



TRABAJO FIN DE MÁSTER

Promover Estilos de Vida
Activos desde la
adolescencia a través de la
Educación Física.

Estudiante: Pedro Flores Carmona.

Especialidad: Educación Física.

Tutor/a: Jose Ángel Fernández Montilla y Juan Antonio Moreno
Murcia.

Curso académico: 2023-24



ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave.....	3
2. Introducción.....	5
3. Revisión bibliográfica.....	8
4. Propuesta.....	10
5. Conclusiones.....	24
6. Referencias.....	25
7. Anexos.....	26





1. Resumen y palabras clave

El estudio aborda el creciente problema de las enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, demencia y cáncer, vinculadas al sedentarismo prevalente desde los 18 años, exacerbado por el uso excesivo de dispositivos electrónicos en niños y adolescentes. El estudio enfatiza el rol crucial de la educación física en promover un estilo de vida activo desde edades tempranas, esencial para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

Los resultados de la revisión bibliográfica indican que la actividad física regular es vital para la salud y bienestar de los adolescentes, resaltando la necesidad de más investigación para entender mejor los mecanismos beneficiosos y desarrollar estrategias efectivas para fomentar la actividad física en esta población.

Se propone una intervención educativa basada en tres pilares: diversidad y diversión en actividades físicas, metodología cooperativa y alfabetización física. Esta estrategia incluye una variedad de deportes y actividades, aprendizaje cooperativo en grupo y sesiones informativas sobre los beneficios de la actividad física. La literatura científica revisada sugiere que la participación en deportes y la actividad física regular en la infancia y adolescencia se correlacionan con una vida activa en la adultez, reducción del sedentarismo y mejora de la condición física.

En conclusión, el estudio subraya la importancia de la educación física como herramienta clave para combatir el sedentarismo y promover la salud entre los jóvenes, proponiendo un enfoque práctico y basado en evidencia para mejorar la adherencia a la actividad física desde edades tempranas.

Palabras clave: Educación Física, estilo de vida activo y saludable, salud, bienestar, hábitos, adolescencia, sedentarismo, ejercicio, motivación y deporte.

Abstal and Keywords.

The study addresses the growing problem of chronic diseases such as hypertension, diabetes, dementia, and cancer, linked to the prevalent sedentary lifestyle from the age of 18, exacerbated by excessive use of electronic devices among children and adolescents. The study emphasizes the crucial role of physical education in promoting an active lifestyle from an early age, essential for preventing chronic diseases and improving quality of life.

The results of the literature review indicate that regular physical activity is vital for the health and well-being of adolescents, highlighting the need for further research to better understand the beneficial mechanisms and to develop effective strategies to promote physical activity in this population.



An educational intervention based on three pillars is proposed: diversity and fun in physical activities, cooperative methodology, and physical literacy. This strategy includes a variety of sports and activities, cooperative group learning, and informative sessions on the benefits of physical activity. Reviewed scientific literature suggests that participation in sports and regular physical activity during childhood and adolescence correlates with an active life in adulthood, reduced sedentary behavior, and improved physical condition.

In conclusion, the study underscores the importance of physical education as a key tool to combat sedentary behavior and promote health among young people, proposing a practical and evidence-based approach to improve adherence to physical activity from an early age.

Keywords: Physical Education, active and healthy lifestyle, health, well-being, habits, adolescence, sedentary lifestyle, exercise, motivation, and sports.





2. Introducción

En la sociedad actual, se observa un alarmante incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas, tales como la hipertensión, la diabetes, la demencia y el cáncer. Estas patologías guardan una estrecha relación con el estilo de vida sedentario que caracteriza a un sector significativo de la población actual, (Garzón & Aragón, 2021), Cabe destacar que el sedentarismo se agudiza a partir de los 18 años, etapa en la que los individuos suelen iniciar estudios superiores o ingresar al mercado laboral. Esta tendencia se refleja en las tasas de ejercicio insuficiente, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS recomienda que los adultos (de 18 a 64 años) realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa semanalmente.

En estos tiempos, se observa una tendencia alarmante que no se presentaba en generaciones anteriores: el uso excesivo de dispositivos electrónicos entre niños y adolescentes, lo que conlleva un incremento significativo en el tiempo que pasan sentados frente a una pantalla. Esta realidad genera una disminución considerable de la actividad física, (García, 2019). Ante esta situación, resulta de gran importancia encender las alarmas y tomar medidas urgentes para promover la actividad física en estas edades cruciales. El objetivo fundamental del estudio es fomentar un estilo de vida activo y saludable que perdure en el tiempo, previniendo así la aparición de enfermedades crónicas y mejorando la calidad de vida de las nuevas generaciones.

Como profesores de Educación Física, tenemos una oportunidad única para contribuir al desarrollo de un estilo de vida activo y saludable en nuestros estudiantes. Las edades tempranas son un período crucial para inculcar conocimientos y hábitos que perduren en el tiempo, previniendo así la aparición de enfermedades crónicas y mejorando la calidad de vida de las nuevas generaciones. Por lo cual, en este sentido, la asignatura de Educación Física juega un papel fundamental.

Según recoge el decreto 107/2022, de 5 de agosto del Consell, encontramos diferentes Competencias Específicas (nombradas como C.E en adelante), así la C.E 1 proporciona un marco ideal para abordar este desafío, pues se define como "Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental".

Para poder generar esta adherencia a la actividad física, nos basaremos en la evidencia que muestra la literatura científica y utilizaremos distintas estrategias que puedan ayudarnos a lograr nuestro objetivo.

Estrategias para potenciar la adherencia a la Actividad Física.



Tras el estudio y análisis de la literatura científica, encontramos diferentes métodos para estimular al alumnado a través de las clases de educación física y poder desarrollar una mayor motivación para hacer AF fuera del contexto escolar; esta realización de AF a edades tempranas, se vincula con una mayor vida activa en edades adultas (*Kemper, de Vente, van Mechelen, & Twisk, 2001*).

Diversos estudios nos hablan sobre la importancia de la participación del alumnado en diferentes deportes (*Shull, Dowda, Saunders, McIver & Pate, 2020*) y nos muestra cómo la participación en deportes en adolescentes se asocia con mayores niveles de AF y menores de sedentarismo en etapas posteriores como la adultez; De igual modo (*Haynes, A. et al., 2021*) muestra, asimismo, mediante su estudio cómo la realización de AF en la niñez y adolescencia se correlaciona con mayor condición física en la edad adulta, en comparación con las personas que nunca participan o que abandonan la práctica deportiva en la adolescencia. Por tanto, promover la participación del alumnado en diferentes deportes, podría ser una buena estrategia de salud pública para ayudarlos a cumplir las pautas actuales de AF. Además, buscaremos la innovación en los deportes y los tipos de AF que les ofertemos al alumnado en las diferentes sesiones de EF, apostando por la variedad, ya que la diversificación del movimiento en las clases de educación física influye directamente en el mayor desarrollo de las competencias motrices en la adolescencia y la adquisición de hábitos en la mantención de AF (*Navarrete, Castro, Cerda & Urra, 2021*).

Estudios adicionales proponen la inclusión de sesiones de sensibilización y empoderamiento a través del aprendizaje basado en proyectos. Esta iniciativa busca fomentar la conciencia sobre la importancia de la aptitud física en los jóvenes, con el objetivo de mejorar su estado físico y aumentar su participación en actividades deportivas.

Otras investigaciones, nos sugieren que debemos incorporar sesiones de sensibilización e informativas con respecto a los beneficios de la Actividad Física ya que través del aprendizaje basado en proyectos y la concienciación de la alfabetización física se puede mejorar en los jóvenes la condición física y aumentar la participación en Actividades deportivas (*Mashud, M. et al., 2024*).

Finalmente debemos tener en cuenta a la hora de impartir las clases otros aspectos además del contenido a impartir, como son, la metodología, una metodología basada en el aprendizaje cooperativo facilitará la a que el alumnado quiera mantenerse físicamente activo (*Garví-Medrano, García-López & Fernández-Río, 2023*). Además, interesará atender a la satisfacción de la Necesidades Psicológicas Básicas, por su relación con la motivación autodeterminada y la intención de ser activo en un futuro, por lo tanto, deberemos tener en cuenta los diferentes métodos para satisfacer estas necesidades (*Fernández-Espínola, Jorquera-Jordán, Paramio-Pérez & Almagro, 2021*).



En el presente estudio.

En el presente estudio desarrollaremos una propuesta práctica para fomentar la adherencia a la actividad física desde la educación física, basándonos en la evidencia científica revisada.

La propuesta de intervención se basa en tres pilares fundamentales extraídos de la literatura revisada:

- **Variedad y Diversión:** Se ofrecerá una amplia gama de actividades físicas y deportivas, incluyendo deportes tradicionales, juegos modificados, actividades acuáticas, etc., hacia la búsqueda siempre de propuestas innovadoras y de incrementar la motivación del alumnado.
- **Metodología Cooperativa:** Se fomentará el aprendizaje cooperativo a través de actividades en grupo, donde los alumnos colaboren entre sí para alcanzar un objetivo común. Esto favorecerá la interacción social, la comunicación y el desarrollo de valores como la responsabilidad y el respeto.
- **Alfabetización física:** Introduciremos en diferentes sesiones a lo largo del curso en las que el alumnado reciba información contrastada acerca de los beneficios de la realización de la Actividad Física.



3. Revisión bibliográfica.

3.1. Método.

COIR código provisional: 240129061437.

Bases de datos:

- SPORTDiscus with Full Text (a través de la Biblioteca de la UMH)
- Google Académico
- Pubmed (a través de la Biblioteca de la UMH)
- Scopus (a través de la Biblioteca de la UMH)

Criterios de inclusión:

- Artículos publicados desde el año 2019 en adelante.
- Idioma español o inglés.

Población objetivo: adolescentes.

Temática: actividad física, salud, bienestar, hábitos, educación física.

Palabras clave:

- "Educación Física"
- "Estilo de vida activo y saludable"
- "Salud"
- "Bienestar"
- "Hábitos"
- "Adolescencia"
- "Sedentarismo"
- "Ejercicio"
- "Motivación"
- "Habilidades motrices"
- "Deporte"

Métodos de exclusión:

- Artículos de opinión, editoriales o revisiones narrativas.
- Estudios en animales o adultos.
- Artículos no relacionados con la temática de la actividad física y la salud en adolescentes.

Resultados:



Se encontraron un total de 12 artículos científicos que cumplieran con los criterios de inclusión. Los artículos provienen de diversas revistas científicas especializadas en educación física, salud pública, deporte y ciencias del comportamiento.

Características comunes de los artículos:

Todos los estudios se centran en la población adolescente.

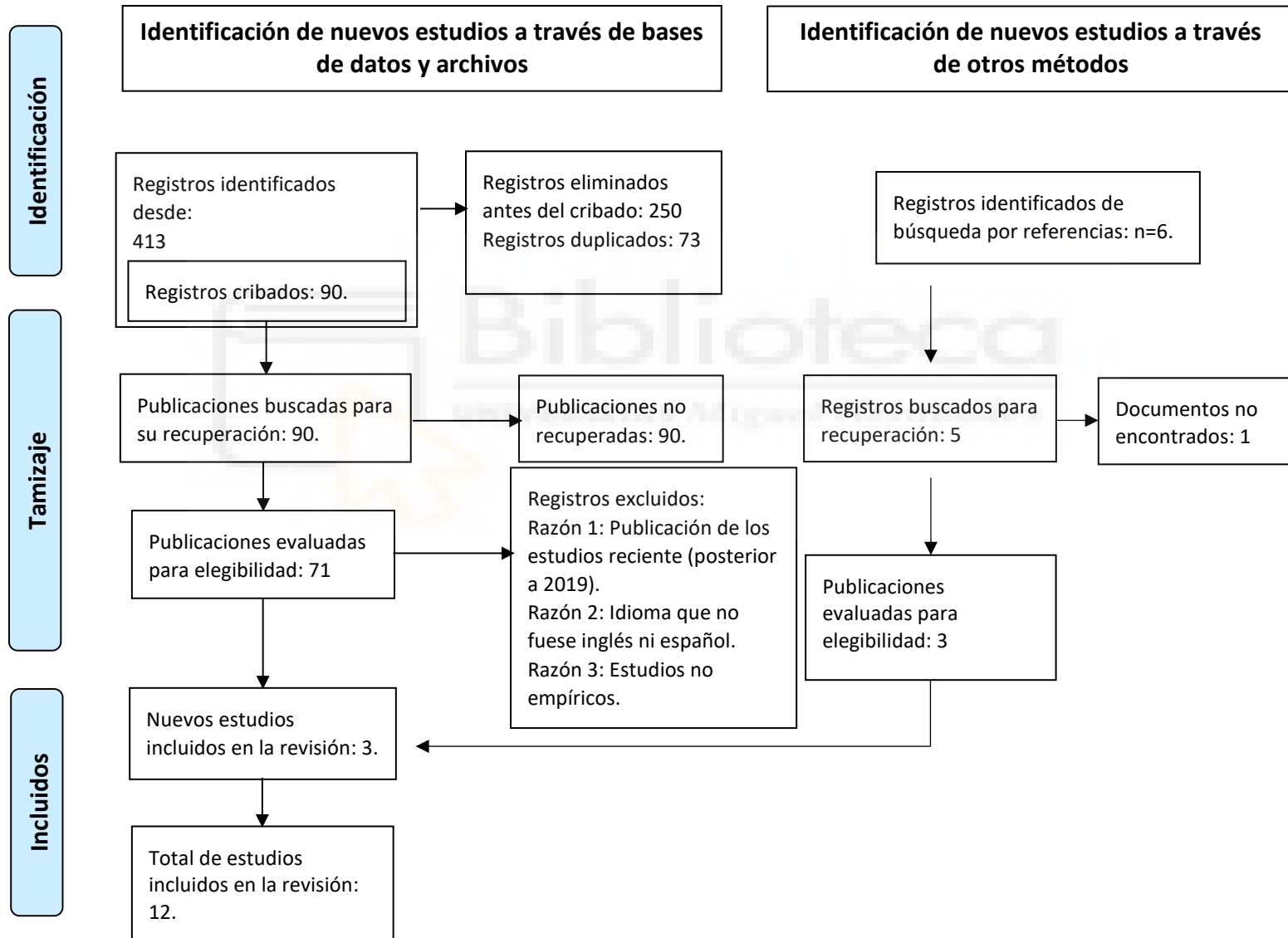
La mayoría de los estudios investigan la relación entre la actividad física y diversos indicadores de salud, como la condición física, el peso corporal, la salud mental y la calidad de vida. Algunos estudios exploran los factores que influyen en la participación de los adolescentes en la actividad física, como la motivación, las habilidades motrices y el entorno social.

Se identifican diversas estrategias para promover la actividad física en adolescentes, como la educación física de calidad, la participación en deportes y la creación de entornos favorables a la actividad física.

La evidencia científica actual indica que la actividad física regular es fundamental para la salud y el bienestar de los adolescentes. Se necesitan más investigaciones para comprender mejor los mecanismos por los cuales la actividad física beneficia la salud y para desarrollar estrategias efectivas para promover la participación de los adolescentes en la actividad física.

Los resultados de esta revisión bibliográfica tienen implicaciones importantes para la práctica de la educación física y la promoción de la salud en adolescentes. Los educadores físicos y los profesionales de la salud deben trabajar juntos para crear entornos que promuevan la actividad física regular y para desarrollar programas de educación física efectivos que sean atractivos y beneficiosos para los adolescentes.

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA (1)



4. Propuesta

La propuesta va a consistir en proponer una situación de aprendizaje, de la cual desarrollaremos dos sesiones, a través de las cuales, trabajando mediante las competencias clave y específicas se esperará poder impulsar a través de los métodos que nos propone la literatura científica la participación del alumnado en diferentes representaciones de AF y que de esta manera se mantengan activos en la adolescencia.

Curso Académico: 2023-2024		Materia: EDUCACIÓN FÍSICA		Nivel: 4ºESO				Grupo: X	
Situación de aprendizaje nº 1	<i>Título: Descubriendo tu potencial: Un viaje hacia el entrenamiento.</i>	Contexto	Personal	X	Educati-vo	X	Social	X	Profesional X
	<p><u>Descripción/Justificación:</u></p> <p>En la clase de 4º de la ESO queremos concienciar al alumnado sobre la importancia de la Actividad Física en la vida diaria, enseñarles cómo pueden realizar diferentes ejercicios de manera segura para entrenar de manera efectiva su condición física.</p> <p>Producto final:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación sobre los diferentes ejercicios de fuerza vistos en clase, en la cuál muestren los que participan en cada uno de ellos. Nos enviarán dicha presentación por Aules. - Video en el que nos muestren la ejecución correcta de alguno de estos ejercicios. En el que nos muestren las pautas a seguir. Que nos enviarán por Aules. 	<p><u>Relación con los retos del s.XXI y ODS:</u></p> <p>Cada vez la población es más sedentaria, por diferentes motivos, como las bajas demandas físicas de los nuevos puestos de trabajo, como con el hecho de que los jóvenes tienen a su alcance una forma de entretenimiento que los convierte en más sedentarios como son los dispositivos electrónicos.</p> <p>Por lo tanto lo que queremos desarrollar en nuestro alumnado es una adherencia a la actividad física. Implicaremos a nuestro alumnado para que promocionen la AF en el centro:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Participando en las diferentes actividades que propone el centro. 2. Organizando diferentes torneos o cursos de AF en los diferentes recreos a lo largo del curso. 3. Promoviendo la participación de la AF dentro del centro. 							

Competencias Específicas y Criterios de Evaluación Vinculados.	<u>Competencias específicas.</u> Competencia específica 1: Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.	<u>Criterios de Evaluación vinculados.</u> 1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno.
---	---	--



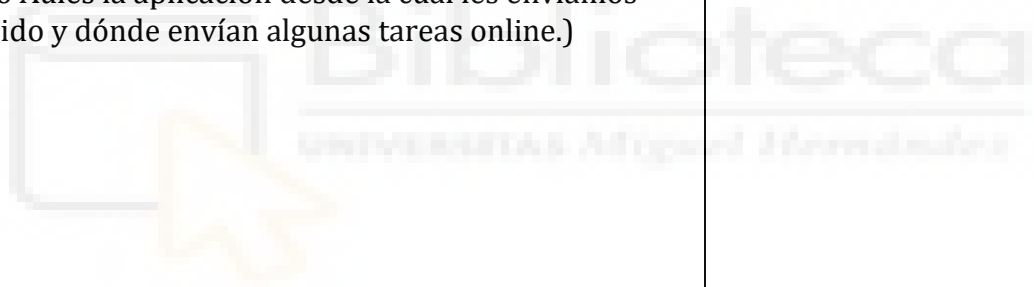
Competencia específica 2 Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

Competencia específica 5 Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.

(No hemos desarrollado dicha actividad. Pero en las diferentes tareas que van a tener que realizar desde Aules van a trabajar esta competencia específica.)

(Siendo Aules la aplicación desde la cual les enviamos contenido y dónde envían algunas tareas online.)

2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva. Observaremos si son capaces o no de superar este CE en la sesión de miniolimpiadas.



<p>Saberes Básicos y Competencias Clave.</p>	<p>Bloque 1. Vida activa y saludable. Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS). Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad. Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento. Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables. Calentamiento general: partes esenciales. Métodos de relajación y estiramientos.</p> <p>Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física. Higiene y actividad física. Uso de las TIC. Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.</p> <p>Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.</p>	<p style="text-align: right;"><u>Competencias Clave:</u></p> <p>CCL: Competencia en comunicación lingüística. CD: Competencia digital. CPSAA: Competencia personal, social y de aprender a aprender.</p>			
<p>Organización.</p>	<p><u>Secuenciación de Actividades.</u></p>	<p><u>Organización del espacio.</u></p>	<p><u>Distribución del tiempo</u></p>	<p><u>Recursos y materiales.</u></p>	<p><u>Medidas de respuesta para la inclusión.</u></p>

<p>La primera actividad será una “Toma de contacto con la Actividad Física” Primero tendremos una puesta en común sobre los conocimientos de los que parte el alumnado sobre el tema. Y realizaremos una pruebas físicas para ver de que punto partimos. La batería de ejercicios que vamos a utilizar para evaluar la condición física será la eurofit, la cual está compuesta de los siguientes ejercicios: Equilibrio flamenco, Tapping test, Flexión de tronco sentado, salto con pies juntos, Tracción en dinamómetro, abdominales, Fuerza mantenida en suspensión y carrera de ida y vuelta.</p>	<p>Se agrupan en parejas para llevar los tiempos o puntuaciones de las diferentes pruebas.</p> <p>Pistas polideportivas y gimnasio del centro.</p>	<p>2 SESIONES</p>	<p>Se les facilitará recursos sobre las diferentes pruebas por Aules.</p>	<p>Las medidas de inclusión se van a hacer para un alumno el cual tiene hipoacusia, reducción del oído al 50%. Las medidas que vamos a tomar serán enviarle el contenido que vamos a realizar anteriormente por escrito por Aules; además tendrá siempre a un compañero el cual le explique lo que debe de hacer en caso de</p>
--	--	-------------------	---	---

<p>En la segunda actividad será sobre los ejercicios de fuerza, (sentadillas, flexiones ejercicios en TRX, etc.) esta actividad la dividiremos en 3 sesiones, en la primera indagarán por pequeños grupos solucionando problemas motrices que les plantearemos. Estos problemas que proponemos, serán por ejemplo que les propondremos un ejercicio y les pediremos que propongan variantes para que dicho ejercicio sea menos demandante, o les diremos un grupo muscular y nos tendrán que indicar algún ejercicio en el que dicha musculatura esté implicada, etc.)</p> <p>En la segunda sesión haremos un circuito de postas en el que realizarán diferentes ejercicios de fuerza.</p> <p>Y en la tercera sesión tendrán que preparar cada grupo una posta para ejercitar la fuerza y entre todos los grupos organizarán un circuito por postas.</p>	<p>Formarán pequeños grupos Pistas polideportivas y gimnasio del centro.</p>	<p>3 SESIONES</p>	<p>Se les facilitará diferentes recursos sobre el contenido a trabajar por Aules. Además utilizaremos el gimnasio del centro y el material deportivo del mismo.</p>	<p>que no haya podido escucharlo y le guardaremos un sitio privilegiado a nuestro lado a la hora de explicar.</p>
<p>En la tercera actividad vamos a iniciar al alumnado en el entrenamiento de resistencia o aeróbico. Esta actividad estará dividida en 2 sesiones, en la primera haremos una introducción, y haremos diferentes juegos para que empiecen a tomar pulsaciones en reposo y tras realizar ejercicio; En la segunda sesión trabajarán por pequeños grupos en diferentes postas, (farlek, SMART games, carrera continua, etc) se tomarán las pulsaciones como vimos en la sesión anterior y al final de la clase les preguntaremos cuál les ha parecido más divertida y cuál más eficaz para entrenar la resistencia.</p>	<p>Formarán pequeños grupos Pistas polideportivas</p>	<p>2 SESIONES</p>	<p>Se les facilitará diferentes recursos sobre el contenido a trabajar por Aules. Además utilizaremos las pistas polideportivas del centro y el material deportivo del mismo.</p>	
<p>La cuarta actividad consistirá en unas “mini olimpiadas” las cuales consistirán en diferentes juegos, los cuales nos darán mini puntos y fomentaremos la competencia sana. Estas pruebas, mezclarán tanto aptitudes físicas, como conocimientos teóricos acerca del contenido visto.</p>	<p>Los equipos estarán formados por pequeños grupos. Pistas polidepor-</p>	<p>1 SESIÓN.</p>	<p>Se les facilitará diferentes recursos sobre el contenido a trabajar por Aules. Además utilizaremos las pistas</p>	

<p>La quinta actividad consistirá en la realización de nuevo de las diferentes pruebas físicas de la batería Eurofit, para que el alumnado se de cuenta de su mejora en poco tiempo.</p> <p>La última sesión de la SA la dedicaremos a que expongan parte del diseño de plan de entrenamiento que han realizado de manera autónoma con los conocimientos adquiridos a lo largo de las sesiones. Podrán elegir si trabajarán resistencia o fuerza. Este será el resultado del CE 1.2</p>	<p>tivas.</p> <p>Agrupación por parejas.</p> <p>Pistas polideportivas y gimnasio del centro.</p> <p>Formarán pequeños grupos</p> <p>Pistas polideportivas.</p>	<p>2 SESIONES</p> <p>1 SESIÓN</p>	<p>polideportivas del centro y el material deportivo del mismo</p> <p>Les facilitaremos información por Aules.</p> <p>Los planes de entrenamiento que han realizado, nos los habrán enviado por Aules.</p>	
---	--	--------------------------------------	--	--





Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumado.	<p><u>Medidas de respuesta para la inclusión.</u></p> <p>Incluiremos una perspectiva inclusiva en el marco teórico-práctico para la práctica docente como propone el DUA. Las medidas de inclusión se van a hacer para un alumno el cual tiene hipoacusia, reducción del oído al 50%. Las medidas que vamos a tomar serán enviarle el contenido que vamos a realizar anteriormente por escrito por Aules; además tendrá siempre a un compañero el cual le explique lo que debe de hacer en caso de que no haya podido escucharlo y le guardaremos un sitio privilegiado a nuestro lado a la hora de explicar.</p>
---	---

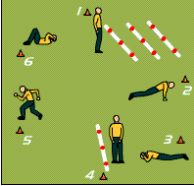
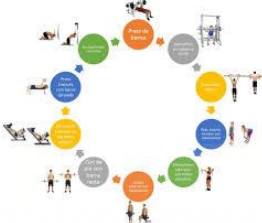



Vamos a describir dos de las once sesiones propuestas, estas sesiones son solo un ejemplo de sesiones tipo, para la futura realización de otras SA que busquen la adherencia del alumnado a la AF, deberán introducir los aspectos que hemos destacado a lo largo del estudio, los cuales los podrán incluir de diferentes maneras. Las dos sesiones elegidas para describir son la segunda sesión de la segunda actividad propuesta, ¡Elaboramos un entrenamiento! y la cuarta actividad, las “Miniolimpiadas”.

Sesión nº2 Actividad 1.

1. Integración curricular clase: síntesis de la relación con el currículum de la Educación Física para el nivel y etapa que se plantea la sesión.														
Etapa y nivel: 4º ESO	Competencias específicas EF	1	2	3	4	5	Saberes Básicos	1	2	3	4	5	6	Criterios de evaluación:
<p>Contextualización de la Situación de Aprendizaje: Esta situación de aprendizaje tiene como objetivo mejorar los componentes de la condición física; fuerza y resistencia muscular, resistencia cardiorrespiratoria y movilidad articular/flexibilidad, esto lo conseguiremos con la realización de diferentes ejercicios y actividades diseñados para trabajar de manera específica y combinada los diferentes componentes de la C.F. Nuestros objetivos son la mejora de la C.F del alumnado, el perfeccionamiento de habilidades motoras previamente adquiridas y que el alumnado adopte un estilo de vida saludable, realizando actividad física también fuera del centro. Además, esta S.A, está programada para concluir justo para la fecha en la que cada año se organiza una carrera solidaria de 5 km en la ciudad por lo que preparemos e incentivaremos la participación en esta por parte del alumnado para que se enriquezcan de esta experiencia y experimenten también fuera de clase los beneficios que la actividad física nos aporta y sigan mejorando o manteniendo su condición física en consonancia con lo visto en esta S.A.</p>														
<p>2. Fase de desarrollo. Contextualización de la clase en la S.A. Es la segunda sesión de la segunda tarea, es decir ya hemos visto algo sobre la práctica de Actividad Física con propuestas de fuerza. Por lo tanto, serán capaces, con nuestra ayuda si fuese necesaria de proponer ejercicios para las diferentes postas.</p>														
Título de la clase: Elaboramos un entrenamiento.		Resultados de aprendizaje: Crear diferentes postas de ejercicios de fuerza con los compañeros.												
Fase inicial – Tiempo total:														

Nº tarea	Descripción	Tiempo	Organización	Representación gráfica
1	<i>Movilidad Articular dirigida por un alumno mientras se desplazan por el espacio.</i>	5 min	Toda la clase.	
2	<i>Juego de toma de decisiones, según nº de palmadas el alumnado tendrá que hacer un ejercicio (ya sea una sentadilla, un salto, una flexión, etc.)</i>	5 min	Toda la clase.	
Fase principal - Tiempo total:				
Nº tarea	Descripción	Tiempo	Organización	Representación gráfica
3	<i>Explicación de la actividad a la clase. Explicaremos que se va a realizar un circuito de postas las cuales tendrán que proponer el alumnado, enfocado en ejercicios de fuerza, divididos según diferentes grupos musculares.</i>	5 min	Toda la clase.	
4	<i>Realización de postas Los grupos disponen de 10 minutos para seleccionar su ejercicio, organizar su espacio y anotar las instrucciones básicas del ejercicio en una pizarra pequeña. Asegurarse de que cada grupo elija un ejercicio adecuado y seguro para el grupo muscular asignado.</i>	10 min	Pequeños grupos	


5	<i>Los grupos disponen a seleccionar su ejercicio, organizar su espacio y anotar las instrucciones básicas del ejercicio en una pizarra pequeña. Asegurarse de que cada grupo elija un ejercicio adecuado y seguro para el grupo muscular asignado</i>	10 min	Pequeños grupos	
6	<i>Los estudiantes se mezclan en nuevos grupos de 5, asegurándose de que haya un participante de cada posta original en cada nuevo grupo.</i>	15 min	Pequeños grupos	
Fase final – Tiempo total:				
Nº tarea	Descripción	Tiempo	Organización	Representación gráfica
7	<i>reflexión y feedback mientras realizamos estiramientos dirigidos por un alumno: Reunirse para discutir la experiencia, qué aprendieron y qué beneficios le ven a este tipo de circuitos para el día a día.</i>	10 min	Toda la clase	
Observaciones: Guiaremos el desarrollo de la sesión dándoles feedback continuamente y nos aseguraremos de que realizan la técnica de los diferentes ejercicios correctamente.				

En esta sesión, hemos buscado trabajar las necesidades psicológicas básicas, para fomentar así una motivación intrínseca del alumnado a través de una metodología cooperativa, ya que ellos van a tener que pensar un ejercicio para su posta y

explicárselo al resto de compañeros. Además, les damos la oportunidad de que conocer que tan fácil es moverse y de que forma lo podrían replicar en casa en su tiempo libre.


Actividad 4.

1. Integración curricular clase: síntesis de la relación con el currículum de la Educación Física para el nivel y etapa que se plantea la sesión.														
Etapa y nivel: 4º ESO	Competencias específicas EF	1	2	3	4	5	Saberes Básicos	1	2	3	4	5	6	Criterios de evaluación:
Contextualización de la Situación de Aprendizaje: Esta SA tiene como objetivo mejorar los componentes de la condición física; fuerza y resistencia muscular, resistencia cardiorrespiratoria y movilidad articular/flexibilidad, esto lo conseguiremos con la realización de diferentes ejercicios y actividades diseñados para trabajar de manera específica y combinada los diferentes componentes de la C.F. Nuestros objetivos son la mejora de la C.F del alumnado, el perfeccionamiento de habilidades motoras previamente adquiridas y que el alumnado adopte un estilo de vida saludable, realizando actividad física también fuera del centro. Además, esta S.A, está programada para concluir justo para la fecha en la que cada año se organiza una carrera solidaria de 5 km en la ciudad por lo que preparemos e incentivaremos la participación en esta por parte del alumnado para que se enriquezcan de esta experiencia y experimenten también fuera de clase los beneficios que la actividad física nos aporta y sigan mejorando o manteniendo su condición física en consonancia con lo visto en esta SA.													2.2	
													Contribución al Perfil de Salida.	
														C C L C P S T E M C D C P S A A C C C E C C E C
2. Fase de desarrollo. Contextualización de la clase en la S.A. Es la cuarta sesión, hemos visto tanto ejercicios tanto de fuerza como de resistencia, lo que buscamos ahora es un sentido más lúdico para aplicar lo que hemos visto.														

Título de la clase: Miniolimpiadas.		Resultados de aprendizaje: Competir de manera sana con el resto de compañeros.		
Fase inicial - Tiempo total:				
Nº tarea	Descripción	Tiempo	Organización	Representación gráfica
1	<i>Movimiento articular en carrera mientras realizamos una explicación breve de la sesión a realizar. Aprovecharemos para realizar los grupos de manera aleatoria.</i>	<i>7 min</i>	<i>Toda la clase.</i>	
Fase principal - Tiempo total:				
Nº tarea	Descripción	Tiempo	Organización	Representación gráfica
2	<i>Realizaremos una explicación sobre cómo se repartirán las puntuaciones. (10 puntos para el equipo más rápido o el ganador en cada mini prueba, 8 puntos para el segundo, 6 puntos para el tercero, y así sucesivamente.)</i>	<i>3 min</i>	<i>Toda la clase.</i>	
3	<i>Carrera de Relevos Los equipos se dividen en parejas. Cada alumno debe correr una distancia de 100 m llevando un testigo y pasárselo al siguiente.</i>	<i>10 min</i>	<i>Por equipos.</i>	

4	Salto a la comba <i>Cada miembro del equipo salta a la comba durante 1 minuto. Se suman los saltos de todos los miembros del equipo.</i>	10 min	Por equipos	
5	Carrera de Obstáculos <i>Los equipos completan una carrera de obstáculos que incluye saltos, zig-zag entre conos y pasos sobre colchonetas. Se mide el tiempo total del equipo.</i>	10 min	Por equipos	
6	Lanzamiento de Balón Medicinal (10 minutos) <i>Cada miembro del equipo lanza un balón medicinal lo más lejos posible. Se suman las distancias de todos los lanzamientos.</i>	10 min	Por equipos	

Fase final – Tiempo total:

Nº tarea	Descripción	Tiempo	Organización	Representación gráfica
7	<i>Mientras el equipo ganador dirige ejercicios de estiramientos, anunciaremos los resultados y premiar al equipo ganador con una mención honorífica. Felicitaremos a todos los alumnos por su esfuerzo y participación. Resaltaremos la importancia de la competencia sana y el trabajo en equipo.</i>	10 min	Toda la clase	

Observaciones: Incitaremos a una competencia sana y a que lo importante es realizar ejercicio y divertirse.

En esta sesión, nuestro principal objetivo es fomentar un ambiente lúdico y romper con la monotonía de las clases anteriores. Trabajaremos tanto la fuerza como la resistencia, pero de una manera diferente a la habitual: a través de juegos. Esto será novedoso para el alumnado.



5. Conclusiones

El objetivo principal de este trabajo ha sido investigar la relación entre la práctica de actividad física durante la adolescencia y la adquisición de hábitos saludables, mediante una revisión bibliográfica de estudios realizados en los últimos cinco años. El análisis de la bibliografía científica disponible permitió identificar los aspectos clave de esta relación.

Los hallazgos de la revisión resaltaron la importancia de incluir en las clases de educación física tres aspectos fundamentales para la adherencia a la actividad física: el uso por parte del docente de metodologías cooperativas, la integración de actividades físicas y deportivas novedosas, y la introducción de información contrastada acerca de los beneficios de la actividad física, a lo que hemos denominado “Alfabetización Física”.

Con base en los resultados obtenidos, se desarrolló una propuesta de intervención titulada “¡Un viaje hacia el entrenamiento!”, diseñada con el objetivo principal de estimular los tres principios mencionados anteriormente. La propuesta se centra en ofrecer los saberes de forma novedosa, basándose en una metodología cooperativa, con el fin de motivar al alumnado.

La propuesta incluye tareas como las “miniolimpiadas”, mediante las cuales se trabajarán los diferentes aspectos abordados en la SA de una manera novedosa, introduciendo un componente de competición que suele hacer más atractivas las clases para los jóvenes. Además, se integran diferentes técnicas de enseñanza como el aprendizaje cooperativo, enfoques centrados en el estudiante, empleando medios y recursos adecuados para lograr los objetivos.

En la reflexión final, este trabajo destaca la necesidad de continuar investigando en este campo para comprender mejor y adquirir nuevas estrategias que hagan más atractiva la actividad física para los jóvenes. Futuros estudios podrían centrarse más en el ámbito de la Educación Física, ya que la información obtenida proviene principalmente de la participación en actividades físicas extraescolares. De igual modo sería valioso investigar enfoques innovadores para integrar la educación física con otras disciplinas, promoviendo un desarrollo integral en los jóvenes.

En conclusión, este trabajo subraya la importancia de la práctica de actividad físico-deportiva en los jóvenes para la adquisición de hábitos saludables y una vida activa. Además, resalta la oportunidad significativa que tiene la Educación Física para influir en estos jóvenes, contribuyendo al desarrollo de hábitos que llevarán a la construcción de una sociedad con menor número de personas sedentarias.

6. Referencias

Fernández-Espínola, C., Jorquera-Jordán, J., Paramio-Pérez, G., & Almagro, B. J. (2021). Necesidades Psicológicas, Motivación E Intención De Ser Físicamente Activo Del Alumnado De Educación Física. *Journal of Sport & Health Research*, 13(3), 467–480.

García Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624.
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)

Garví-Medrano, P. M., García-López, L. M., & Fernández-Río, J. (2023). Aprendizaje Cooperativo, Necesidades Psicológicas Básicas E Intencionalidad De Mantenerse Físicamente Activo. *International Journal of Medicine & Science of Physical Activity & Sport / Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 22(89), 243–260.
<https://doi.org/publicaciones.umh.es/10.15366/rimcafd2022.89.017>

Garzón Mosquera, J. C., & Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa (Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review). *Retos*, 42, 478–499.
<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>

Haynes, A., McVeigh, J., Hissen, S. L., Howie, E. K., Eastwood, P. R., Straker, L., Mori, T. A., Beilin, L., Ainslie, P. N., & Green, D. J. (2021). Participation in sport in childhood and adolescence: Implications for adult fitness. *Journal of science and medicine in sport*, 24(9), 908–912. <https://doi.org/publicaciones.umh.es/10.1016/j.jsams.2021.05.004>

Kemper, H. C., de Vente, W., van Mechelen, W., & Twisk, J. W. (2001). Adolescent motor skill and performance: is physical activity in adolescence related to adult physical fitness?. *American journal of human biology : the official journal of the Human Biology Council*, 13(2), 180–189. [https://doi.org/10.1002/1520-6300\(200102/03\)13:2<180::AID-AJHB1027>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/1520-6300(200102/03)13:2<180::AID-AJHB1027>3.0.CO;2-R)

Mashud, M., Arifin, S. , Warni, H., Samodra, Y. T. J. , Yosika, G. F., Basuki, S.,

Suryadi, D., & Suyudi, I. (2024). Aptitud Física: Efectos de la interiorización de un estilo de vida activo mediante un proyecto basado en la alfabetización física (Physical Fitness: Effects of active lifestyle internalization through physical literacy awareness based project). *Retos*, 51, 1299–1308.
<https://doi-org.publicaciones.umh.es/10.47197/retos.v51.101662>

Moral Moreno, L. (2023). Perfil del estudiante universitario con un estilo de vida insuficientemente activo. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 48, 610–618.
<https://doi-rg.publicaciones.umh.es/10.47197/retos.v48.95840>

Navarrete, C. J. O., Castro, S. C. A., Cerda, C. J. N., & Urra, C. A. S. (2021). Asociación del enfoque en competencia motora y habilidades motrices, con la mantención de la adherencia a la actividad física en adolescentes: Una revisión de alcance. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 735-743.

Organización Mundial de la Salud. (2022, Octubre). *Actividad Física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Polet, J., Schneider, J., Hassandra, M., Lintunen, T., Laukkanen, A., Hankonen, N., Hirvensalo, M., Tammelin, T. H., Hamilton, K., & Hagger, M. S. (2021). Predictors of school students' leisure-time physical activity: An extended trans-contextual model using Bayesian path analysis. *PloS one*, 16(11), e0258829.
<https://doi-org.publicaciones.umh.es/10.1371/journal.pone.0258829>

Shull, E. R., Dowda, M., Saunders, R. P., McIver, K., & Pate, R. R. (2020). Sport participation, physical activity and sedentary behavior in the transition from middle school to high school. *Journal of science and medicine in sport*, 23(4), 385–389.
<https://doi-org.publicaciones.umh.es/10.1016/j.jsams.2019.10.017>

Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Fernández-Batanero, J. M., & Álvarez, J. F. (2019). The Influence of the Social Context on Motivation towards the Practice of Physical Activity and the Intention to be Physically Active. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4212.
<https://doi-org.publicaciones.umh.es/10.3390/ijerph16214212>

7. Anexos



