EF colabora mediante tres de sus cuatro bloques de contenidos recogidos en el D.112/2007 de la Comunidad Valenciana. Así, por medio del bloque de CF y Salud se pretende que el alumno conozca y aprenda a programar su propia CF por medio del desarrollo de las capacidades físicas básicas. Los contenidos de este bloque se llevarán a cabo durante la primera fase del proyecto y permitirá recoger los datos especificados en el apartado 3.2.1. De igual forma, otro de los bloques con el que esta materia colabora será el bloque de Juegos y Deportes, concretamente mediante la UD de Atletismo, con su transferencia en la realización del taller de "Corre como nunca por tu salud", así como el bloque de Actividad en el Medio Natural con el taller "Mi amigo el medio natural".

INGLES	
CONTENIDOS	TALLER
Desarrollo de las estrategias comunicativas en la interacción para mejorar la fluidez en la comunicación interpersonal.	<p>- "Juego ahorcado" con vocabulario sobre comida basura-sana.</p> <p>- "Comidas típicas inglesas": taller de comidas inglesas.</p>
Empleo de respuestas espontáneas y precisas a situaciones de comunicación en el aula.	
Identificación del tema de un texto escrito con el apoyo contextual que éste contenga	
Identificación de la intención del emisor del mensaje	

**Justificación:** por medio de esta materia se pretende que el alumno sea capaz de extraer información de textos científicos escritos en inglés, ser capaces de interpretar los enunciados de las etiquetas de los alumnos escritos en este idioma y así, reconocer la valor nutricional del mismo.

MATEMÁTICAS	
CONTENIDOS	TALLER
Operaciones con números	<p>- <b>Cálculo de la FC de entrenamiento:</b> En este taller, los alumnos/as realizarán un partido de baloncesto y otro de volleybol. El objetivo es calcular las frecuencias de entrenamiento de ambos deportes y compararlas posteriormente.</p>
Intervalos: tipos y significado	
Funciones. Estudio gráfico de una función.	
Interpretación de un fenómeno descrito mediante un enunciado, tabla, gráfica o expresión algebraica. Análisis de resultados utilizando el lenguaje matemático adecuado.	
Análisis elemental de la representatividad de las muestras estadísticas.	

**Justificación:** esta materia colabora por medio del conocimiento de operaciones matemáticas básicas, así como su aplicación de diferentes situaciones: cálculo de la Fc, tiempo de actividad física activo, gasto calórico, entre otros.

MÚSICA	
CONTENIDOS	TALLER
Interpretación de piezas vocales e instrumentales aprendidas de oído y mediante la lectura de partituras con diversos tipos de notación	<p>-<b>Pongamos ritmo al evento:</b> Durante este taller, los alumnos interpretarán piezas musicales para animar la jornada.</p>
Utilización de diferentes técnicas, recursos y procedimientos compositivos en la improvisación, la elaboración de arreglos y la creación de piezas musicales	
Utilización de dispositivos electrónicos, recursos de Internet y software musical de distintas características para el entrenamiento auditivo, la escucha, la interpretación y la creación musical	

**Justificación:** por medio del estudio de la relación entre la práctica de actividad física y la música en la antigua Grecia, así como entre la música y la alimentación en las civilizaciones antiguas.

BIOLOGÍA	
CONTENIDOS	TALLER
La célula, unidad de vida.	<b>"Cocina molecular":</b> Realización de comidas por medio del tratamiento de los alimentos en el laboratorio.
La teoría celular y su importancia en Biología. La célula como unidad estructural y funcional de los seres vivos.	
Estudio del ADN: composición, estructura y propiedades.	
Los niveles de organización biológicos.	
Formas de obtención de energía.	

**Justificación:** tener conocimientos de cómo funciona la célula y cuáles son sus principales fuentes de energía permitirá conocer y analizar diferentes dietas alimenticias y reconocer la importancia de cada una de ellas según el estilo de vida adoptado.

INFORMÁTICA	
CONTENIDOS	TALLER
La información y la comunicación como fuentes de comprensión y transformación del entorno social: comunidades virtuales y globalización. Chatrooms, foros, weblogs o blogs, wikis, servicios de noticias news.	<b>-Tratamiento de datos:</b> Se trata de comparar los datos obtenidos en los talleres de deporte colectivo y los del cross para ver las diferencias existentes entre una sesión de deporte colectivo y otra de deporte individual. <b>- Reportaje:</b> por medio de fotografías, vídeos, etc. Realizarán un montaje del día de las Jornadas.
Aplicaciones interactivas multimedia.	
Edición y montaje de audio y vídeo para la creación de contenidos multimedia. Elaboración y grabación en soporte físico.	

**Justificación:** por medio de esta materia, el alumno/a podrá manejar los datos que obtenga de las sesiones de clase para extraer conclusiones sobre ellos gracias a las gráficas que podrán generar.

EDUCACIÓN ÉTICA-CÍVICA	
CONTENIDOS	TALLER
No discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.	<b>"Juntos = mejor":</b> Los alumnos realizarán una sesión de juegos de desinhibición y cooperación destinados a promover valores como la aceptación de uno mismo y de los demás y el respeto mutuo y ajeno.
Hábitos de vida saludables relacionados principalmente con la alimentación, la AF y deportiva.	
La convivencia en la familia, el colegio, el barrio y la localidad.	
Hábitos cívicos: Los espacios públicos y el medio ambiente.	

**Justificación:** mediante esta materia, los alumnos/as reforzarán la idea de realizar ejercicio físico y mantener unos hábitos de alimentación saludables para mejorar su bienestar físico y psicológico. Además, valores como el respeto por condiciones como el sexo, la raza o la religión serán promovidos para trabajar en contra de la discriminación. Por último, se hará hincapié en el respeto de los espacios públicos y el medio ambiente.

EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL	
CONTENIDOS	TALLER
Fases de un proyecto técnico. Croquis. Proyecto. Presentación final.	"Decoremos": Los alumnos y alumnas de 4º de la ESO se encargarán de decorar con diferentes elementos el centro para los días en que se celebren las actividades (preparación pre-evento).
Organización del trabajo plástico, del espacio de trabajo y de los materiales necesarios.	
Representación tridimensional del volumen a partir de todo tipo de materiales volumétricos, con finalidades expresivas.	

**Justificación:** esta materia ayudara a preparar detalles como la decoración y ambientación de los días que se celebren las jornadas de talleres y actividades, realizando esculturas con diversos materiales para cada actividad.

La puesta en práctica de los diferentes talleres descritos se llevará a cabo el día destinado a las **Jornadas "Actívate"** (ver anexo 1), colofón final del proyecto. En dicha jornada los alumnos de 4º ESO serán los encargados de organizar, impartir, participar y colaborar en la puesta en práctica de los diferentes talleres propuestos por los diferentes departamentos implicados en el proyecto. Las jornadas estarán abiertas a todo el centro y en ellas participarán tanto alumnos como profesores, padres-madres y personal administrativo del centro.

## 4. CONCLUSIONES

La Comisión Europea señaló en su Libro Blanco sobre el Deporte (Comisión Europea, 2007), que éste tiene un papel muy importante en la vida de las personas, para mejorar la salud de los ciudadanos. Señalan que la falta de actividad física puede aumentar la prevalencia de enfermedades crónicas cardiovasculares o diabetes, además de las ya conocidas obesidad y el sobrepeso. La Comisión recomienda realizar una colaboración entre los sectores sanitarios, educativos y deportivos para poder reducir estos riesgos para la salud.

En esta línea, teniendo en cuenta los fines educativos que se plantean en la L.O.E. (Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación), para la Educación Secundaria Obligatoria, en los centros educativos se debe permitir dar respuesta a las necesidades que se plantean en la sociedad actual tales como la necesidad de conservar una buena salud, de esparcimiento y contacto con la naturaleza, conservándola y cuidándola, así como necesidad de expresar los sentimientos más profundos, eliminando los estereotipos y la incomunicación. Para ello, resulta fundamental potenciar actitudes de respeto, cooperación y responsabilidad con el objeto de que el alumno valore el esfuerzo y el trabajo personal como única vía para conseguir la autonomía y las metas que se proponga.

Con este fin, los docentes deben conseguir que sus alumnos desarrollen un razonamiento lógico, comprendan los mensajes de la comunicación habitual, tengan una visión crítica de la información que reciben, se habitúen al trabajo intelectual y físico, utilizando las técnicas más idóneas, sepan desarrollar un trabajo en equipo, valorando los aspectos más positivos de éste, y expresen sus pensamientos y sentimientos sin coacción ni temor (Wardle y Cooke, 2005; Wabitsch, 2009; Erickson, Robinson, Haydel, y Killen, 2010). Es decir, el enfoque de esta materia debe presentar un carácter integrador e incluir una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar (Gómez, y Marcos, 2006). Todo ello resulta importante dado su papel en la compensación para la restricción del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual, de manera que, según Santos, Matos, y Mota (2005), en primer lugar, desde los centros educativos se debe conseguir que el alumno vivencie la práctica física como algo único, permitiéndole alcanzar el equilibrio psíquico-físico que de ella se deriva; se debe generar diferentes experiencias de práctica deportiva con las que el alumno desarrolle sentimientos de autocontrol, de economía y de ajuste, mejorando con ello sus prestaciones y autonomía, y con las que aprenderá a ocupar su tiempo de ocio de forma libre, inteligente, crítica y saludable. El ámbito educativo se ha convertido, por tanto, en un factor de prevención de primer orden.

Es por ello que, para dar una respuesta adecuada a los alumnos en la construcción de nuevos conocimientos, debemos facilitar la conexión de los mismos a través de Proyectos en los que se pongan en relación los conocimientos adquiridos y favorezcan la funcionalidad práctica de los mismos. Los profesores deben planificar para el aprendizaje de los alumnos, utilizando estrategias didácticas y organizativas para desarrollar de forma práctica los contenidos, prescindiendo de parcelas de conocimiento estancas y favoreciendo el desarrollo del conocimiento interdisciplinar a partir de su nivel de competencia curricular. **En el trabajo pedagógico basado en el aprendizaje por proyectos integrados se pretende que el estudiante conozca la realidad y la perciba como un todo.**

Es innegable que hoy en día tanto la escuela como la sociedad está viviendo una época de cambios. El desarrollo de una serie de acontecimientos históricos en el ámbito escolar (el 100% de escolarización, los procesos migratorios, así como la necesidad de establecer un desarrollo integral del alumnado por parte de la escuela como sustituto en muchos casos del ámbito social familiar) hace necesario el desarrollo de nuevas estrategias que permitan una mejor conjunción de estas acciones. Para ello, la puesta en práctica de **Proyectos Integrados** por parte de las diferentes materias del currículum se plantea como una valiosa herramienta. Por todo ello, este trabajo permite abrir las puertas al desarrollo de nuevos proyectos integrados en el ámbito de la ESO, ámbito que por la dificultad que presenta, carece de este tipo de propuestas en la actualidad.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aladino, E. (2013). Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2011. *ALADINO study: Vigilance study on growth, feeding, physical activity, pediatric development, and obesity in Spain in 2011*.
- Ara, I., Moreno, L. A., Leiva, M. T., Gutin, B., y Casajús, J. A. (2007). Adiposity, physical activity, and physical fitness among children from Aragon, Spain. *Obesity*, 15(8), 1918-1924.
- Comisión de las Comunidades Europeas (2007). *Libro blanco sobre el deporte*. Bruselas 11-07-2007. COM (2007) 391 final.
- Comisión Europea/EACEA/Eurydice (2013). *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa*. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
- Consejo Superior de Deportes (2010). *Programa nacional de promoción y ayuda al deporte escolar (PROADES)*.
- Consejo Superior de Deportes (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte en el ámbito del deporte en edad escolar (2010-2020)*.
- Consejo Superior de Deportes (2013). *Asociaciones y federaciones. Federaciones deportivas y agrupaciones de clubes. Otras estadísticas*. Recuperado en 2013 de <http://www.csd.gob.es/csd/asociaciones/1fedagclub/otras-estadisticas>
- Devis, J. D., y Velert, C. P. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados* (Vol. 103). Inde.
- Erickson, S. J., Robinson, T. N., Haydel, K. F., y Killen, J. D. (2000). Are overweight children unhappy?: Body mass index, depressive symptoms, and overweight concerns in elementary school children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154(9), 931-935.
- European Commission (2014). Eurydice/EACEA (Education, Audiovisual and Culture Executive Agency). Recuperado el 16 de septiembre de 2014 de [http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/index\\_en.php](http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/index_en.php)
- European Commission/EACEA/Eurydice, 2012-2013. *Recommended annual taught time in full-time compulsory education in Europe*. Informe de Eurydice.
- Gómez, S., y Marcos, A. (2006). Intervención integral en la obesidad del adolescente. *Revista de medicina*, 50(4), 23-25.
- Labayen, I., Moreno, L. A., Blay, M. G., Blay, V. A., Mesana, M. I., González-Gross, M., y Bueno, M. (2006). Early programming of body composition and fat distribution in adolescents. *The Journal of nutrition*, 136(1), 147-152.
- Lee, S. M., Wechsler, H., y Balling, A. (2006). The role of schools in preventing childhood obesity. *Journal of Physical Activity and Health*, 3, 439.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *BOE número 106 de 4*, 17158.

- Majem, L. S., Barba, L. R., Bartrina, J. A., Rodrigo, C. P., Santana, P. S., y Quintana, L. P. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Medicina clínica*, 121(19), 725-732.
- Martínez Álvarez, L. (2000). A vueltas con la historia: una mirada a la Educación Física escolar del S. XX. *Revista de Educación. Madrid*, (Extraordinario), 83-112.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2013). Eurydice España rediE (Red española de información sobre educación). Recuperado en 2013 de <http://www.mecd.gov.es/redie-eurydice/Sistemas-Educativos/Redipedia.html>
- Moleres, A., Rendo-Urteaga, T., Azcona, C., Martínez, J. A., Gómez-Martínez, S., Ruíz, J. R., y Martí, A. (2009). IL6 gene promoter polymorphism (-174G/C) influences the association between fat mass and cardiovascular risk factors. *Journal of physiology and biochemistry*, 65(4), 405-413.
- Moreno, J. M., Cerezo, C. R., y Guerrero, J. T. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada Reasons why Higher Secondary School students in the province of Granada drop out of sports. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
- Motl, R., y Berguer, B. (2001). *Physical activity and quality of life*. New York: Wiley. Moreno, L. A., y Gracia-Marco, L. (2012). Prevención de la obesidad desde la actividad física: del discurso teórico a la práctica. In *Anales de pediatría* (Vol. 77, No. 2, pp. 136-e1). Elsevier Doyma.
- Organización Mundial de la salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza.
- Owen, N., y Bauman, A. (1992). The descriptive epidemiology of physical inactivity in adult Australians. *International Journal of Epidemiology*, 21, 305-310.
- Paya, M. (1997) Educación en valores para una sociedad abierta y plural. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Pfister, G. (1993). Appropriation of the environment, motor experiences and sporting activities of girls and women. *International Review for the Sociology of Sport*, 28, 159-171.
- Roessner, S. (1998). WHO. Obesity. Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. *LAKARTIDNINGEN*, 2978-2978.
- Sáez Marín, J. (1988). El Frente de Juventudes. Política de juventud en La España de la postguerra (1937-1960). Madrid, Siglo XXI.
- Sánchez, A., García, F., y Landabaso, V. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 233-245.
- Sánchez-Barrera, M., Pérez, M., y Godoy, J. (1995). Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del deporte*, 7(8), 51-71.

- Story, M., Nanney, M. S., y Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *Milbank Quarterly*, 87(1), 71-100.
- Unión Europea (Deporte y Salud). Directrices de actividad física de la UE. Actuaciones recomendadas para apoyar la actividad física que promueve la salud (2008). Bruselas 10-10-2008.
- Wabitsch, M. (2009). Overweight and obesity in European children: definition and diagnostic procedures, risk factors and consequences for later health outcome. *European journal of pediatrics*, 159(1), S8-S13.
- Wardle, J., y Cooke, L. (2005). The impact of obesity on psychological well-being. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 19(3), 421-440.
- Watts, K., Naylor, L. H., Davis, E. A., Jones, T. W., Beeson., Bettenay, F., y Green, D. J. (2006). Do skinfolds accurately assess changes in body fat in obese children and adolescents?. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(3), 439-444.
- World Health Organization (2014). *Health topics. Disease prevention. Nutrition. Country work*. Recuperado en 2014 de <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/country-work>.
- World Health Organization (2014). *WHO/Europe*. Recuperado en 2014 de <http://www.euro.who.int/en/home>.
- Withrow, D., y Alter, D. A. (2011). The economic burden of obesity worldwide: a systematic review of the direct costs of obesity. *Obesity reviews*, 12(2), 131-141.

## 6. ANEXOS

### ANEXO 1: PLANNING JORNADAS "ACTÍVATE"

HORA/DÍA	DÍA 1			DÍA 2		
	Curso	TALLER	LUGAR	CURSO	TALLER	LUGAR
08:00-08:50	1ºESO:	1AU	1.1 y 1.2	1ºESO:	JUN	Pista 4
	2ºESO:	PIL	Césped	2ºESO:	-	-
	3ºESO:	-	-	3ºESO:	CAE	Por det.
	4ºESO:	ZUA	Gimnasio	4ºESO:	DIC	Pista 2
	1ºBAT:	HIP	Aula 3	1ºBAT:	-	-
	2ºBAT:	CAO	Por det.	2ºBAT:	EFU	Pista 3
08:55-09:45	1ºESO:	PIL	Césped	1ºESO:	-	-
	2ºESO:	-	-	2ºESO:	CAE	Por det.
	3ºESO:	ZUA	Gimnasio	3ºESO:	DIC	Pista 2
	4ºESO:	HIP	Aula 3	4ºESO:	-	-
	1ºBAT:	CAO	Por det.	1ºBAT:	EFU	Pista 3
	2ºBAT:	COB	2.1 y 2.2	2ºBAT:	JUN	Pista 4
09:50-10:40	1ºESO:	-	-	1ºESO:	CAE	Por det.
	2ºESO:	ZUA	Gimnasio	2ºESO:	DIC	Pista 2
	3ºESO:	HIP	Aula 3	3ºESO:	-	-
	4ºESO:	CAO	Por det.	4ºESO:	EFU	Pista 3
	1ºBAT:	COB	2.1 y 2.2	1ºBAT:	1AU	1.1 y 1.2
	2ºBAT:	JUN	Pista 4	2ºBAT:	COB	2.1 y 2.2
10:45-11:15	<b>DESCANSO</b>					
11:20-12:10	1ºESO:	ZUA	Gimnasio	1ºESO:	DIC	Pista 2
	2ºESO:	HIP	Aula 3	2ºESO:	-	-
	3ºESO:	CAO	Por det.	3ºESO:	EFU	Pista 3
	4ºESO:	COB	2.1 y 2.2	4ºESO:	1AU	1.1 y 1.2
	1ºBAT:	JUN	Pista 4	1ºBAT:	PIL	Césped
	2ºBAT:	-	-	2ºBAT:	HIP	Aula 3
12:15-13:00	1ºESO:	HIP	Pista 4	1ºESO:	-	-
	2ºESO:	CAO	Por det.	2ºESO:	EFU	Pista 3
	3ºESO:	COB	2.1 y 2.2	3ºESO:	1AU	Aula 3
	4ºESO:	JUN	Pista 4	4ºESO:	PIL	Césped
	1ºBAT:	-	-	1ºBAT:	ZUA	Gimnasio
	2ºBAT:	ZUA	Gimnasio	2ºBAT:	JUN	Pista 4
13:05-13:50	1ºESO:	CAO	Por det.	1ºESO:	EFU	Pista 3
	2ºESO:	COB	2.1 y 2.2	2ºESO:	1AU	Aula 3
	3ºESO:	JUN	Pista 4	3ºESO:	PIL	Césped
	4ºESO:	-	-	4ºESO:	ZUA	Gimnasio
	1ºBAT:	HIP	Aula 3	1ºBAT:	CAO	Por det.
	2ºBAT:	-	-	2ºBAT:	-	-
13:55-14:05	<b>DESCANSO</b>					
14:10-15:00	1ºESO:	COB	2.1 y 2.2	1ºESO:	CAR:	Por determinar
	2ºESO:	JUN	Pista 4	2ºESO:	Todos	
	3ºESO:	-	-	3ºESO:	realizaran	
	4ºESO:	CAE	Por det.	4ºESO:	la carrera	
	1ºBAT:	DIC	Pista 2	1ºBAT:	al mismo	
	2ºBAT:	1AU	1.1 y 1.2	2ºBAT:	tiempo.	

## ANEXO 2: TABLA SECUENCIACIÓN UD DE EDUCACIÓN FÍSICA IMPLICADAS EN PROYECTO

1ª EVALUACION			
Sesiones	Empecemos bien	Las 4 cualidades	Aprendiendo buenos hábitos
1. Calentamiento general. Movilidad articular y temperatura corporal			
2. Calentamiento general. Estiramientos			
3. Calentamiento general. Flexibilidad			
4. Calentamiento específico dirigido a la pelota valenciana			
5. Calentamiento específico dirigido al atletismo			
6. Fuerza, tipos y evaluación			
7. Circuito trabajo CORE			
8. Circuito fuerza-resistencia			
9. Juegos cooperativos de fuerza			
10. Conocimiento básico músculos implicados			
11. Ejercicios generales flexibilidad.			
12. Beneficios mejora de las cualidades físicas			
13. Circuito resistencia. Músculos implicados			
14 Carrera continua y percepción del esfuerzo			
15 Control frecuencia cardiaca			
16. Cambios de ritmo, carrera con música			
17. Introducción salud			
18. Prescripciones actividad física tipo			
19. Seminario básico sobre nutrición			
20. Autoevaluación de dieta			
21. Higiene postural			
<b>INTERVENCIONES EN CADA UD</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>5</b>
<b>SESIONES MIXTAS</b>		<b>0</b>	
<b>TOTAL DE SESIONES</b>		<b>21</b>	

### ANEXO 3: TABLA SECUENCIACIÓN UD DE EDUCACIÓN FÍSICA IMPLICADAS EN PROYECTO

2ªEVAULACIÓN			
Sesiones	Manteniendo las tradiciones	Corramos juntos	Exprésalo
1. Juegos (1): Cienpies y estira la cuerda			
2. Juegos (2): Juegos Tradicionales Valencianos			
3. Pelota Valenciana (1): Historia y reglas			
4. Pelota Valenciana (2): Modalidades y materiales			
5. Pelota Valenciana (3): Principales golpes			
6. Pistas Valenciana (4): Mini campeonato (1)			
7. Pistas Valenciana (5): Mini campeonato (2)			
8. Historia del atletismo			
9. Velocidad			
10. Saltos			
11. Lanzamientos			
12. Carrera y marcha			
13. Juegos resistencia (1)			
14. Juegos resistencia (2)			
15. Las olimpiadas (1)			
16. Las Olimpiadas (2)			
17. Aprende a relajarte			
18. Desinhibición			
19. Expresa tus sentimientos			
20. Coordina tu cuerpo con y sin música			
21. Representa figuras, sentimientos			
22. Movimientos armónicos			
INTERVENCIONES EN CADA UD	7	9	6
SESIONES MIXTAS		0	
TOTAL DE SESIONES		22	

#### ANEXO 4: TABLA SECUENCIACIÓN UD DE EDUCACIÓN FÍSICA IMPLICADAS EN PROYECTO

Sesiones	3ªEVAULACIÓN		
	Bailemos	Oriéntate	Deporte en el campo
1.Pasos básicos			
2.BPM			
3.Coordinación cuerpo y música			
4.Coreografía diseñada por alumnos			
5.Grabación coreografía			
6.Representación final coreografía			
7.Lip dub			
8.Flashmob			
9.Mapa y brújula			
10.Circuito			
11.Calculo de distancias			
12.Encuentra el tesoro			
13.Diseña tu mapa, compite con otros grupos			
14. Juegos de orientación (1)			
15. Juegos de orientación (2)			
16. Juegos de orientación (3)			
17. Carrera de orientación			
18. Elementos medio natural			
19. Protección medio natural			
20. Actividad física en el medio natural			
21. Senderismo			
22. Descenso			
23. Actividad final			
<b>INTERVENCIONES EN CADA UD</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>
<b>SESIONES MIXTAS</b>		<b>0</b>	
<b>TOTAL DE SESIONES</b>		<b>23</b>	

## ANEXO 5: TABLA RESUMEN UD EDUCACIÓN FÍSICA Nº2: LAS CUATRO CUALIDADES

UD nº2: Las 4 cualidades			
<b>Temporalización:</b> 6.Fuerza, tipos y evaluación 7.Cirtuito trabajo CORE 8.Circuito fuerza-resistencia 9.Juegos cooperativos fuerza 10.Conocimiento músculos 11.Ejercicios generales flexibilidad 12. Beneficios mejora cual. Físicas 13.Circuito resistencia 14. Carrera continua y per. Esfuerzo 15.Control frecuencia cardiaca 16.Cambios de rito, carrera música	<b>Bloque I:</b> Condición física y salud	<b>CCBB:</b> Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, competencia digital y aprender a aprender	<b>Interdisciplinariedad:</b> Educación física inglés, matemáticas, música y biología.
	<b>Metodología</b>		
	<b>Estilos de enseñanza:</b> Mando directo y asignación de tareas	<b>Estrategia en la práctica:</b> Global polarizando la atención.	
	<b>Objetivos de aprendizaje:</b> -Conocer las diferentes técnicas de estiramiento y su utilidad en función de la tarea a realizar. -Valorar el trabajo de la resistencia como medio de mejora para la salud. -Saber las diferentes manifestaciones de la fuerza y como mejorar cada una de ellas. -Aplicar los conocimientos obtenidos para tener conciencia de la importancia de una buena higiene postural. -Tener conocimientos básicos acerca de una nutrición adecuada.		
<b>ANEA:</b> Sobrepeso, obesidad y diabetes.	<b>Recursos:</b> Cuaderno del alumno, minicadena, cronometro y material deportivo.	<b>Instrumentos Eva:</b> Cuaderno del alumno, ficha de autoevaluación, ficha didáctica y hora de observación.	
<b>Criterios de Evaluación:</b> -Implicarse activamente en las tareas, demostrando interés. -Practicar los diferentes métodos de trabajo de todas las cualidades físicas básicas. -Entregar los ejercicios y los cálculos del cuaderno del alumno. -Ser capaz de diseñar una rutina alimenticia y aplicarla durante una semana. -Respetar por igual a los compañeros de clase y al docente.			
<b>Indicadores de logro:</b> -Participa de forma activa en los diferentes juegos y actividades. -Respeto a los compañeros y al profesor. -Valora los beneficios de la práctica de ejercicio físico. -Se esfuerza por aprender y mejorar sus propias cualidades físicas básicas. -Conoce las diferentes manifestaciones de las cualidades físicas básicas. -Es consciente de la importancia de una buena higiene postural para prevenir posibles dolores. -Conoce las pautas básicas acerca de cómo llevar una dieta saludable.			

## ANEXO 6: TABLA RESUMEN UD EDUCACIÓN FÍSICA Nº5: CORRAMOS JUNTOS

UD nº5: Corramos juntos			
<b>Temporalización:</b> 8.Historia del atletismo 9.Velocidad 10.Saltos 11.Lanzamientos 12.Carrera y marcha 13.Juegos resistencia (1) 14.Juegos resistencia (2) 15.Las olimpiadas (1) 16.Las olimpiadas (2)	<b>Bloque</b> II: Juegos y deportes	<b>CCBB:</b> Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, competencia digital y aprender a aprender	<b>Interdisciplinariedad:</b> Educación física, inglés, matemáticas, música y biología.
	<b>Metodología</b>		
	<b>Estilos de enseñanza:</b> Mando directo, asignación de tareas y enseñanza recíproca.	<b>Estrategia en la práctica:</b> Global polarizando la atención.	
	<b>Objetivos de aprendizaje:</b> -Conocer los acontecimientos más relevantes de la historia del atletismo. -Saber las diferentes disciplinas y subdisciplinas que integran a este deporte. -Practicar las principales disciplinas del atletismo -Elaborar y poner en práctica juegos de resistencia. -Diseñar una sesión en la que aparezcan las principales disciplinas de Las Olimpiadas.		
<b>ANAE:</b> Sobrepeso, obesidad y diabetes.	<b>Recursos:</b> Cuaderno del alumno, cronometro y material deportivo específico del atletismo.	<b>Instrumentos Eva:</b> Cuaderno del alumno, ficha de autoevaluación, ficha didáctica y hora de observación.	
<b>Criterios de Evaluación:</b> -Implicarse activamente en las tareas, demostrando interés. -Practicar las diferentes modalidades que forman parte del atletismo. -Diseñar una sesión de juegos de resistencia propios del atletismo. -Ser capaz de diseñar una sesión para practicar y competir en las modalidades más destacadas de las Olimpiadas. -Respetar por igual a los compañeros de clase y al docente.			
<b>Indicadores de logro:</b> -Participa de forma activa en los diferentes juegos y actividades. -Respeto a los compañeros y al profesor. -Valora los beneficios de la práctica de ejercicio físico. -Se esfuerza por aprender y practica las diferentes modalidades del atletismo. -Diseña una sesión para poner en práctica una olimpiada en la clase de Educación Física.			

## ANEXO 7: CUADERNO DEL ALUMNO

Según el diccionario, la **fuerza** es "la capacidad de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia". En nuestra materia, se puede definir la fuerza como la capacidad de superar una resistencia con la contracción ejecutada por el sistema musculo-esquelético, es decir, con la capacidad que tienen de hacer un trabajo.

Podemos encontrar varios tipos de fuerza:

**Fuerza máxima:** Es la capacidad neuromuscular de efectuar la máxima contracción voluntaria (a sea estática o dinámica, es decir, la mayor carga que un individuo puede desplazar en un movimiento).

**Fuerza resistencia:** Se da cuando se repiten una y otra vez trabajos de fuerza muscular durante bastante tiempo. De ahí que se incluya la palabra "resistencia".

**Fuerza explosiva:** Se manifiesta cuando superamos una oposición pequeña (o el propio peso corporal) con un movimiento a la máxima velocidad.

### DIFERENTES FORMAS DE TRABAJAR LA FUERZA

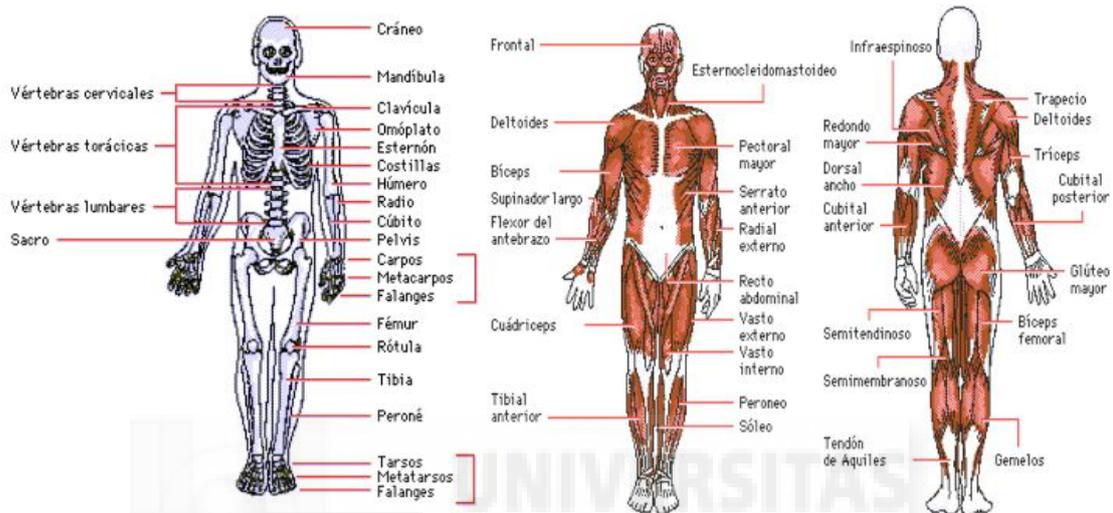


## ACTIVIDADES

- 1) Busca información sobre las diferentes metodologías empleadas para trabajar las diferentes manifestaciones de la fuerza.

### Músculos y huesos del cuerpo humano

El cuerpo humano se compone de ..... Músculos y ..... Huesos.



- 2) Une con flechas las relaciones existentes entre el grupo muscular y su función correspondiente.

Aductores	Aducción de la Pierna
Bíceps Braquial	Aducción del Brazo
Cuádriceps	Elevador del Hombro
Deltoides	Extensión del Tobillo
Dorsal Mayor	Extensión y Abducción de la Cadera
Gemelos	Extensor del Codo
Glúteo Mayor	Extensor de la espalda y aductor del hombro
Isquiotibiales	Flexión de la Cadera y Ext Rodilla
Pectoral Mayor	Flexión de Rodilla y Ext de Cadera
Peroneos	Flexión del Codo
Recto Anterior del Abdomen	Flexión y Abducción del Hombro
Trapecio Superior	Flexor del Tronco
Triceps	Flexores del Tobillo

- 3) Calcula las puntuaciones obtenidas en las pruebas de abdominales, flexiones y salto de longitud para averiguar en qué rango de forma estas. Una vez finalizada la UD, vuelve a realizar las pruebas y compara la puntuación inicial con la puntuación final.

### Test de balón medicinal

EDAD PUNTOS	CHICOS						CHICAS						EDAD PUNTOS
	12	13	14	15	16	17 y +	12	13	14	15	16	17 y +	
10	48	51	54	56	59	62	44	46	47	49	50	52	10
9,5	47	50	53	55	58	61	43	45	46	48	49	51	9,5
9	46	49	52	54	57	60	42	44	45	47	48	50	9
8,5	45	48	51	53	56	59	41	43	44	46	47	49	8,5
8	44	47	50	52	55	58	40	42	43	45	46	48	8
7,5	43	46	49	51	54	57	38	40	41	43	44	46	7,5
7	42	45	48	50	53	56	36	38	39	41	42	44	7
6,5	40	43	46	48	51	54	34	36	37	39	40	42	6,5
6	38	41	44	46	49	52	32	34	35	37	38	40	6
5,5	36	39	42	44	47	50	30	32	33	35	36	38	5,5
5	34	37	40	42	45	48	28	30	31	33	34	36	5
4,5	32	35	38	40	43	46	26	28	29	31	32	34	4,5
4	30	33	36	38	41	44	24	26	27	29	30	32	4
3,5	28	31	35	37	39	42	22	24	25	27	28	30	3,5
3	26	29	34	36	37	40	20	22	23	25	26	28	3
2,5	24	27	32	34	35	38	18	20	21	23	24	26	2,5
2	22	25	30	32	33	36	16	18	19	21	22	24	2
1,5	20	23	28	30	31	34	14	16	17	19	20	22	1,5
1	18	21	26	28	29	32	12	14	15	17	18	20	1
0,5	16	19	24	26	27	30	10	12	13	15	16	18	0,5

### Test de abdominales 30 segundos

Prueba de Fuerza: Abdominales en 30 seg.										
Intervalo	1º E.S.O. MASCUL.	1º E.S.O. FEMEN.	2º E.S.O. MASCUL.	2º E.S.O. FEMEN.	3º E.S.O. MASCUL.	3º E.S.O. FEMEN.	4º E.S.O. MASCUL.	4º E.S.O. FEMEN.	1º BACH. MASCUL.	1º BACH. FEMEN.
1	19	17	23	20	26	22	30	23	31	24
2	21	19	25	21	28	23	31	24	32	26
3	23	21	28	23	29	24	32	26	34	27
4	25	23	30	24	31	25	33	27	35	28
5	27	24	31	26	33	27	34	28	36	29
6	28	25	32	27	34	28	35	30	37	30
7	28	27	34	28	36	30	36	31	38	31
8	30	29	36	30	37	32	37	32	40	32
9	31	30	39	31	38	33	38	33	41	33
10	33	31	41	33	39	35	39	34	42	34

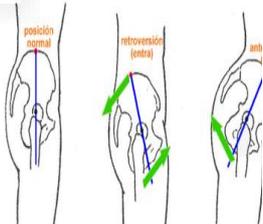
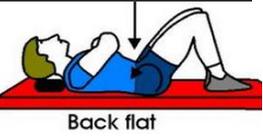
### Salto horizontal en estático

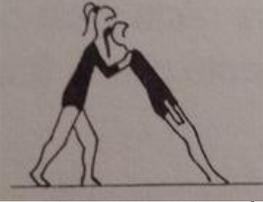
#### SALTO DE LONGITUD DESDE PARADO

#### BAREMO DE PUNTUACIÓN DE LA PRUEBA DE SALTO DE LONGITUD DESDE PARADO

EDAD PUNTOS	CHICOS 3						CHICAS						EDAD PUNTOS
	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	
10	1,95	2,10	2,40	2,45	2,50	2,60	1,90	1,95	2	2,10	2,15	2,20	10
9,50	1,88	2,03	2,33	2,39	2,43	2,53	1,83	1,88	1,93	2,03	2,08	2,13	9,50
9	1,82	1,97	2,27	2,33	2,37	2,46	1,76	1,82	1,87	1,96	2,01	2,06	9
8,50	1,77	1,91	2,21	2,27	2,31	2,40	1,70	1,76	1,81	1,90	1,95	2	8,50
8	1,72	1,86	2,16	2,22	2,26	2,34	1,65	1,70	1,75	1,84	1,89	1,94	8
7,50	1,68	1,81	2,11	2,17	2,21	2,29	1,60	1,65	1,70	1,78	1,83	1,88	7,50
7	1,64	1,77	2,07	2,13	2,17	2,24	1,55	1,60	1,65	1,72	1,77	1,82	7
6,50	1,61	1,73	2,03	2,09	2,13	2,20	1,50	1,55	1,60	1,67	1,72	1,77	6,50
6	1,58	1,70	2	2,06	2,09	2,16	1,45	1,51	1,56	1,62	1,67	1,72	6
5,50	1,56	1,67	1,98	2,03	2,06	2,13	1,41	1,47	1,53	1,58	1,63	1,68	5,50
5	1,55	1,65	1,96	2,01	2,03	2,10	1,38	1,44	1,50	1,55	1,60	1,65	5
4,50	1,52	1,62	1,93	1,98	2	2,07	1,35	1,41	1,47	1,52	1,57	1,62	4,50
4	1,49	1,59	1,90	1,95	1,97	2,04	1,32	1,38	1,44	1,49	1,54	1,59	4
3,50	1,46	1,56	1,87	1,92	1,94	2,01	1,29	1,35	1,41	1,46	1,51	1,56	3,50
3	1,43	1,53	1,84	1,89	1,91	1,98	1,26	1,32	1,38	1,43	1,48	1,53	3
2,50	1,40	1,50	1,81	1,86	1,88	1,95	1,23	1,29	1,35	1,40	1,45	1,50	2,50
2	1,37	1,47	1,78	1,83	1,85	1,92	1,20	1,26	1,32	1,37	1,42	1,47	2
1,50	1,34	1,44	1,75	1,80	1,82	1,89	1,17	1,23	1,29	1,34	1,39	1,44	1,50
1	1,31	1,41	1,72	1,77	1,79	1,86	1,14	1,20	1,26	1,31	1,36	1,41	1
0,50	1,28	1,38	1,69	1,74	1,76	1,83	1,11	1,17	1,23	1,28	1,33	1,38	0,50

## ANEXO 8: EJEMPLO DE SESIÓN PRÁCTICA (UD Nº2, SESION Nº7)

UD Nº2 – Las 4 cualidades				
Nº sesión: 7		CONTENIDO: Control del CORE		
<b>Objetivos de la sesión</b>		<b>Técnica de enseñanza:</b> Instrucción directa		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber diferenciar y realizar las maniobras de contracción abdominal "hollowing" y "bracing".</li> <li>- Saber realizar las maniobras de anteversión y retroversión.</li> <li>- Controlar la postura corporal.</li> </ul>		<b>Estilo de enseñanza:</b> Tradicional		
		<b>Estrategia en la práctica:</b> Analítica		
		<b>Recursos materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas</li> </ul>		
<b>Información teórica inicial</b>				
<p>En esta sesión, se enseñara a los alumnos a saber realizar las maniobras de anteversión y retroversión, a contraer adecuadamente el abdominal mediante dos maniobras llamadas hollowing y bracing y a realizar la maniobra de bloqueo o gainage.</p> <p>Para practicar el hollowing, hay que hacer una maniobra de vaciamiento. Expulsando todo el aire de nuestro organismo y después de haberlo expulsado, hacer una maniobra que permita "esconder" el abdomen hasta el máximo que seamos capaces (esconder la barriga sin aire).</p> <p>Por otro lado, el bracing consiste en mantener contraído el abdomen realizando una presión fuerte sobre el mismo a la vez que realizamos cualquier ejercicio, tanto si trabajamos específicamente el abdomen como si lo trabajamos a partir del trabajo de otros músculos (esta maniobra sirve para el día a día, para mantener el control postural, para agacharse a coger un objeto, etc....).</p>				
<b>Actividades a realizar</b>				
	<b>Descripción</b>	<b>Organización</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Representación</b>
<b>Calentamiento</b>	Disociación entre <b>anteversión y retroversión</b> : Se trata hacer ver a los alumnos las diferencias entre una maniobra y otra. De pie todos practicarán el concepto.	Individual	4'	
	<b>Contracción abdominal hollowing.</b>	Individual	4'	
	<b>Contracción abdominal bracing.</b>	Individual	4'	
<b>Parte principal</b>	<b>Puente isométrico.</b>	Individua	3'	

	<b>Plancha lateral.</b>	Individual	3'	
	<b>Puente isométrico dorsal.</b>	Individual	3'	
	Posición de <b>bloqueo</b> o <b>gainage</b> .	Individual	4'	
	<b>Triángulos:</b> tres personas se sitúan alrededor de una cuarta colocada en posición de bloqueo y entre ellos de forma que estos han de ir "pasársela" de uno a otro.	Grupos de 4	5'	
	<b>Transporte:</b> transportar a una persona mientras está en posición de bloqueo.	Tríos	4'	
	<b>Posición de clavo:</b> en inversión, con la cabeza en flexión y apoyada en el suelo (más cerca del suelo que del centro de gravedad).	Individual	5'	
	<b>Posición de puntal:</b> Formar un triángulo equilátero con las manos y la frente y acabar totalmente en posición vertical.	Individual		
<b>Vuelta a la calma</b>	Estiramientos de la principal musculatura implicada.	Individual	6'	