

Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

Máster en Formación del Profesorado de
Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y
Formación Profesional

Falsas creencias acerca de la Actividad Física y los hábitos saludables

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autor: Iris Giménez Manzano

Tutor: Antonio Méndez Giménez

Nº de Tribunal

45

Mayo 2014

Autorización del
tutor. Firma

Nº de Tribunal

45

Trabajo fin de máster

Falsas creencias acerca de la Actividad Física y los hábitos saludables

Iris Giménez Manzano

Director: Antonio Méndez Giménez

Máster en Formación del Profesorado de
Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y
Formación Profesional

Especialidad en Educación Física

Mayo 2014

Autorización del
tutor. Firma

PRESENTACIÓN	5
1. REFLEXIONES SOBRE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES	6
1.1. Análisis y reflexión	6
1.2. Aportaciones de las diferentes asignaturas del máster	6
1.3. Análisis y valoración del currículo oficial	8
2. PROGRAMACIÓN	10
2.1. Introducción	10
2.2. Contexto	10
2.2.a Alumnos:	10
2.2.b Centro:	11
2.2.c Localización:	12
2.3. Competencias básicas	13
2.4. Objetivos	13
a) Objetivos generales de etapa	13
b) Objetivos generales de área	14
c) Curso correspondiente: 4º ESO	15
2.5. Contenidos y criterios de evaluación	17
2.6. Evaluación y calificación	18
a) Criterios generales	18
b) Criterios específicos	18
c) Calificación	19
2.7. Evaluación propia y del programa	20
2.8. Temporalización	20
2.9. Contenidos que deben ser tratados en todas las áreas	29
2.9.a.Tics	29
2.9.b. Valores	31
2.9.c. Plan de lectura, escritura e Investigación en Educación Física	31
2.10. Metodología	32
2.11. Relación interdisciplinar	33
2.12. Actividades complementarias y extraescolares	34
2.12.a. Los programas de refuerzo con evaluación negativa en la materia	35
2.12.b.Plan específico personalizado para alumnos con calificación negativa	35
2.13. Medidas de atención a la diversidad y necesidades educativas especiales	35
2.14. Conclusión	36

3. INNOVACIÓN	38
3.1. Diagnóstico inicial:	38
3.1.a. Ámbitos de mejora detectados:	40
3.1.b. Contexto de aplicación:	41
3.2. Justificación y objetivos:	41
3.2.a. Justificación:	41
3.2.b. Objetivos:	44
3.3. Marco teórico de referencia:	45
3.3.a. Bloque de contenidos: 4º de la ESO. Actividad Física y salud	45
3.3.b. ¿Qué es un mito?	46
3.3.c. ¿Qué es un mito relacionado con la Actividad Física y el adolescente?	47
3.3.d. El papel del adulto	49
3.3.e. La adolescencia como una etapa fundamental para la vida saludable	50
3.3.f. Influencia de los medios de comunicación	50
3.4. Desarrollo de la innovación:	54
3.4.a. Desarrollo de la innovación 1.	54
3.4.b. Desarrollo de la innovación 2	63
3.5. Conclusiones y reflexiones	64
4. INVESTIGACIÓN	64
4.1. Problema de investigación. Justificación y fundamentación	64
4.2. Objetivos o hipótesis	66
4.3. Diseño metodológico	67
4.3.a. Sujetos participantes	67
4.3.b. Procedimiento	68
4.3.c. Diseño del cuestionario	68
4.3.d. Método	72
4.4. Resultados	72
4.4.1. Análisis de fiabilidad	72
4.4.2. Estadísticos descriptivos para la muestra total	72
4.4.3. Análisis en función del sexo	73
4.4.4 Análisis en función de la edad/curso	75
4.5. Conclusiones e implicaciones educativas	77
4.6. Referencias	77

PRESENTACIÓN

En la actualidad, son muchos los profesionales de la salud que recomiendan diferentes pautas de actuación para mantener o mejorar la calidad de vida. Se refieren a diversas áreas; nutricionales, estilo de vida, laborales, ocio... Tanto ha sido así, que se han filtrado por diferentes medios, hábitos desaconsejados para la salud; mitos.

En la época que vivimos los medios de comunicación tienen una influencia de difusión enorme. Esta puede ser una de las razones de extensión de las creencias erróneas a cerca de la Educación Física, sobre la cual, se basa este proyecto.

Sin olvidar, que la adolescencia es una etapa importante en el proceso de desarrollo de la persona, periodo intermedio entre la niñez y la madurez adulta. Esta etapa, está sujeta a diversos cambios físicos, cognitivos y sociales que ayudan a crear la personalidad de cada uno, sus hábitos y conductas, pero no suelen dar importancia a las repercusiones de las mismas debido a que son tardías, es decir, serán visibles a largo plazo, afirman Pastor, Balaguer y García-Merita (1998).

La relevancia del estudio es, por una parte, comprobar si se da la existencia de falsas creencias en el campo de la educación física entre los adolescentes y, por otra, en caso de su existencia, ofrecer respuestas para educar a los adolescentes en la línea adecuada. Se trata en este escrito, de que adquieran y consoliden unos determinados patrones de comportamiento en sus estilos de vida, para mejorar su calidad de vida en la edad adulta. Muchas de ellas no son fáciles de modificar, pero merece la pena intentarlo.

1. REFLEXIONES SOBRE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES

1.1. Análisis y reflexión

Tras finalizar el periodo de prácticas en el centro como docente, he podido comprobar todo lo adquirido y asimilado durante el mismo. En la estancia de las prácticas, la presión por elaborar y realizar diversas actividades acorde a las Unidades didácticas correspondientes, aunado a los continuos trabajos para las clases presenciales del máster, ha supuesto, un periodo estresante impensable que se ha cumplido raudamente.

Una vez finalizadas ambas cosas, te permite el lujo de reflexionar todo lo abordado anteriormente de una forma más global y objetiva. Es por ello, que observo enormes beneficios tanto a nivel personal como profesional.

Es cierto que éste máster comenzó como un requisito indispensable para la docencia, lo cual, se consideraba un trámite para muchos de nosotros. En lugar de ello, creo que he madurado de la mano del mismo y me ha supuesto un reto en muchos aspectos, que a día de hoy, me ha dado herramientas para un futuro dedicado a esta profesión. Si es cierto, que siempre he tenido claro, mi orientación laboral hacia la docencia, pero nunca había podido dar con ella de ésta forma tan personal.

Mi sensación ahora, la asemejo a una vez adquirido el carnet de conducir, que cuándo echo la vista atrás, veo la inexperiencia que pasa desapercibida en los primeros instantes, que al cabo de unos años, te hace echarle las manos a la cabeza por la falta real de práctica. Para mí, este máster me ha permitido dicha evolución que probablemente hubiera logrado años más tarde con la experiencia laboral. En poco tiempo, he visto mi desarrollo y crecimiento como docente y me ha permitido posicionar mi orientación profesional y personal que quiero transmitir.

Sólo espero, tener las mismas ganas y motivaciones siempre ante mi futuro, al cual me deberé enfrentar.

A modo general diré, que no conocía todas las vertientes que debe conocer y abordar un docente, el cual, en un primer momento parece ligado únicamente al saber explicar. Un docente debe saber ser tutor, comunicarse también con las familias, adaptar el currículo a las necesidades específicas de los alumnos... entre otras muchas cosas.

1.2. Aportaciones de las diferentes asignaturas del máster

A continuación se hará una reflexión de las tareas desarrolladas con los conocimientos adquiridos en los estudios formativos post-universitarios:

Procesos y contextos educativos

Esta asignatura dividida en cuatro bloques da un enfoque muy variado y diverso sobre el docente. La complejidad del bloque es transmitir la necesidad de conocer todo lo que rodea a la docencia.

El bloque primero, se refiere a todo lo que respalda a la docencia a nivel legislativo. Su forma de organización por etapas, los documentos necesarios referentes al centro y su evolución histórica. Este bloque aparentemente más teórico y aburrido es necesario para

enmarcar y situar el marco de actuación de la docencia hoy día, su comprensión y acción.

El segundo bloque referente a la interacción, comunicación y convivencia en el aula, es un tema más presente y abordado en didáctica durante la licenciatura. Te permite ver un sistema educativo inclusivo y obligatorio que hay que adaptar a la sociedad, y a las características de los adolescentes, resurgiendo el concepto hoy día olvidado; grupo. Concepto de unión, ayuda, necesidad de mediación para hacer del proceso educativo un proceso globalizador con un buen clima para un desarrollo óptimo.

El tercer bloque, tutoría y orientación, es uno de los campos que más me ha hecho abrir los ojos. Es un proceso complejo y actualmente sin respaldo ninguno del propio sistema educativo o la sociedad. Es un trabajo que pasa desapercibido, pero muy necesario que conlleva un trabajo extra por parte del profesorado, sin ninguna recompensa, que no todos quieren asumir.

El último bloque, atención a la diversidad, lo veo necesario y fundamental para abordar hoy día, dada la gran heterogeneidad existente en las aulas actualmente. Es importantísimo adaptar el sistema de enseñanza con cada alumno a sus necesidades específicas y comprender su justificación. Quizás por mi vinculación con la salud, lo veo con un bloque muy atractivo en el área de la educación física por sus enormes posibilidades, tanto a nivel motor, como personal.

Aprendizaje y desarrollo de la personalidad

Desde mi punto de vista, una de las mejores asignaturas del máster por su contenido y forma de abordarse. Hemos contado con un gran profesional en esta materia que nos ha permitido ver más allá que la pura psicología teórica. Su vinculación constante con el docente y el alumnado de una forma muy práctica, proporcionando numerosas herramientas de actuación para su uso posterior en nuestro ejercicio laboral.

Diseño y desarrollo del currículo

Esta asignatura fue convalidada en nuestra especialidad por sus similitudes aparentemente, con otras asignaturas universitarias. Digo aparentemente, porque al cursarla, he visto beneficios obtenidos en la misma al ser una asignatura de unos estudios posteriores, es decir, amplía los conocimientos abordados en años anteriores dando un paso más en sus enseñanzas.

Uno de sus temas más interesantes están vinculados a la interdisciplinariedad que se puede y debe adoptar en la docencia así como, la primera fuente de elaboración de una Unidad Didáctica, aunque, ciertamente, más desvinculada de éste especialidad ausente en el máster hasta éste año.

Complementos y aprendizaje: especialidad de Educación Física

Estas dos asignaturas específicas del área, son las más interesantes e importantes de abordar en el máster. Contando con unos grandes especialistas en el área, dotan a ambas asignaturas de gran interés y exigencia en las mismas. A veces, mayor que en todas las demás especialidades pero repercutiendo positivamente esa acción sobre los participantes de las mismas. Quizá la temporalización de las asignaturas debería

recolocarse, para abordar con anterioridad el aspecto de la programación o la investigación para el mejor desarrollo del TFM.

Tecnologías de la información y la comunicación

Actualmente es imprescindible conocer las diferentes vertientes que nos brinda la tecnología, he inculcarlo desde edades tempranas, para hacer un buen uso de ellas, de ahí la importancia de dicha asignatura para los docentes.

Lo más llamativo de la asignatura es que no trata de convencer a los docentes de su uso constante en las aulas, sino de saber extraer lo más interesante de la misma para vincularlo con cada materia de la forma más beneficiosa posible.

Sociedad, familia y educación

Asignatura realmente necesaria por el momento actual que vive la sociedad y su necesidad de formarse en el cambio. Incluir en la labor educativa a la familia y a la sociedad, era algo indiscutible hace unos años, que ahora hay que tratar de recuperar para las sociedades modernas que parecen desvincularse.

La labor del docente como conector constante entre centro y familias es realmente importantísima. Además, la puesta en práctica de ello, queda lejos de la pura teoría abordada en la asignatura, observando dificultades con cada personalidad.

Innovación docente e investigación educativa

Esta asignatura ha tenido poca vinculación con su propio título. La investigación no ha sido abordada en ningún momento de la asignatura quizá por la falta de tiempo, y en cuanto a la innovación, ha dejado bastante que desear. Se han realizado numerosas innovaciones poco realistas y novedosas por su tiempo limitado de crear muchas cosas en poco tiempo en vez de optimizar el tiempo en una innovación más interesante y valiosa para el TFM de cada uno.

La Comunicación Social en el Aula: prensa, información audiovisual y nuevos medios de comunicación

Asignatura optativa del máster, escogida más por descarte que por vinculación con mi especialidad y gratamente sorprendida y con cambio de actitud hacia ella y mi especialidad.

Esta asignatura me ha portado una visión de los medios de comunicación más crítica y de su creciente necesidad de educar a los adolescentes en ese aspecto. He desarrollado actividades relacionadas con la educación física mediante el análisis de imágenes publicitarias del tema, y abre la mentalidad como ciudadano de la sociedad actual.

1.3. Análisis y valoración del currículo oficial

España es uno de los países de Europa que menos carga horaria dedica a la asignatura de Educación Física, y eso es una realidad plasmada en un reciente estudio de la oficina de estadística escolar de la UE (Eurydice) que recoge ¹“El País”. Eso son 2 horas semanales de educación física escolar, de lo cual, muy a mi pesar, nos tenemos que sentir agradecidos ya que sólo una de ambas, es el mínimo fijado por el Gobierno.

Con ello, es con lo que se pretende hacer frente a la pandemia de obesidad cada vez más presente en la sociedad y en los más pequeños.

Salud e higiene son dos términos que vienen de la mano de esta actividad que cada día se ve más limitada, ambos conceptos se recogen a lo largo del decreto de mínimos tanto en la etapa de Secundaria como de Bachillerato en la materia de educación física, aunque de forma muy abstracta, dado que no se adquiere la importancia real de las mismas.

La educación para la salud que tiene una estrecha vinculación con éstos dos conceptos, ni siquiera se contempla como contenido mínimo en la Ley, aparece como tema transversal o lo que en la nueva ley se denomina “educación en valores” referente a todas las materias que se abordan en el centro.

Pues bien, sabiendo todo esto, los contenidos recogidos en los documentos referentes a ambas etapas son muy amplios y complejos de abarcar en ése tiempo dispuesto para ello. Pienso que, deberían ser más concisos y realistas, que acotasen el campo de actuación a los profesionales, sin dejar los temas tan abiertos a elección de la libre interpretación por parte del docente.

La secuencia que siguen, es bastante coherente respecto a complejidad e implicación personal, pero lo más importante y positivo que hay que resaltar de los documentos, es el constante empeño de señalar la materia de educación física no sólo como concepto curricular, sino también, la importancia de tratar de convertirla en extraescolar. Es decir, los alumnos no deben tener sólo su horario lectivo, sino que hay que conseguir “engancharlos” en una práctica deportiva como hábito saludable que les acompañe durante toda la vida.

Una vez expuesto de una forma tan concreta, querría añadir de forma más general; la diferencia existente entre la Ley general y la específica del Principado de Asturias en lo referente a la educación en la materia. En la Ley de educación del Principado se encuentran más bloques de contenido. Esto no tiene por qué suponer un problema, si la organización y el aprovechamiento del tiempo son adecuados, pero claramente dedica menos tiempo a los bloques de contenidos para tratar de abarcar más. Esto, si llegado el momento fuera necesario, recortar aún más el horario lectivo sería lo primero que habría que valorar: ¿merece la pena abarcar más contenidos o centramos más tiempo en unos pocos?

Es una pregunta muy frecuente pero de doble filo, que dependerá de múltiples variables. Lo que si veo como una necesidad actual, es acotar y clarificar los contenidos para que sean llevados a cabo de una forma más coherente, útil y sin caer en el error constante de la repetición de contenidos o deportes, que suelen coincidir, con el que más cómodo o formado se encuentra el docente, dando la espalda a un amplio abanico deportivo. Sería conveniente una actitud por parte del profesorado; de actualizarse de acorde a los nuevos deportes que aparecen en la sociedad y que respondan a sus inquietudes.

1. El País “insuficiente en educación física”, artículo de opinión, 8 de Abril del 2013.

2. PROGRAMACIÓN

2.1. Introducción

La materia de educación física en la ESO debe contribuir no sólo a desarrollar las capacidades instrumentales y generar hábitos de práctica continuada de actividad física, sino que, además, debe vincularla a una escala de valores, actitudes y normas y al conocimiento de los efectos que esta tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de etapa.

El cuerpo y el movimiento serán los ejes básicos en los que se centrará la acción educativa.

Ministerio de Educación y Ciencia (BOE núm. 5, viernes 5 de Enero de 2007)

2.2. Contexto

Por lo general, los hábitos de trabajo y el tiempo que los alumnos dedican al estudio son mejorables. No suelen tener un buen dominio del lenguaje y la capacidad de comprensión y expresión, tanto oral como escrita, es insuficiente.

Los alumnos que proceden de otros países o que pertenecen a minorías étnicas son escasos y están bien integrados. Por otro lado, los alumnos conflictivos son pocos y responden a las medidas educativas ordinarias.

La mayoría de los alumnos tienen a su disposición suficientes medios materiales para sus estudios, así como teléfonos móviles, ordenador con conexión a Internet y una gran parte de ellos asisten a clases particulares de refuerzo por las tardes.

Características de los niños de 15 a 16 años:

BIOLÓGICAS	COGNITIVAS	MOTRICES	AFECTIVAS	SOCIALES
En las chicas el crecimiento acelerado se detiene en torno a los 14 en las chicas hasta los 18 en chicos. Están en plena “tormenta endocrina” que condiciona el resto de esferas.	Avance intelectual condicionado por la capacidad de concentración y atención. Importancia de las relaciones causa – efecto. (efectos ejercicio físico,)	Como consecuencia del estirón que se manifiesta en lo chicos descoordinación de estos. Incremento de las CFB (salvo la flex). Las CM se comprometen por la descoordinación. Influencia impt. Del bagaje motor.	Inestabilidad afectiva condicionada por la situación familiar (separaciones). Inicio de escarceos amorosos. Construcción de “escala de valores” ¡AF en ella!	Plena edad del pavo. Cuestionamiento de la autoridad, más en 3º. Crisis padres-hijos Pandillas definidas por sexos y comienzo de vida social nocturna (se ha adelantado varios años) y los hábitos nocivos asociados a ellas.

2.2.a Alumnos:

Son 20 alumnos en el grupo, siendo 12 chicas y 8 chicos. Además, parte del alumnado pertenece al grupo de diversificación, 9 de ellos, que se unifican en un grupo para las clases de educación física con los de “4º C” por su número reducido de alumnos.

Tienen clase dos horas a la semana, los lunes de 10.35h- 11.30h y los jueves de 13.35h- 14.30h.

La clase es muy heterogénea, presentando en general, una actitud tranquila y positiva. Hay un chico sudafricano pero sin ningún problema de inmersión ni lenguaje. En ésta área ningún alumno presenta NEE ni una adaptación curricular significativa como tal, transcrita pero si se lleva a cabo.

Una alumna presenta problemas físicos tras operaciones sucesivas sobre ambas caderas y por consiguiente, un sobrepeso importante. Por prescripción médica no ha podido realizar ed. Física todo el primer trimestre y algunas semanas del segundo. Ahora comienza a realizar Educación Física previniendo algunos riesgos como la carrera para evitar sus caídas, los ejercicios que impliquen su zona de lesión y un correcto apoyo de los miembros inferiores.

Al igual que al resto del alumnado, se le valorará el cumplimiento del decálogo de conducta básicas propuesto por el departamento. También se le impartirán y evaluarán los contenidos teóricos de la materia que no se le adaptarán significativamente.

2.2.b Centro:

En la actualidad, el instituto es considerado uno de los más prestigiosos centros educativos de la comarca y dispone de 12.000 m² de espacio educativo y otro tanto de zona ajardinada.

Se divide en un edificio con aulario de dos plantas y dividido en 4 bloques cada uno de ellas y un palacio anexo. En la torre o palacio se encuentran dos salas pequeñas de exposiciones de pintura y escultura nacionales, así como las aulas del bachillerato artístico, la biblioteca, algunos despachos y departamentos, se encuentran alejados del módulo principal. Por lo que esa zona es poco frecuentada y tranquila.

El ambiente del centro es acogedor, son numerosos, pero el clima es cordial y tranquilo.

La edificación principal donde se dan las clases, se encuentra dividida en 4 módulos distinguidas entre sí por un color distintivo, y una modalidad determinada (ciencias y tecnología, humanidades y ciencias sociales, artes, plásticas imagen y diseño y artes escénicas música y danza). También, fragmentado cada módulo en dos pisos. El área para la práctica deportiva se encuentra en la planta baja del módulo derecho, está remodelado y la temperatura disminuye en sus rincones. Sus techos son muy elevados, es bonito, y el material del que se dispone está bastante viejo pero existe variedad.

Destaca, entre otros aspectos, por sus instalaciones entre las que cabe destacar:

- 24 aulas de grupo
- 13 aulas de desdobles
- 5 aulas de plástica, dibujo técnico y artístico, volumen y fotografía
- 6 aulas de informática
- 1 aula de diseño asistido por ordenador
- 2 aulas taller de tecnología
- 2 aulas de música y audiovisuales
- 4 laboratorios de Física, Química, Biología y Geología

- Biblioteca: 19.000 volúmenes. Cedeteca. 4 PCs con conexión a Internet.
 - Salón de Actos con capacidad para 250 personas. Equipado con conexión a Internet y video proyector.
 - Sala de Audiovisuales con capacidad para 60 personas. Equipado con conexión a Internet, video proyector y videoconferencia.
- 1 laboratorio de idiomas.
- 6 Ordenadores para uso exclusivo del profesorado en la Sala de Profesores.
- Polideportivo.
- Tres pistas deportivas exteriores.
- Sala de Guardías
- Aula de Convivencia

2.c Localización:

El Instituto Bernaldo de Quirós, se encuentra situado en el casco urbano de Mieres, principal municipio de la cuenca del Caudal, al sur del eje central de Asturias.

El entorno en el que se ubica el centro presenta unas características comunes al resto de localidades de la comarca. Así, tanto a nivel económico como social, destaca su tradición centenaria en el sector de la minería del carbón, en declive en las últimas décadas, por lo que se encuentra en un proceso de transición a nuevas formas de vida. Esto significa que se precisan procesos educativos que preparen a los jóvenes para adaptarse a un medio cambiante y con un alto grado de exigencia formativa que, en la actualidad, presenta las siguientes señas de identidad:

- A nivel económico: Tras décadas de actividad económica centrada en la minería del carbón, Mieres se ha convertido en una villa de servicios. El sector público (sanidad, educación) proporciona una alta tasa de empleo, y hay una importante presencia de población jubilada o prejubilada, en su mayoría procedente del sector minero. El nivel de consumo es medio-alto. Las empresas privadas son pequeñas y medianas empresas.

- A nivel demográfico: En las últimas décadas Mieres ha experimentado un paulatino descenso de la población, actualmente por debajo de los 45.000 habitantes. Como en el resto de Asturias, la pirámide de población está invertida. Con una baja tasa de natalidad, los jóvenes disponen de amplios recursos educativos y de ocio.

- A nivel social: El aspecto externo de Mieres está experimentando importantes cambios en la última década, ya que se están realizando mejoras urbanísticas y se han creado zonas peatonales y de ocio.

- A nivel cultural: Mieres dispone de una Casa de Cultura, un centro municipal de exposiciones temporales y una delegación de la Obra Social de la Caja de Ahorros de Asturias. El equipamiento deportivo está sometido a una gran demanda por parte de los usuarios.

- A nivel educativo: El casco urbano de Mieres está muy bien equipado desde el punto de vista educativo: dispone de una amplia oferta pública desde Educación Infantil a la Universidad. Prácticamente el 100% de la población de 3 a 16 años está escolarizada, hay tres centros que imparten el Bachillerato en todas sus modalidades,

tanto diurno como nocturno, y una amplia oferta de ciclos formativos de grado medio y superior, concentrados sobre todo en un I.E.S. Además, dispone de un Campus Universitario a tan sólo unos metros del centro con una gran variedad de posibilidades.

2.3. Competencias básicas

Contribución a las Competencias Básicas: contribuirá de manera clara y directa con la competencia e interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana.

IMF	S y C	A e IP	C y A
Hábitos saludables Mejora de la condición física asociada a la salud: FR, R y F Uso responsable del medio natural	Las actividades deportivas colectivas exigen la interacción en un proyecto común y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo una normas y aceptando unas responsabilidades, lo cual, ayuda a aceptar los códigos de conducta propios de una sociedad	Mediante la organización de jornadas, actividades y la planificación de actividades para mejorar su condición física. Aceptación de su propio nivel de CF, con una actitud de autosuperación y perseverancia	Apreciando las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos tradicionales, actividades expresivas y danza) Expresando ideas y sentimientos a través del cuerpo y el movimiento
A a A	L	MAT	TTO INF y DIG
Ofrece recursos para la planificación de AF (salud, deporte, EC) a partir de un proceso de experimentación	Con intercambios comunicativos y vocabulario específico	Cálculo Fc, ritmo carrera, ingreso y gasto calórico, desniveles montaña...	Utilización de las nuevas tecnologías y uso de los medios audiovisuales

Nota: IMF= Interacción con el mundo físico, S y C; Social y ciudadana, A e IP; Autonomía e iniciativa personal, C y A; Cultura y arte, A a A; Aprender a aprender, L; Lingüística, MAT; Matemática y TTO INF y DIG (TICs); Tratamiento de la información y competencia digital.

2.4. Objetivos

a) Objetivos generales de etapa

“a” Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

“b” Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

“c” Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

“d” Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

“e” Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

“f” Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

“g” Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

“h” Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

“i” Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

“j” Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

“k” Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

“l” Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

b) Objetivos generales de área

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos que tiene para la salud individual y colectiva.

2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida, adoptando estilos de vida activa.

3. Realizar tareas para incrementar su rendimiento motor, CF para la salud y perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, con una actitud de autoexigencia en su ejecución.

4. Conocer y consolidar hábitos saludables y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas y recreativas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental contribuyendo a su conservación y reconociendo Asturias como escenario privilegiado para la práctica de actividades en el medio natural.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas, de adversario y cooperativas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Conocer, practicar y valorar los juegos y deportes tradicionales asturianos, reconociéndolos como parte del patrimonio lúdico y cultural de Asturias.
9. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad independientemente de las diferencias sociales, culturales y de habilidad, valorando la actividad física como factor de integración social.
10. Practicar y diseñar actividades rítmicas y expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de expresión y comunicación y además, apreciando las manifestaciones artísticas corporales. Conocer y practicar danzas y bailes tradicionales de Asturias, otras culturas y países.
11. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte y ante cualquier discriminación por razón de sexo, origen o cualquier otra condición personal o social.
12. Adoptar valores positivos como el esfuerzo, la autosuperación, el respeto a los demás, el compañerismo, con el fin de mejorar la autoconfianza, autoestima y contribuir al desarrollo físico, psíquico y social.

c) Curso correspondiente: 4º eso

- ✓ Conocer y analizar los beneficios y riesgos que supone la AF sobre el organismo así como identificar tópicos o creencias erróneas en el campo.
- ✓ Manifestar un pensamiento crítico ante la EF, los medios de comunicación y hacia la sociedad.
- ✓ Reflexionar sobre los valores que transmite el deporte, los estereotipos, la igualdad de género y la drogodependencia.
- ✓ Reconocer las posturas saludables y evitar las lesivas, adquiriendo hábitos de vida saludables.
- ✓ Planificar y poner en práctica un plan de trabajo de condición Física.
- ✓ Adquirir concienciación de la propia evolución y progreso.

- ✓ Adquirir concienciación de posturas de estiramiento, calentamiento, respiración y flexibilidad.
- ✓ Conocer y usar los recursos tecnológicos para facilitar el entrenamiento.
- ✓ Conocer y experimentar diferentes áreas deportivas.
- ✓ Saber detectar errores en el compañero así como, su posterior, corrección y ayuda.
- ✓ Conocer y aplicar las formas de entrenamiento de la condición física y las pruebas para medir el rendimiento y estado físico saludable.
- ✓ Conocer sus limitaciones sin que sean obstáculo para la práctica deportiva.
- ✓ Adquirir directrices para el diseño de composiciones coreográficas. Potenciar la creatividad, mentalidad abierta, desinhibición.
- ✓ Respetar a los compañeros y las normas y participar en el trabajo en grupo.
- ✓ Reconocer situaciones de riesgo y saber actuar para concienciar al alumnado de la actuación precisa e inmediata para salvar vidas, con conocimientos de primeros auxilios.
- ✓ Crear adherencia de la práctica deportiva fuera del horario lectivo.
- ✓ Superar barreras personales como miedo, riesgo o incapacidad.
- ✓ Conocer, practicar y valorar juegos y danzas con valor cultural y artístico por su tradición.

2.5. Contenidos y criterios de evaluación

	1. COND. F Y S	2. CUAL. M Y A	3. J y D	4. J y D (tradic. Asturias)	5. EC	6. AMN
4 E S O	<ul style="list-style-type: none"> - Realización calentamientos - Principios básicos del entrenamiento CFB relacionadas con la salud - Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de las CF - Relax y respiración - Valoración negativa de determinados hábitos nocivos y al tto de determinadas prácticas por los medios de comunicación; tener en cuenta mitos - Toma conciencia de su CF y mejora - Primeros auxilios 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación y agilidad en las HME - Técnicas de autoevaluación y co-evaluación del nivel coordinativo - Necesidad de concentración y atención en el trabajo de coord. Y agilidad - diseño de tareas para mejorar 	<ul style="list-style-type: none"> - Deporte como ocupación tiempo de ocio: extraescolar y municipal - Aspectos históricos, trascendencia social y terminología hacia los deportes impartidos - realización juegos y deportes indiv, de adversario y colectivos de ocio y recreación - Técnica, táctica y resultado de deportes de adversario con implementos - planificación y organizac. de torneos - valoración crítica deporte competitivo y tratamiento del cuerpo en los medios - Diferencias deporte respecto al profesional - Tareas cooperativas y competitivas 	<ul style="list-style-type: none"> - Los bolos astur - Organizar y participar en competiciones por equipos de los distintos juegos y deportes practicados en la etapa - Valoración y conservación 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas, teatro o baile - Creación de composiciones coreográficas o rítmicas - Experimentación y representación creativa de sentimientos y emociones sugeridas por las historias o la música 	<ul style="list-style-type: none"> - Relación AF, salud y m. natural - Conocimiento y valoración de la oferta en Asturias - Participación en la org de AMN de bajo impacto de tierra o mar - Toma de conciencia del impacto q tienen algunas act físico-deportivas en el medio natural
CRITERIOS DE EVALUACIÓN						
<ul style="list-style-type: none"> - Planificar y poner en práctica calentamientos - Analizar los efectos beneficiosos y de prevención del trabajo regular de CF para la salud; tener en cuenta mitos - Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo para una calidad física relacionada con la salud (de forma guiada por el profesor que le proporcionará las pautas básicas y materiales) - Resolver supuestos prácticos de lesiones que se puedan producir, aplicando primeras atenciones - Actitud crítica ante las prácticas y valoraciones del cuerpo de los medios de comunicación: debates - Resolver situaciones reales de prácticas deportivas con coord. Y agilidad, autoevaluación su progresión (planillas, test...) - Participar en la organización y puesta en práctica de torneos - Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas con música - Utilizar autónomamente los tipos de respiración y relajación para reducir desequilibrios y tensiones 						

- Organizar y participar en una AMN dentro de las posibilidades que ofrece Asturias realizar un trabajo escrito con sitio, equipo técnico, CF, empresas implicadas..)

2.6. Evaluación y calificación

a) Criterios generales: se encuentran recogidos en el apartado 5. Contenidos.

b) Criterios específicos

Para la evaluación es preciso señalar unos criterios específicos para valorar el progreso de cada alumno. Todos los recogidos en este apartado serían el ideal frente a los criterios generales que serían los que deben alcanzar.

- Conocer y analizar los beneficios y riesgos que supone la AF sobre el organismo así como identificar tópicos o creencias erróneas en el campo.
- Actitud crítica ante la EF, los medios de comunicación y hacia la sociedad.
- Reflexionar sobre los valores que transmite el deporte, los estereotipos, la igualdad de género y la drogodependencia.
- Reconocer las posturas saludables y evitar las lesivas, adquiriendo hábitos de vida saludables.
- Planificar y poner en práctica un plan de trabajo de condición Física.
- Adquirir concienciación de la propia evolución y progreso.
- Adquirir concienciación de posturas de estiramiento, calentamiento, respiración y flexibilidad.
- Conocer y usar los recursos tecnológicos para facilitar el entrenamiento.
- Conocer y experimentar diferentes áreas deportivas.
- Saber detectar errores en el compañero así como, su posterior, corrección y ayuda.
- Conocer y aplicar las formas de entrenamiento de la condición física y las pruebas para medir el rendimiento y estado físico saludable.
- Conocer sus limitaciones sin que sean obstáculo para la práctica deportiva.
- Adquirir directrices para el diseño de composiciones coreográficas. Potenciar la creatividad, mentalidad abierta, desinhibición.
- Respetar a los compañeros y las normas y participar en el trabajo en grupo.
- Reconocer situaciones de riesgo y saber actuar para concienciar al alumnado de la actuación precisa e inmediata para salvar vidas, con conocimientos de primeros auxilios.
- Crear adherencia de la práctica deportiva fuera del horario lectivo.
- Superar barreras personales como miedo, riesgo o incapacidad.
- Conocer, practicar y valorar juegos y danzas con valor cultural y artístico por su tradición.

c) Calificación

- De forma diaria una valoración de su actitud, asistencia, participación, vestimenta e higiene personal en clase. Se recoge en una hoja de observación diaria, dónde al faltar alguna de estas se pone como un negativo. No se aprobará dicho bloque si se dispone de 10 o más negativos sin justificación. La evaluación en hoja de observación diaria consta de un valor de 20%, es decir, 2 puntos de la nota final.
- Tres exámenes teóricos que recogen los contenidos abordados en cada evaluación. Los exámenes teóricos, la media de los 3 realizados será un 30% de la nota sobre 10.
- Pruebas prácticas o trabajos realizados dentro del aula. Las pruebas constantes prácticas tendrán un valor de 4 puntos sobre la nota final. La valoración de las mismas será mediante una coevaluación, es decir, la tarea evaluativa será realizada por el propio grupo o por heteroevaluación; un solo alumno de la clase a otro, según cada tarea. Para que el alumnado se implique en el proceso de enseñanza y sea consecuente y autónomo.

Para la calificación final de éste apartado, se realiza un debate entre profesor-alumno para llegar a un acuerdo.

- Trabajos realizados fuera del aula, señalados en el cronograma. Los trabajos tendrán un valor de 10%, es decir, hasta un punto como máximo en su valoración.

* Nota: es un requisito indispensable para superar la asignatura obtener un valor $\frac{1}{2}$ de cada apartado, es decir, un 5 en cada uno de los bloques 2, 3 y 4.

d) Instrumentos de evaluación

- Hoja de observación.

NOMBRE	ASISTENCIA	ACTITUD	VESTIMENTA	HIGIENE

* Nota: poner un + en lo que se cumple y un – en lo que no. -10 = calificación negativa.

- Exámenes teóricos en papel.
- Pruebas prácticas o trabajos realizados dentro del aula.
- Trabajos realizados fuera del aula.

Bloque 1	<ul style="list-style-type: none">✓ Murales de mitos✓ Traer tres posturas incorrectas y cómo podemos cambiarlas✓ Planificación y práctica de un calentamiento✓ Preguntas inteligentes
Bloque 2	<ul style="list-style-type: none">✓ Preguntas inteligentes✓ Ficha del reglamento de baloncesto (Conceptos básicos)✓ Analizar un cuarto de partido señalando lo que ha pasado

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nociones básicas del acrosport ✓ Trabajo sobre cómo trabajar la relajación
Bloque 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preguntas inteligentes ✓ Comentario del artículo "Educación Física hoy, Salud del mañana" ✓ Búsqueda de deportes modernos ✓ Comentario artículo deporte tradicional VS deporte espectáculo

2.7. Evaluación propia y del programa

Puesto que cada grupo es heterogéneo, es preciso que la programación sea flexible y adaptada cada curso a las características del grupo. La evaluación de la programación y del docente se realiza al finalizar el periodo lectivo, mediante una encuesta al alumnado anónima y una reunión de departamento dónde se indican los objetivos logrados frente a los planteados y su posterior comparación con otros niveles y con respecto a otros años.

2.8. Temporalización

1º EVALUACIÓN	2º EVALUACIÓN	3º EVALUACIÓN
AF y salud	1 deporte	1 deporte
Calentamiento	Expresión corporal	Actividades en el medio natural
Condición física	Primeros auxilios y prevenciones	Juegos y deportes tradicionales
Educación en valores: preguntas inteligentes		

Detallando el cronograma general de la etapa:

1º Trimestre

1º Unidad Didáctica “DESMONTÁNDO TÓPICOS”

CONTENIDOS	Beneficios y consecuencias de mantener hábitos de diferente índole en el organismo, mitos y sociedad actual.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer y analizar los beneficios y riesgos que supone la AF. ✓ Reconocer e identificar tópicos o creencias erróneas a cerca de la AF. ✓ Manifestar una actitud crítica ante la EF y su relación con la salud. ✓ Reconocer las posturas saludables y evitar las lesivas. ✓ Adquirir hábitos de vida saludables. ✓ Reconocer la actitud de los medios de comunicación y la sociedad.
COMPET. BÁSICAS	1. L, 3. IMF, 4. TICs, 5. S y C, 7. A a A, 8. A e IP

Esta UD está propuesta para abordarse a lo largo de las 4 primeras sesiones dónde la primera sea más de toma de contacto con la materia y el alumnado.

La educación enfocada para la salud es el aspecto más importante actualmente de ésta materia. Existen una serie de hábitos y estilos de vida que favorecen el desarrollo de una buena condición física y que deben formar parte de nuestra rutina diaria. La actividad física realizada regularmente, una dieta sana y equilibrada, y el descanso adecuado constituyen los pilares básicos de unos hábitos saludables.

Por el contrario, y la finalidad de ésta UD está en el aprendizaje de una actitud crítica y deliberada que permita negarnos a introducir en nuestro organismo “venenos o mitos” tolerados socialmente, ya sean de tipo conductual (beber alcohol, fumar, beber agua con azúcar...) como práctico (realización de ejercicios o rutinas incorrectas).



* Trabajo: Murales de los mitos.

2º Unidad Didáctica “ARRANCANDO MOTORES”

CONTENIDOS	Condición física (trabajar una capacidad física), aerobio y pilates.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Planificar y poner en práctica un plan de trabajo de condición Física. ✓ Adquirir concienciación de la propia evolución y progreso. ✓ Adquirir concienciación de posturas saludables y de estiramiento. ✓ Conocer y usar los recursos tecnológicos para facilitar el entrenamiento. ✓ Conocer y experimentar el aerobio.
COMPET. BÁSICAS	1. L, 2. MAT, 4. TICs, 7. A a A, 8. A e IP

Esta UD se va a desarrollar en 9 sesiones para trabajar los contenidos de forma individual y conectada. Es hora de poner en funcionamiento la máquina de nuestro cuerpo y preparar la forma o condición física que nos conduce a un mejor estado saludable físico y mental. Para ello, abordaremos el plan de trabajo para las diferentes capacidades físicas centrándonos en una de forma más concreta y práctica. Lo haremos de forma vinculada al aerobio por su trabajo de las mismas de forma atractiva y frente al pilates como técnica de relación y trabajo muscular realizado con otra metodología.

3º Unidad Didáctica “CALENTANDO MOTORES”

CONTENIDOS	Calentamiento y hábitos posturales (educación postural e higiene postural).
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer las posturas saludables y evitar las lesivas. ✓ Planificar y poner en práctica un calentamiento aprendiendo y valorando su uso real y práctico. ✓ Manifestar una actitud crítica ante la EF y su relación con la salud. ✓ Practicar y comprender ejercicios de espalda. ✓ Saber detectar errores en el compañero así como, su posterior, corrección y ayuda.
COMPET. BÁSICAS	5. S y C, 7. A a A, 8. A e IP

Esta UD se va a llevar a cabo en 6 sesiones donde se alternen ambos contenidos. Aparece el contenido “*Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades físicas y cotidianas*”; dentro del Bloque I, Actividad Física y Salud. **Explicación de lo que es la Educación postural y la higiene postural.**

Por lo que se va a llevar a cabo una ejemplificación de las posturas correctas e incorrectas. Se van a identificar en imágenes o personas cercanas y su propuesta de intervención para su corrección.

* Trabajo: Traer tres posturas incorrectas que realicemos en clase, y cómo podemos cambiarlas. Planificación y práctica de un calentamiento. Por otro lado trabajar el calentamiento de forma más coherente, distinguiendo el tipo de calentamiento según la actividad a realizar a posteriori.

4º Unidad Didáctica “TESTANDO MOTORES”

CONTENIDOS	Pruebas o test para medir condicionantes físicos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer y aplicar las pruebas físicas existentes para medir el estado físico saludable. ✓ Conocer Herramientas para medir datos (FC, IMC, pliegues..)
COMPET. BÁSICAS	2. MAT, 4. TICs, 7. A a A

Se realiza en dos sesiones. Medir las diferentes variables del cuerpo mediante test específicos, fórmulas y programas tecnológicos. Para que puedan medir sus capacidades y evoluciones en el organismo, siempre desde una perspectiva para la salud.

PREGUNTAS INTELIGENTES:

CONTENIDOS	Estereotipos corporales.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar un pensamiento crítico. ✓ Evaluar la situación actual de las Actividades Físicas. ✓ Sacar a la superficie presunciones subyacentes. ✓ Evolucionar hacia hábitos de vida saludables. ✓ Reflexionar sobre los estereotipos corporales.
COMPET. BÁSICAS	1. L, 5.S y C, 8. A e IP

Preguntas inteligentes; un medio para trabajar con la publicidad de manera crítica

Este proyecto ha sido pensado y elaborado con la intencionalidad de abordar de una forma innovadora y cercana al alumnado un pensamiento crítico acerca de nuestra materia.

Utilizaremos en este sentido el instrumento llamado “preguntas inteligentes”:

“Este método consiste en proporcionar a los alumnos textos, artículos, periódicos, imágenes... en momentos puntuales. Estos textos pueden tratar de diversos temas (...), pero su fin fundamental es desarrollar la capacidad de reflexión de los alumnos. Una vez que hayan interiorizado lo leído escribirán aquellas reflexiones, dudas o preguntas inteligentes” afirma Campa (2011).

En Alemania muchas empresas tienen todo un departamento de “Grundsatzfragen”, es decir, un Director y un departamento encargados de buscar preguntas fundamentales que podrían surgir en la empresa para solventarlos antes de su presencia real según afirman Vogt, Brown e Isaacs en su artículo “El arte de las preguntas poderosas”.

En distintas investigaciones se demuestra que la satisfacción de los alumnos en las clases de Educación Física se relaciona directamente con los ambientes motivacionales generados dentro de las mismas. Por ello, la motivación va a jugar un papel importante en las aulas, siendo la motivación intrínseca más interesante porque se mantiene a largo plazo frente a la motivación extrínseca que se relaciona con premios externos y por ende, a corto plazo.

Actividad anual en Educación Física que se realizará en 3 sesiones distintas y dispersas en el tiempo, una al final de cada trimestre.

La metodología se explicará al inicio de curso, y el texto/imagen sobre la que se va a trabajar se entregará al inicio de cada trimestre.

1ª sesión	Estereotipos corporales
2ª sesión	Fair play
3ª sesión	Igualdad de género en el deporte

Descripción de la actividad

A los alumnos se les dará el texto sobre el cual tienen que trabajar. A lo largo del trimestre deberán hacer “preguntas inteligentes” acerca de los aspectos que transmite el texto, para la puesta en común en la sesión final del trimestre. Se revisarán las preguntas dos veces antes de la puesta final, induciendo al alumno hacia aquellos aspectos que queremos que traten.



2º Trimestre

5º Unidad Didáctica “QUIERO SER UN JUGÓN”

CONTENIDOS	Baloncesto: habilidades básicas (pases, recepciones entradas, lanzamientos y botes), técnica y visión real de juego.
-------------------	--

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ser capaz de trabajar en equipo en equilibrio con la tarea individual, asumir diferentes roles. ✓ Valorar positivamente el efecto que la práctica del baloncesto tiene sobre lo físico, mental y social. ✓ Respetar a los compañeros y las normas. ✓ Conocer sus limitaciones sin que sean obstáculo para la práctica deportiva. ✓ Trabajar las habilidades básicas y específicas del deporte.
COMPET. BÁSICAS	1. L, 4. TICs, 5. S y C, 6. C y A, 7. A a A, 8. A e IP

Tiene un total de 9 sesiones, destinadas al desarrollo de la velocidad y la coordinación motriz, orientadas al aprendizaje y ejecución de los principales aspectos del deporte. Su desarrollo se va a situar en la segunda evaluación. El planteamiento de la unidad didáctica es que el alumnado pueda participar de forma cómoda y con suficientes recursos. En este sentido, no se pretende que adquieran los modelos técnicos que este deporte utiliza, lo que se pretende es que el alumnado comprenda el sentido del juego que como deporte de equipo posee y vayan descubriendo, asimismo, los distintos medios, recursos, acciones individuales y colectivos, que van a necesitar para poder jugar a dicho deporte, pero entendido como acciones que permitirán dicho juego en equipo en un contexto similar al juego real así como su visión crítica como espectador.

* Trabajos:

-Ficha breve que recoja el reglamento. Pasos, dobles, campo atrás... (Conceptos básicos).

- Analizar un cuarto de partido señalando lo que ha pasado. Para el día del examen.

6º Unidad Didáctica “QUITATE LA MASCARA”

CONTENIDOS	Expresión corporal: pantomima y mimo, representaciones, acrosport, ritmo y golpeo y relajación.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprender dramatización y habilidades motrices. ✓ Adquirir directrices para el diseño de composiciones coreográficas. ✓ Participar y aportar al trabajo en grupo en las actividades rítmicas. ✓ Potenciar la creatividad, mentalidad abierta, desinhibición y visión crítica del alumnado. ✓ Crear actitud de grupo.
COMPET. BÁSICAS	1. L, 3. IMF, 4. TICs, 5. S y C, 6. C y A, 7. A a A, 8. A e IP

Esta Unidad Didáctica tiene un total de 8 sesiones. Su desarrollo se va a situar en la segunda evaluación, en sus últimas sesiones, una vez finalizada la Unidad didáctica de deportes colectivos, concretamente el baloncesto. Pretende dar respuestas múltiples al

alumnado en su día a día respecto a la actitud postural que adoptan muchas veces sin darse cuenta. Además, es una edad muy apropiada para desarrollar la expresión corporal dado que deben saber hacer un buen uso del lenguaje corporal. Ya que parece un contenido olvidado, que no se da en los institutos por su apariencia más absurda, sin atender a todos los beneficios que nos reporta este bloque, tanto a nivel personal como grupal.

También, atiende a la diversidad del alumnado, dado que no depende tanto de la capacidad física sino es una forma de desinhibirse, de potenciar la creatividad, la imaginación y la expresión con el propio cuerpo de sus sentimientos. Se pretende, como dijo Bossu & Chalaguier, (1986) que “el pequeño se halle presente para descubrir y no para aprender, para crear y no para reproducir” es decir; que se exprese de forma espontánea.

La metodología propuesta para la materia de Educación física debe ser integradora y contribuir en todo momento a la adquisición de las competencias básicas y a la educación en valores. Las estrategias pedagógicas serán muy variadas según cada actividad, siendo desde estilos más directivos por su complejidad, como por ejemplo, para las sesiones de acrosport, a otros más autónomos o globales, como la asignación de tareas, la resolución de problemas y búsqueda de soluciones. No hay que olvidar que las tareas de expresión y ritmo no responden a una estructura estable ni secuenciada, sino que cada uno la interpreta y es variable y cambiante en sus tareas.

* Trabajos:

- Un trabajo a cerca del acrosport, modalidad, componentes y procedencia.
- Trabajo escrito sobre la relajación y propuesta de una o varias formas de trabajo.

7º Unidad Didáctica “CRUZ ROJA”

CONTENIDOS	Primeros auxilios y prevenciones.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer situaciones de riesgo y saber actuar. ✓ Reconocer las lesiones traumáticas más frecuentes y su actuación. ✓ Conocer los diferentes trastornos existentes. ✓ Saber evaluar el nivel de conciencia, cómo colocarlo y a quién acudir. ✓ Concienciar al alumnado de la actuación precisa e inmediata para salvar vidas, con conocimientos previos.
COMPET. BÁSICAS	1. L, 3. IMF, 5. S y C, 8. A e IP

Se va a llevar a cabo en dos sesiones teórico-prácticas. Para abordar un conocimiento sobre los protocolos de actuación ante emergencias sanitarias abordándolo en 18 puntos que recogen un plan más específico y detallado dada la etapa final en la que se encuentran:

1. Líneas generales de actuación para auxilios	2. Situaciones que comprometen la vida del accidentado	3. Pérdida repentina y transitoria de la consciencia	4. Convulsiones	5. Accidentes en la cabeza
6. Lesiones traumáticas	7. Cambios de temperat. corporal	8. Quemaduras	9. Pérdidas de sangre	10. Accident. electrocución
11. Dolores	12. Intoxicaciones	13. Picaduras, mordeduras y alérgias	14. Trast. gastro intestinales	15. Trast. psicosociales

8º Unidad Didáctica “PROYECTO ANTIDOPING”

CONTENIDOS	Conocer los conceptos de las dos “Ds” deporte y doping.
OBJETIVOS	<p>Reconocer las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer los efectos negativos del doping en el cuerpo humano. ✓ Relacionar situaciones de la vida real con otros conocimientos aparentemente más teóricos. ✓ Buscar y seleccionar información de carácter científico utilizando las tecnologías de la información y comunicación y otras fuentes. ✓ Reconocer la relación de la EF con la tecnología, la sociedad y los medios de comunicación. ✓ Potenciar el pensamiento crítico, la expresión y comunicación oral, así como el respeto por los compañeros.
COMP. BÁSICAS	1. L, 3. I M F, 4. TICs, 5. S y C

Este proyecto se aborda durante dos sesiones de clase. La primera será una explicación previa de antecedentes que introduzca el tema las dos “Ds” de porte y doping y asignación de roles para un juicio a cerca del “caso Contador”. Se les pondrá en antecedentes y se dividirá a los alumnos en varios grupos de 4 o 5 personas, cada uno se encargara de trabajar junto con sus compañeros el papel que el profesor le asigne.

La segunda sesión será el desarrollo del juicio. Serán 6 roles distintos:

- El abogado del (os) acusado(s)
- Jurado popular
- Acusado
- Acusación
- El abogado de la parte civil
- Relator

Los alumnos desarrollarán el juicio, de 40 minutos, donde expondrán sus acusaciones, pruebas, mecanismos de defensa, argumentaciones y finalizarán con unas conclusiones y sentencia. El profesor no participará en la exposición del juicio, simplemente se encargara de moderar y controlar el tiempo.

Algunos recursos son:

- <http://www.rtve.es/deportes/20120206/alberto-contador-sancionado-dos-anos-dopaje-tribunal-arbitraje-deportivo/493859.shtml>
- http://www.antena3.com/noticias/deportes/contador-defiende-inocencia-tesis-contaminacion-alimentaria_2011112301372.html
- <http://www.adicciones.es/files/ramos.pdf>

PREGUNTAS INTELIGENTES:

CONTENIDOS	Fair play
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar un pensamiento crítico. ✓ Evaluar la situación actual de las Actividades Físicas. ✓ Sacar a la superficie presunciones subyacentes. ✓ Evolucionar hacia hábitos de vida saludables. ✓ Reflexionar sobre el fair play y los valores que transmite el deporte.
COMPET. BÁSICAS	1. L, 5.S y C, 8. A e IP

Se desarrollará en una sesión de clase.

The image shows a screenshot of a news article. At the top, there is a blue banner with the text "2ª Sesión: Fair play". Below this, the main headline reads "Cinco años del cabezazo de Zidane a Marco Materazzi". The article text discusses the incident during the 2006 World Cup final between France and Italy, where Zidane headbutted Materazzi. It mentions that Zidane was sent off and Materazzi was ejected. The article also touches upon the broader context of sportsmanship and fair play in football.

3º Trimestre

9º Unidad Didáctica “RETOMANDO MOTORES”

CONTENIDOS	Condición física (puesta en forma), flexibilidad y la respiración.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Planificar y poner en práctica un plan de trabajo en circuito. ✓ Adquirir concienciación de la propia evolución y progreso. ✓ Adquirir concienciación de técnicas adecuadas de flexibilidad. ✓ Conocer y usar los recursos tecnológicos para facilitar el entrenamiento. ✓ Concienciar sobre los tipos de respiración y su uso.
COMPET. BÁSICAS	1. L, 2. MAT, 4. TICs, 7. A a A, 8. A e IP

Esta UD se encuentra recogida en 5 sesiones distintas que trabajen de nuevo la condición física centrándose ahora en otra cualidad, aunado a un trabajo de flexibilidad y respiración importantísimo para el entrenamiento físico. El condicionamiento físico como contenido principal, y la flexibilidad y tipos de respiración, para complementar la unidad didáctica. Se incluyen diferentes metodologías y además, los contenidos rompen un poco con lo establecido, lo que supone un reto. Es interesante, ya que proporciona una cierta ventaja el uso del vocabulario específico dentro de la condición física y permite a los alumnos tener los conocimientos básicos, que son muy importantes tanto para la flexibilidad como para la respiración. Cuantos más conocimientos de anatomía humana se aborden previamente, esta UD será más sencilla de trabajar y comprender.

*Trabajo: comentario del artículo "Educación Física hoy, Salud del mañana"

10º Unidad Didáctica "PARKUTEANDO"

CONTENIDOS	El parkour y habilidades básicas físicas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar e implicar al alumnado en actividades deportivas actuales. ✓ Crear adherencia de la práctica deportiva fuera del horario lectivo. ✓ Conocer y reconocer el parkour así como sus habilidades trabajadas. ✓ Practicar el deporte con ayudas y materiales adaptados.
COMPET. BÁSICAS	3. IMF, 4. TICs, 5. S y C, 7. A a A

Esta UD se divide en 5 sesiones prácticas que abordan diferentes habilidades motrices básicas de una forma nueva y motivante, más cercana al alumnado actual. Se recoge como un deporte individual, ya que anteriormente se ha trabajado uno individual, para cubrir todo tipo de enseñanzas y metodologías. Es un modelo atrayente que necesita adaptar los espacios para hacer de ellos unos lugares seguros. Se comienza por la explicación de la modalidad y el conocimiento previo del alumnado para promover una práctica realizada por todos, ya sea con ayuda o sin ella, pero dónde todo el alumnado sea capaz de realizar unos requisitos mínimos. A lo largo de las sesiones la complejidad será mayor pero siempre factible, es decir, se trata de adaptar una metodología como la gimnasia artística a una más deportiva y educativa.

* Trabajo: Búsqueda de deportes modernos y un breve comentario.

11º Unidad Didáctica "AYUDA A LOS AVENTUREROS"

CONTENIDOS	Actividades en el medio natural o preparación para ello así como actividades de aventura y cooperativas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprender a instalar una tienda de acampada. ✓ Conocer nudos en cuerdas para trabajar diferentes habilidades. ✓ Respetar y ayudar a los compañeros. ✓ Trabajar de forma integradora.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Usar de forma creativa espacios y materiales. ✓ Trabajar habilidades básicas de una forma motivante mediante retos, resolución de problemas y aprendizaje cooperativo. ✓ Superar barreras personales como miedo, riesgo o incapacidad.
COMPET. BÁSICAS	3. IMF, 5. S y C, 7. A a A

Esta UD recoge 6 sesiones de la materia a poder ser continuadas, pero también se pueden hacer espaciadas en el tiempo en función de las salidas programadas para llevarse a cabo. Combina metodologías cooperativas con un modelo de aventura propuesto por Rosseau en el siglo XIX, el cual propone una metodología de campo en el ámbito educativo. Se trabajará en el ámbito normal de las clases, en el pabellón y se abordará la temática del medio natural como nudos o montaje de acampada siempre con un fin recreativo. Se abordará además, con una metodología de grupos y cooperativa de todo el aula para pasar una serie de pruebas de aventura dispuestos en los espacios convencionales.

12º Unidad Didáctica “DEPORTE TRADICIONAL”

CONTENIDOS	El bolo Astur
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer, practicar y valorar los juegos y danzas tradicionales. ✓ Cooperar y trabajar en grupo. ✓ Respetar las normas y el resultado, aceptación propia y colectiva. ✓ Saber comunicar y llevar al grupo. ✓ Conocer una bolera de la zona. ✓ Participar en un campeonato de bolos.
COMPET. BÁSICAS	1. L, 5. S y C, 6. C y A, 7. A a A

En éste bloque temático de juegos tradicionales se ha escogido la modalidad de bolos de Tineo, como propuesta cultural del Principado motivante y recreativa. Se contará con la participación de familiares (abuelos) en una de las sesiones iniciales para la explicación de la modalidad y juego en conjunto. Para más tarde abordar un torneo entre los alumnos dónde se va a llevar a cabo una metodología de “Sport Education” introducido por Darryl Siedentop en los años 80. Se trata de dar mayor autonomía al alumnado que cursa la última etapa de secundaria así como la asignación y rotación de roles en los diferentes equipos formados para aprender no sólo como jugador, sino también como apuntador (el registro de los puntos), como árbitro (las normas) y como espectador o ayudante del ejecutor.

* Trabajo: Comentario artículo deporte tradicional VS deporte espectáculo.
<http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=885>

PREGUNTAS INTELIGENTES:

CONTENIDOS	Igualdad de género
OBJETIVOS	✓ Motivar un pensamiento crítico.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluar la situación actual de las Actividades Físicas. ✓ Sacar a la superficie presunciones subyacentes. ✓ Evolucionar hacia hábitos de vida saludables. ✓ Reflexionar sobre la desigualdad de género existente.
COMPET. BÁSICAS	1. L, 5.S y C, 8. A e IP

Se desarrollará en una sesión de clase.

3ª sesión: Igualdad de Género

- España resultó campeón del mundo de fútbol. ¡masculino! ¡prácticamente nadie conoce a una sola jugadora de fútbol femenino en España! Este hecho es algo cultural ya que Estado Unidos cuyos resultados en los mundiales masculinos son discretos, a nivel femenino ya ha alzado la Copa en dos de los cinco mundiales disputados: China, 1991 y USA 1999 y ha sido tercera en las otras tres ediciones. El "soccer" es allí uno de los deportes preferidos por las alumnas de educación primaria y secundaria; sin ir más lejos, las hijas del presidente Barack Obama lo practican.
- Debatir sobre la silenciación del deporte femenino y utilizar videos precisamente de deporte femenino como ejemplificación, son dos estrategias sencillas para primar a la parte de nuestro alumnado que estadísticamente menos ejercicio físico práctica: las chicas.

García Busto, Óscar, Edeportes, 2010.

2.9. Contenidos que deben ser tratados en todas las áreas

2.9.a.Tics

Actualmente es imprescindible conocer las diferentes vertientes que nos brinda la tecnología, desde edades tempranas para hacer un buen uso de ellas. La educación moderna contiene diferentes tecnologías informáticas y de comunicación en las aulas, pero eso no quiere decir, que todo sea tecnológico. No hay que olvidar la esencia de la enseñanza, donde una parte muy importante de ella, es la experimentación, el desarrollo de otros sentidos (no sólo el ocular), abrir el abanico a las diferentes áreas donde se dé cabida a las nuevas tecnologías y a los sistemas tradicionales.

Tenemos que tratar de extraer lo más interesante de las altas tecnologías para saber incorporarlo en las aulas de la forma más beneficiosa posible. Pero también, veo preciso, dedicar una materia específica a éste concepto donde todo el mundo debe saber desenvolverse en esta era que evoluciona rápidamente incorporando cada vez, instrumentos tecnológicos.

Los niños y adolescentes no siempre hacen un uso adecuado del mismo, por lo que es ahí donde entra en juego el papel del adulto y el docente. En hacerles saber utilizar diferentes recursos en su día a día, y posteriormente, en su vida profesional. Es decir, ayudarles a que tengan una visión crítica y personal sobre los medios de comunicación y las tics, así como, incidir en los recursos, fuentes y materiales didácticos más fiables.

Como indican Molina, Devis y Peiró (2008); un "material curricular" es todo aquel, que reúne las siguientes características:

a) Es cualquier instrumento u objeto que se usa en el contexto escolar.

b) Tiene la intencionalidad de comunicar contenidos o de favorecer u orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

c) Su uso se establece dentro de alguna práctica relacionada con el diseño, desarrollo, evaluación o justificación del currículum.

d) Y que representa una conexión tangible con una determinada teoría curricular.

Por lo que si atendemos a dicha clasificación, los TICS o medios audiovisuales e informáticos son un material idóneo para las aulas (pizarras, Reproductores de vídeo, DVD,MP3, Musicasetes, CDs, Proyector de diapositivas o las transparencias).

Todo esto, supondrá sin duda alguna, una motivación para todo el alumnado.

En cuanto a las ventajas en su incorporación en las aulas:

- Da lugar a diversificación de actividades
- Manejo y uso de las tecnologías
- Desarrollo de la creatividad
- Mayor implicación del alumnado
- Posibilidades de interdisciplinariedad (en las diferentes materias)

Pero no todo son ventajas, también, esta incorporación tiene diversos inconvenientes:

- Alto coste económico
- Requiere un alto control por parte del docente (también de los más mayores)
- Requiere espacios donde colocarlos

En el área de la educación física es una herramienta con mucha controversia ya que el objetivo primordial de la materia; es el desarrollo motor y expresivo del alumnado, y en determinados aspectos, nos puede llevar a la contradicción.

La tarea por tanto para éste área, es identificar de qué manera se pueden introducir las TICS, para que contribuya con el objetivo principal y no vaya en su detrimento, haciendo necesaria, una profunda reflexión.

Si realizamos una incorporación de las tics progresivas e interesantes, que propongan aportaciones al área de la educación física. No hay que olvidar que se trata de una “herramienta” de ayuda en proceso de enseñanza, que puede estar implicado más de lo que aparenta. Por ejemplo, si vamos a realizar un test de velocidad, unas pruebas de esfuerzo, o fórmulas para identificar la intensidad o Frecuencia cardíaca apropiadas; el uso del Excel y las tablas nos va a simplificar la labor.

Pero no sólo en ese aspecto, también, a la hora de realizar búsquedas de juegos para las sesiones, la visualización de videos interesantes sobre hábitos saludables, la elaboración de tablas alimenticias, etc. O incluso para el propio proceso enseñanza-aprendizaje, mediante la visualización de metodologías diversas apropiadas a la diversidad del aula.

2.9.b. Valores

Según se establece en el Decreto 1631/2006, de 14 de Junio del Consejo de Gobierno, el currículo de la E.S.O (Educación secundaria obligatoria), referido a la materia de Educación Física debe contribuir no sólo a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física, sino que, además, debe vincularse a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa.

Por ello quiero expresar la vinculación continua durante todo el proceso formativo en el área de Ed. Física, y el empeño de formar al alumnado para el cumplimiento de un decálogo de actitudes y valores tanto para el centro como para la sociedad como parte de la misma.

Si es cierto, que en la actualidad, se encuentra esta materia influenciada socialmente por estereotipos que chocan con una educación en igualdad de oportunidades para ambos sexos. Por ello, es importante, hacer un buen uso de las metodologías y las tareas como herramienta para solventarlo. Por ejemplo; una adecuada estrategia de agrupamientos, de selección de juegos y deportes, de reparto de responsabilidades y un tratamiento de la información relacionada con el cuerpo, la salud y el deporte exenta de prejuicios son elementos necesarios para la ruptura de estereotipos desde una perspectiva coeducadora. De ahí la importancia y pertinencia de éste bloque, que promueve el contacto corporal, sus movimientos y actitudes así como su aceptación propia del mismo.

2.9.c. Plan de lectura, escritura e Investigación en Educación Física

El departamento de Educación Física considera necesario el fomento del PLEI por lo que se va a adoptar una serie de medidas encaminadas a su promoción. Para ello, se ha tratado de introducir a lo largo de las diferentes Unidades Didácticas, actividades que fomenten todas ellas de forma variada, motivante y coherente con el contenido abordado.

Se pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- Adquirir conocimientos específicos en algunos contenidos de la asignatura.
- Completar y complementar la formación de las clases.
- Desarrollar la capacidad crítica en la materia.
- Acercar al alumnado a diversas fuentes bibliográficas de fácil acceso y recomendadas.
- Ahorrar en la compra de libros y materiales impresos.
- Motivar al alumnado de una forma más atractiva e interactiva al plan lector, de escritura y en investigación.

2.10. Metodología

La metodología propuesta para la materia de Educación física debe ser integradora y contribuir en todo momento a la adquisición de las competencias básicas y a la educación en valores. Las estrategias pedagógicas serán muy variadas según cada actividad, siendo desde estilos más directivos a otros más autónomos por el nivel que se va alcanzando en la etapa seleccionada.

Se utilizarán métodos de enseñanza más dirigidos para tareas que presenten complejidad, como por ejemplo, las de acrosport, aunque se intentará no abusar de su uso. Llevándose a cabo, métodos de enseñanza de tipo global, como la asignación de tareas, el planteamiento de problemas y búsqueda de soluciones, dan un mayor protagonismo y autonomía al alumnado, potenciando al máximo las capacidades individuales y grupales para que se favorezca así tanto la introspección como el intercambio de ideas y el consenso. No hay que olvidar que las tareas de expresión y ritmo no responden a una estructura estable ni secuenciada, sino que cada uno la interpreta y es variable y cambiante en sus tareas.

El papel del docente en ésta Unidad es el de facilitar los procesos de aprendizaje dirigidos al alumnado, conseguir que adquiera un aprendizaje significativo, es decir, que los alumnos encuentren sentido a las tareas que realizan y sepan transferir los conocimientos a otras situaciones de la vida cotidiana. Por todo ello, será el alumnado el centro del proceso de enseñanza, dándole un papel cada vez de mayor responsabilidad y autonomía así como un pensamiento crítico. No olvidemos que para desarrollar estas habilidades, deben trabajarse de forma progresiva y paciente con la consiguiente necesidad de un tiempo prolongado en su pauta para tener resultados exitosos, por lo que se intentará introducir desde etapas anteriores, hasta éste último curso, donde su papel autónomo será mayor.

Para las distintas tareas ofrecidas en esta Unidad Didáctica, se han tenido en cuenta en todo momento, actividades motivadoras y cercanas al alumnado, con la necesidad creciente de actualizarse de acorde con la sociedad y sus inquietudes, concretamente de los adolescentes. Es importante que el profesor se ajuste a la motivación del alumnado para enseñar, ya que de esa forma, queda más implicado en el proceso de aprendizaje y sus conocimientos serán más duraderos en el tiempo. No olvidemos que sobre esto existen numerosos estudios que afirman la relación directa existente entre la motivación y la práctica deportiva. Además, sólo con incluir elementos innovadores ya se está influyendo en la variable de motivación de forma favorable y es lo que he intentado con estas tareas.

El contenido de las sesiones será eminentemente práctico, aunque se reforzarán algunos aprendizajes con contenidos teóricos y realización de pruebas o trabajos por parte del alumnado, quien podrá buscar información a través de fuentes tradicionales, como libros y revistas, o utilizando las tecnologías de la información y la comunicación, como direcciones interesantes de Internet. Hay que guiarles en dicho proceso para que los recursos utilizados sean fiables y útiles, dotándoles de un sentido crítico para los medios de comunicación diarios.

Hay que tener en cuenta la heterogeneidad cada vez mayor del alumnado, que requiere la formulación de actividades que den respuestas a esa diversidad y favorezcan una enseñanza y evaluación individualizada, centrada en cada alumno, así como su punto inicial de partida para facilitar que todos alcancen los objetivos propuestos. Para trabajar con dicha diversidad se potencia la igualdad de roles y la participación mixta en las actividades, la organización en clase en pequeños grupos de trabajo, distintos niveles de exigencia en las tareas y mucho uso del trabajo cooperativo sin obligar nunca a nadie a realizar una propuesta que no se ve capaz, sólo incitar a que lo consiga mediante otros medios: ayudas, realizar el movimiento incompleto... Para no dotar al alumnado de experiencias negativas en el área ya que conllevará, una falta de transmisión de hábitos a su vida cotidiana.

Además, en algunas actividades será preciso adecuar los objetivos planteados de una forma más individualizada, donde los expertos partirán de premisas que les creen cierta desventaja, y por consiguiente, igualar al alumnado para las tareas y el grado de su motivación aumente.

2.11. Relación interdisciplinar

Esta materia tiene un gran componente integrador por su trabajo aunado cognitivo, expresivo, comunicativo y de bienestar.

Por una parte, mediante el uso del movimiento se conocen sus posibilidades e individualidades con respecto al medio que les rodea no sólo físico sino también social. Por otro lado, dicho movimiento está vinculado a un proceso cognitivo previo, que ayuda a solventar diferentes situaciones de la vida cotidiana no sólo las motrices, como por ejemplo, la toma de decisiones o resolución de problemas.

Del mismo modo, el ejercicio físico contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal.

Todo ello resulta incluso más necesario en esta era cada vez más modernizada y tecnológica, con una tendencia pasiva y sedentaria en su día a día. El estrés en esta sociedad actual es creciente y queda patente, por lo que es una buena alternativa o vía de escape para liberar estrés y relajarse.

Algunos de los contenidos de esta materia guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras, en esta Unidad Didáctica, está estrechamente vinculado a temas tratados también en otras materias como biología, arte o música.

Las instalaciones dispuestas para realizar la actividad física en el centro son las siguientes:

- Un pabellón Polideportivo.
- Dos pistas deportivas exteriores.

El área para la práctica deportiva principal, el pabellón se encuentra en la planta baja del módulo derecho, está remodelado, cuenta con numerosos metros y por todo ello, la temperatura disminuye en sus rincones. Sus techos son muy elevados, es bonito y el material del que se dispone está bastante viejo pero existe una gran variedad.

Las pistas exteriores cuentan con una cancha de baloncesto y un campo de fútbol sala en paralelo al mismo.

Los materiales de los que se dispone, se encuentran en una sala anexa en la planta baja, aunque dentro del departamento de educación física también se guarda algo.

Los recursos didácticos de los que se disponen, atendiendo a la clasificación de Peiró y Devís (1994) son:

- Medios audiovisuales e informáticos: Aula de ordenadores, proyector, Power Point, reproductor mp3.
- Materiales impresos: libros, fichas, artículos de prensa, publicidad impresa y películas o videos.
- Materiales para la práctica físico-deportiva: Vestimenta, Colchonetas, Pelotas, Balones, Neumáticos, Conos, etc., así como las propias instalaciones ya mencionadas anteriormente.

2.12. Actividades complementarias y extraescolares

- Carrera San Silvestre; al finalizar el primer trimestre antes de Navidad.
- Torneo fútbol; en los recreos durante el segundo trimestre (Marzo).
- Concurso comida saludable; coincidiendo con un día de festividad en el centro o excursión (Abril).



- Torneo baloncesto; durante los recreos del tercer trimestre ya que el tiempo es un gran condicionante para las pistas exteriores (Mayo-Junio).
- Los que tengan la asignatura sin superar, deberán presentarse de nuevo a la parte no superada de forma individual. Además, se aprovecharán los primeros minutos de la clase mientras que llega el resto del alumnado, para practicar o realizar las actividades pendientes, contando con la supervisión del docente.

2.12.a. Los programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando se promoció con evaluación negativa en la materia

Desde el departamento se elaborarán materiales teóricos y prácticos, adaptados individualmente. Cada trimestre, los alumnos afectados realizarán un examen y/o entrega de trabajos en las fechas fijadas, en función de las partes no superadas en la asignatura.

Además se tendrá en cuenta la información del profesor que se recoja en torno a la actitud presentada durante el desarrollo del trimestre.

2.12.b. Plan específico personalizado para alumnos que permanezcan en el curso con calificación negativa del anterior

En el inicio de curso el profesor responsable detectará las posibles dificultades o causas que impidieron a estos alumnos obtener una calificación positiva en el curso anterior.

En los casos en que tales dificultades de aprendizaje se concreten, se dedicará una atención especial por parte del profesor, mediante tareas específicas que permitan al alumno alcanzar los conocimientos adecuados a ese nivel.

En el caso de que el problema sea por falta de interés y estudio, el alumno recibirá la atención normal como el resto del grupo, aunque se intentará motivarlo en la medida que este lo permita.

2.13. Medidas de atención a la diversidad y necesidades educativas especiales

Como se recoge anteriormente en el apartado 2.a, la clase presentada para estas actividades es muy heterogénea. Las actividades están diseñadas teniendo en cuenta al conjunto de alumnos y alumnas. Es decir, se tendrán presentes las diferencias de capacidades, de ritmos, de motivación, de intereses, las situaciones sociales y culturales, y los aspectos lingüísticos y de salud del alumnado.

Hay que prever la posibilidad de que, por circunstancias o prescripción médica, algún alumno no pueda realizar ejercicios físicos de ningún tipo durante el periodo lectivo. Si se da este caso, al alumno/a afectado no se le calificará, como tales, en la parte práctica de la sesión. En su lugar, deberá realizar otras tareas sustitutivas adaptadas y demostrar conocimientos teóricos sobre las tareas prácticas que realiza su grupo. En estos casos, no se exige al alumno/a de su obligación de llevar al gimnasio o al aula los materiales que correspondan y una implicación constante aunque asuma otros papeles o roles durante el desarrollo de las mismas.

La nota que corresponda a las pruebas físicas específicas, en estos alumnos, irá añadida al examen teórico, en el que además de los temas comunes para todo el grupo, estos alumnos deberán responder a preguntas propias de los trabajos por ellos realizados mientras sus compañeros realizaban la parte práctica.

No consta en éste área ningún alumno con Medidas de atención a la diversidad o con necesidades educativas especiales.

Pero si ha sido preciso, realizar una adaptación curricular significativa, que no queda transcrita en los papeles por su posterior registro he información, así como, por su escasa actuación por parte del docente, ante el mismo.

Una alumna presenta problemas físicos tras operaciones sucesivas sobre ambas caderas y por consiguiente, un sobrepeso importante. Por prescripción médica no ha podido realizar ed. Física todo el primer trimestre y algunas semanas del segundo. Ahora comienza a realizar Educación Física previniendo algunos riesgos como la carrera para evitar sus caídas, los ejercicios que impliquen su zona de lesión y tratar de que realice un correcto apoyo de los miembros inferiores.

Por tanto, los ejercicios que pueda ejecutar correctamente los llevará a la práctica y el sistema de evaluación será igual que para el resto del alumnado.

El nivel de competencia curricular inicial del alumno se corresponde con su curso actual 4ª ESO.

A la hora de ajustar los elementos curriculares a las necesidades del alumno se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:

- Objetivos sin modificación pertinente.
- Contenidos: Crear composiciones coreográficas colectivas. Afectan directamente a la 2ª sesión de acrosport, en la cual su rol será de ayudante.
- Criterios e instrumentos de Evaluación sin modificaciones.
- Temporalización: Mediados del segundo trimestre y todo el tercero.
- Seguimiento: Se realizara un seguimiento trimestral del logro de los objetivos y aprendizajes señalados en los criterios de evaluación de la adaptación, utilizando las siguientes claves:

CONSEGUIDO INICIADO NO CONSEGUIDO

- Asimismo, se realizará una valoración cualitativa del progreso del/la alumno/a, haciendo constar los acuerdos y propuestas tomados en este seguimiento.

La valoración y propuestas del tercer trimestre servirán de punto de partida para el próximo curso.

- Materiales: Se especificarán los materiales utilizados para ajustar la respuesta educativa al alumno/a.
- Metodología a emplear:
 - Rol de árbitro, ayudante o docente cuándo no pueda realizar la actividad.
 - Bajar el nivel de exigencia física, sin sobreesfuerzos ni carreras.

2.14. Conclusión

El desarrollo y habilidad motriz en los adolescentes en la actualidad, viene con bastantes carencias por lo que el desarrollo de la programación está sujeto a adaptaciones y modificaciones según las características del alumnado para poderse llevar a cabo con eficacia, de ahí la necesidad de realizar una programación flexible. A sí mismo, los

alumnos que juegan o practican algún deporte de forma habitual presentan grandes diferencias con respecto al resto.

En esta programación se pretende abordar contenidos innovadores ya sea a nivel metodológico o por contenido, que se acerque a los intereses y motivaciones del alumnado, por lo que la actualización y modernización por parte del docente es constante.

También se ha tratado de abordar un tema más personal, relacionado con valores y actitudes como agentes sociales y críticos para tratar de abordar la problemática actual existente referente a la crisis en valores y en la educación fuera de los centros escolares. Todo ello, aunado con la salud; la adquisición y mantenimiento de unos hábitos saludables en esta etapa tan crítica para ello.

3. INNOVACIÓN

3.1. Diagnóstico inicial:

Presentación

Se ha constatado un problema generalizado en diferentes ámbitos, en torno a las prácticas deportivas mal efectuadas o desaconsejadas.

Es común, en el día a día, observar hábitos físico-deportivos y estilos de vida que están dañando a diversos colectivos de la población, el más destacado, porque es dónde se instaura; la adolescencia.

Al acudir durante el periodo lectivo al IES de Mieres, se ha constatado la existencia de mitos relacionados con la educación física en la actualidad, es decir, siguen muy presentes en el área. En los primeros días como docente, es posible escuchar referencias a las agujetas, por la puesta en marcha de condición física, tras el periodo sedentario de Navidad, muy lejanos de la realidad. Para solventarlo, los adolescentes apostaban por métodos inefectivos basados en viejos tópicos.

Verdaderamente es preocupante dicha afirmación, que crean y apoyen dichos tópicos, sin cuestionarse los motivos y las posibles repercusiones que tienen dichas acciones sobre el organismo. Se pensaba que todas esas irregularidades o aversiones contra el cuerpo, ya habían quedado atrás hacia tiempo, dado el boom surgido alrededor del deporte en España desde los años 80, donde el interés y la práctica deportiva habían evolucionado a pasos agigantados, así como, la preocupación por el aspecto físico.

Tras denotar dicho aspecto, la labor se centra en profundizar un poco más en el tema, y para ello, es indispensable la ayuda recibida por el colectivo docente del centro. Se observaron clases iniciales de educación física en diversos niveles para comprobar si el aspecto surgía de nuevo.

Los calentamientos efectuados en los niveles más altos, eran refutados por los propios alumnos, sin un control sobre los mismos por parte del docente, que apoya la autonomía y responsabilidad del colectivo. Por lo que observar ejercicios y rutinas mal efectuadas era más común de lo que se pensaba. Los calentamientos estaban estandarizados, es decir, su puesta en acción previa a cualquier deporte era exactamente igual, sin incidir en los músculos a trabajar en la sesión o en el porqué de dicha rutina.

Otro aspecto muy llamativo, fue la ausencia de un dispensador de agua o fuente en el centro, en los cuatro meses, sólo unos pocos docentes portaban una botella de agua. Es curioso que tratemos de transmitir aspectos al alumnado, y obviemos uno de los más importantes; la hidratación.

El asombro incrementó al ver que muchas creencias erróneas se reflejaban también en el colectivo docente, el cual, en muchas ocasiones, se veían capacitados para realizar algunas de aquellas afirmaciones incorrectas.

De todo ello, surge la pregunta ¿Actualmente se da la existencia de mitos relacionados con la educación física en los adolescentes?

¿Por qué no se combaten desde el ámbito educativo?

Tras revisar diversos documentos, se contrasta dicha información de mala praxis o mitos en artículos referentes a la educación para la Salud como el de Casas (1991) o Garuz y Quim (2005), aunque es un asunto poco abordado por la sociedad.

La problemática existente aparece desde años atrás, pero es recientemente cuándo se están observando consecuencias directas en la población española como en el informe SESPAS (2002), Cabasés, Villalba y Aibar (2002), que ha provocado el levantamiento de diversos sectores, que reivindican la necesidad de abordar éstos aspectos de alarma social desde el ámbito escolar. Plantean la necesidad de introducirse en el currículo como un tema no sólo educativo sino también preventivo para la sociedad futura como afirman Garuz y Quim (2005).

No hay que pasar por alto que la educación para la salud (dónde se podría contemplar este asunto), fue introducida en el sistema educativo por la LOGSE 1/1990 pero no con la importancia que debiera, sino como un tema transversal para abordarse durante el periodo de escolarización obligatorio, dando mayor relevancia a otras temáticas. La educación en mitos y creencias a cerca de la educación física, son un ámbito apenas abordado en el ámbito del currículo impartido en los Institutos de Educación Secundaria como deja constancia un estudio de Vega (2000). Si bien es cierto que se abordan ciertos temas relacionados con la educación de la salud y hábitos saludables que pueden ser extrapolables a la vida adulta, pero no se hace de una manera explícita para ello, es decir, constituyen temáticas que van tomando diferente rumbo sin abordarse de forma clara ni con la importancia que merece. Esto puede ser debido, según el estudio abordado anteriormente, a la ausencia de plan en el currículo oficial, a la falta de formación del docente y sobre todo, a la falta de tiempo y por ello, en la priorización sobre otros temas relacionados con la salud como pueda ser la drogodependencia o la educación sexual.

Es en este punto donde se refleja la inflexión del asunto, es decir, desde el área de la educación física se deben abordar numerosas temáticas, entre ellas, algunas referentes a la salud, sin embargo, el propio Gobierno de educación, establece tan sólo una hora a la semana como obligatoria en los centros.

Por ello, es importante que en la actualidad, dado los cambios sociales y políticos que se están sucediendo, le demos un empujón a la promoción de la educación para la salud desde la vertiente educativa y sanitaria. Además, dichos cambios deberían ser promovidos desde una perspectiva transcultural para que nadie se quede excluido del proceso por su falta de recursos y como enriquecimiento de nuestra propia cultura. Porque digo esto; estudios como el de Balanzó, Faixedas y Guayta (2003) resaltan el hecho de que las desigualdades sociales inciden claramente sobre la salud, presentando una relación directa entre inmigración y un bajo estado de salud.

Pero otros autores como Bouché (2002) mencionan la importancia de incorporar otros estilos de vida. En otras culturas, la salud no sólo se mide por la ausencia de enfermedad, sino por el estado de bienestar, asociado a hábitos laborales o de alimentación que se podrían implantar en nuestra cultura, valorando más nuestro cuerpo que nos acompaña a lo largo de nuestras vidas, no sólo como “chasis”; apariencia exterior.

Son muchas las razones que se han aludido en la bibliografía al respecto para abordar la temática desde el ámbito de la educación física, la cual, se considera una herramienta muy útil. Si paras a pensarlo, parece obvia la relación existente de éste tema con la

abordada en la materia, que promueve no sólo el movimiento locomotor sino un pensamiento crítico sobre el mismo y una educación para la promoción de estilos de vida saludables. Algunos de estos defensores son Molina y Pastor (2004) reflejados en el escrito de Garuz y Quim (2005) o Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2011).

Sería sencillo afirmar, refutado en otros autores, que toda la problemática actual referente a la salud, se podría paliar mediante el ámbito educativo. Surge la necesidad de formar a los más jóvenes desde el área de educación física, en diversos aspectos para mejorar sus rutinas diarias y su calidad de vida futura, reemplazando el saber popular por un saber más científico y profesional. El problema radica, como afirman algunos autores, en la inexistencia de programas o metodologías para solventar la problemática detectada. Casas (1991) o Delgado y Tercedor (2012) afirman la necesidad de crear herramientas útiles para interpretar la realidad y transformarla, es decir, metodologías efectivas que impliquen y motiven al alumnado referente a la educación para la salud en un sentido más práctico y globalizador.

3.1.a. Ámbitos de mejora detectados:

En nuestra sociedad, cada vez existe mayor interés y preocupación por estar informados a cerca de todas las variables que influyen en el buen funcionamiento del cuerpo y de la salud pero no todas las fuentes son fiables.

Los hábitos adquiridos no son siempre los más adecuados, en ocasiones, esas conductas suponen un riesgo para la salud, es decir, si se constituyen como hábito, al estar basados únicamente en un tópico, se convierten en un ritual desaconsejado a medio o largo plazo.

Los mitos o falsas creencias han existido siempre, pero en el área de la educación física nunca ha tomado la relevancia oportuna, quizá por el desconocimiento generalizado como afirma López Miñarro (2002).

Las investigaciones existentes referentes al tema, son numerosas, pero no concluyentes, ya que en muchos aspectos se dan controversias entre los autores. López Miñarro (2002) tiene publicado un libro que engloba de forma general la temática abordada en éste escrito. En su libro “Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva” contextualiza la población y sus ítems erróneos más repetidos que recoge en 4 apartados distintos: los 2 primeros referentes a la alimentación, un tercero que aborda el planteamiento y realización de los ejercicios y el último más vinculado al área de la salud. Un escrito más reciente, siguiendo esta misma línea es el de Nest (2010) nos presenta “350 Mitos y Consejos que Escucharas en el Gimnasio”. Aunque, éste último, sin ninguna fundamentación científica más que su propio conocimiento.

Algunas investigaciones describen los mitos referidos a una única temática, la más común, la alimenticia por los siguientes autores Kutter (2014); Ortí, Palencia y Bernacer (2013); Mulet (2014); Basulto y Cáceres (2014); Díaz y Murcia (2011) y Panisello (2004). Otras, se refieren a hechos aislados del deporte, a un solo ítem, como Gómez, Monteiro, Cossio-Bolaños, Fama-Cortez y Zanesco (2010), que analizan las ventajas de un programa deportivo en enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión y la diabetes; la academia americana de pediatría (2001), sobre las recomendaciones para el entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes o Ubiratan (2006) en un artículo que recoge el efecto de la deshidratación en la práctica deportiva.

3.1.b.Contexto de aplicación:

El ámbito más interesante para abordar dicha temática, es el educativo, desde una perspectiva de educación para la salud dentro del área de educación física, un concepto que está ganando peso recientemente.

Lo ideal sería trabajarlo a lo largo de toda la etapa educativa, aunque por falta de tiempo en este escrito sólo se abordará en un curso.

El proyecto de innovación va dirigido a 4º ESO, dada su madurez e implicación más directa con la temática por su rutina diaria de actividades fisicodeportivas. Además, existen estudios que afirman la prevalencia en la adolescencia de hábitos desaconsejados como el estudio de AVENA (2007), el cual, muestra una incidencia cada vez mayor en el consumo del tabaco y otras drogas, así como, un creciente sedentarismo situado en una cifra hasta ahora impensable; 40,8%, siendo mayores las cifras del sector femenino, y aumentando las cifras de forma creciente en los últimos años en la etapa, recogido en el escrito de Tercedor, Martín-Matillas, Chillón, Pérez-López, Ortega, Warnberg y grupo AVENA (2007).

La prevención o tratamiento propuesto en esta intervención está basada en una educación práctica y teórica enmarcada en la materia de educación física, dedicando una Unidad Didáctica de 4 sesiones.

3.2. Justificación y objetivos:

3.2.a.Justificación:

i. ¿Por qué es importante incidir en los mitos?

En la actualidad, son muchos los profesionales de la salud que recomiendan diferentes pautas de actuación para mantener o mejorar la calidad de vida. Todos ellos, se refieren a diversas áreas; nutricionales, estilo de vida, laborales, ocio... Tanto ha sido así, que se han filtrado por múltiples influencias, hábitos desaconsejados para la salud; mitos referentes a la educación física.

A ello se suma, el papel importante que juega la adolescencia como etapa, periodo intermedio entre la niñez y la madurez adulta, en la cual, se produce el desarrollo de la persona. Esta etapa, está sujeta a diversos cambios físicos, cognitivos y sociales que ayudan a crear la personalidad de cada uno, sus hábitos y conductas mantenidas, a las cuales, no suelen dar importancia dado que las repercusiones de las mismas sobre el organismo son tardías, es decir, serán patentes a largo plazo como afirman Pastor, Balaguer y García-Merita (1998).

Luciano, Gómez y Valdivia (2002) afirman que la pre-adolescencia y la adolescencia son las etapas del desarrollo humano más importantes para la adquisición y consolidación de patrones de comportamiento de gran trascendencia para la salud a corto y largo plazo. No olvidemos que los hábitos de salud que hay que erradicar en cuanto a la educación física no es sólo la inactividad sino en menor medida pero también existente cada vez cobrando mayor importancia; es la falta de una regulación o control en la puesta en acción de los ejercicios como confirma López Miñarro en escritos anteriores (2000).

Una vez comprobada que la hipótesis: “existencia de mitos o creencias erróneas en la población adolescente sobre la actividad física y la salud” es correcta, corroborada, vamos a profundizar en las cuestiones para ver cuáles son las más comunes y populares.

ii. Justificación teórica de los mitos abordados.

- Se recomienda para adelgazar saltarse el desayuno.

Sánchez, J. A (2000) describe en un artículo la importancia del desayuno en la población adolescente. Dicho artículo, es una revisión de diversos autores e investigaciones sobre la importancia de la alimentación y su distribución a lo largo del día desde 1978, en diversos países y los resultados sugieren que la omisión del desayuno interfiere en la función cognitiva empeorando el rendimiento escolar del alumno. Estas investigaciones muestran la naturaleza y el alcance de los efectos del ayuno en relación a la función cerebral y a los mecanismos específicos, recomendando como conclusión, la necesidad de realizar un desayuno equilibrado para enfrentarse a las demandas del día a día, así como, realizar unos hábitos saludables, que conllevarán menor aporte energético necesario para la segunda toma del día, es decir, la comida. En la VI reunión anual de la sociedad asturiana de pediatría de atención primaria (2007) se analizaban datos en concordancia al asunto descrito. Tras examinar las causas de la obesidad y el sobrepeso. Entre otras causas, establecen la desatención de los buenos hábitos alimentarios originados por no comer en familia, ya que supone la elección propia del adolescente de los alimentos y se establece que un tercio de los niños españoles no desayuna o lo hace de forma insuficiente chocando con lo que se consolidaría como hábito recomendado y saludable.

- No es preciso preocuparse por la alimentación si realizas mucha Actividad Física.

A partir de los 13 años, los niños dan el famoso “estirón” y ahora es cuando alcanzan los cambios morfológicos definitivos que tendrán a lo largo de sus vidas, por eso en esta etapa es imprescindible cuidar especialmente la alimentación que además, también se relaciona con el rendimiento físico-deportivo. Lo reflejan Delgado, Gutiérrez y Castillo (1997).

La relación entre una adecuada alimentación y la salud está ampliamente demostrada por la investigación. Los alimentos ricos en calorías vacías no aportan nutrientes sino un nivel excesivo de proteínas y grasas saturadas que conllevan enfermedades cardiovasculares sin poder enmendarlo la práctica deportiva López Miñarro (2009).

Dicha afirmación, se encuentra apoyada por otros autores, como Triviño (2008) que estudió los trastornos alimenticios cada vez más comunes entre los adolescentes con un incremento en estas edades de un 70% respecto hasta hace tan sólo unos años o González-Gross, Gutiérrez, Mesa, Ruiz-Ruiz, y Castillo (2001) dónde detallan la importancia de una buena nutrición tanto para deportistas profesionales como amateur.

- No hay que hidratarse en la práctica deportiva.

Este punto ha sido realmente debatido y estudiado en diversos momentos por su enorme controversia. Hay autores que afirman la hidratación antes o después de la práctica deportiva, otros incluso, se atreven a afirmar que durante el mismo. Lo que es obvio, es la importancia que adquiere la necesidad de hidratarse en el día a día, pero con mayor motivo, si el gasto energético y líquido es mayor por la puesta en marcha de actividad física. Algunas personas limitan la ingestión de agua durante el ejercicio, lo que puede

conducir a una deshidratación según López Miñarro (2002). Ruiz, Mesa, Mula, Castillo, y Gutiérrez. (2003, p.1): *“Para eludir estos efectos negativos de la deshidratación así como la disminución del rendimiento, el atleta deberá beber suficiente cantidad de líquido antes, durante y después de la competición o la práctica de ejercicio”*.

Es decir, la ingestión de líquidos durante el ejercicio se asocia con beneficios significativos en las respuestas cardiovascular y termorreguladora independientemente de la modalidad y de la intensidad del ejercicio, tanto atletas profesionales como amateur. Es necesario ingerir una cantidad de agua similar a la perdida por la sudoración, por lo que al organismo también hay que entrenarlo y habituarlo a la toma de agua para evitar alteraciones funcionales mencionadas o digestivas, si la ingesta de agua es mucho mayor a la necesaria según afirma González-Alonso y Coyle (1998).

Además, Martínez, Villarino, Polanco, Iglesias, Gil Gregorio,... y Legido (2008) remarcan la importancia de una hidratación sobre todo el mujeres embarazadas y en niños y adolescentes.

- Las agujetas desaparecen tomando agua con azúcar.

Éste es quizá el tópico más antiguo y apoyado por diversos colectivos por la falta de precisión en el concepto implicado “agujetas” aunque sí se sabe con certeza que la acción del azúcar es totalmente inútil, es decir, no tiene ninguna utilidad según afirma Drobic (1989). Este fenómeno que aparece tras un periodo prolongado de descanso como indica López Miñarro (2002) o causado por un ejercicio intenso en músculos que no están acostumbrados como afirma Martín (1993), principalmente se le atribuye a la realización de actividades excéntricas.

Lo que si proponen otros autores como estrategias para combatirlas son algunos consejos como pueden ser los propuestos por Kiekland en su página web “THE DOMS” recogidos en el escrito de López Miñarro (2002, p.42-43):

1. Empezar con tranquilidad el programa de Actividad física y de forma progresiva.
2. Esperar tras la puesta en marcha leve, entre 4 a 6 semanas para introducir sesiones de mayor intensidad que permite la adaptación del cuerpo y sus estructuras.
3. Y menos convincente, si aparecen agujetas repetir el mismo ejercicio pero con menor intensidad.

Esta confusión, viene relacionada con la tendencia errónea de asociar el dolor muscular denominado comúnmente como “agujetas” a la teoría de cristales de lactato recogida desde 1953, cuando existen ya diversos datos que confirman su desvinculación según López Calbet (2012).

- Sudar abundantemente ayuda a perder peso.

Este tópico se ha estudiado desde diferentes vertientes, concluyendo su ineficacia y puesto en riesgo de la salud en todos los casos. López Miñarro (2002, p.72) afirma: *“La pérdida de agua, es decir, sudar, no es sinónimo de pérdida de grasa”*. Rodríguez (1995) por ejemplo, relacionaba el tópico con el uso de fajas u otras vestimentas gruesas y otros como Casimiro, Ruiz y García (1998) recogido en el escrito de López (2002) con la colocación de plásticos, horas intempestivas de sol o el uso de la sauna como efecto adelgazante mediante la expulsión de “sudor”, todas ellas, de la misma forma interrelacionadas. Pues bien, todo esto no sólo no adelgaza a través del sudor, sino que además, puede ocasionar deshidratación y golpes de calor severos, siendo realmente perjudiciales especialmente en niños y en obesos afirma Delgado, Gutiérrez y Castillo (1997).

- El alcohol y otras drogas empeoran tu salud y condición física.

La prevalencia en la adolescencia de hábitos desaconsejados según un estudio de AVENA en 2007, una incidencia cada vez mayor en el consumo del tabaco y otras drogas y el creciente sedentarismo. Esto aunado, al creciente valor que toma la imagen corporal, y lo que ello, conlleva respecto al sector alimenticio según Tercedor et al. (2007). López-Miñarro (2002, p. 92): “el ejercicio no es por sí solo una panacea, pues necesita asociarse a una buena alimentación y rechazo de determinados hábitos como el tabaquismo o el alcoholismo”.

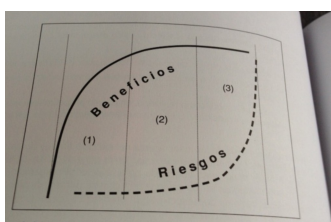
Actualmente, en nuestro país, los adolescentes relacionan el disfrute del ocio y las relaciones sociales con el consumo de sustancias perjudiciales para la salud como pueden ser el tabaco o el alcohol. Es un asunto más alarmante de lo que aparenta, dado que sus repercusiones negativas vienen ligadas a problemas de salud y de relaciones personales, un 28.5% de los escolares lo han padecido según la encuesta sobre

Drogas del Observatorio Español, 2000) recogido en el artículo de Espada, Botvin, Griffin y Méndez (2003).

Algunos estudios, relacionan los efectos negativos directamente con la salud mental aunque no que es verdaderamente obvio, es la probabilidad mayor que presentan dichas personas en presentar en un futuro problemas, según Rebolledo, de Medina, N. M. O., y Pillon (2004).

Los principales **efectos negativos** de estas falsas creencias vienen fundamentados sobre otra concepción errónea previa; cualquier ejercicio es beneficioso para la salud. El problema se radicaría al obviar el acudir a un experto de la AF para abordar un plan de entrenamiento personalizado pero sobre todo, adecuado. No hay que olvidar como afirman Devís y Molina (1998) “*un ejercicio físico puede ser saludable para una persona y contraindicado para otra, en función de sus características personales*”.

Así ocurre que una persona va realizando actividades inadecuadas a lo largo del tiempo sin darse cuenta del motivo de sus dolores. Profundizando un poco más en éste asunto, existe una gráfica que describe perfectamente como los malos hábitos no repercuten a corto plazo sino que su extensión y gravedad es mayor conforme se van repitiendo y acumulando en el tiempo recogido en el libro de López Miñarro (2002, p. 96).



3.2.b.Objetivos:

Objetivo General	Objetivos específicos	Metodología
1. Análisis de hábitos relacionados con el deporte en adolescentes	1.a. Análisis de creencias y hábitos incorrectos (datos generales)	2.a. Búsqueda de mitos
	1.b. Análisis de datos según el sexo	2.b. Justificación teórica
	1.c. Análisis de datos según el ciclo escolar	2.c. Elaboración del cuestionario

		<ul style="list-style-type: none"> • Filtro • Definitivo
	1.d. Ofrecer respuestas teóricas	2.d. Análisis de los datos
	1.e. Proponer formas para su enseñanza e interiorización	2.e. Propuesta didáctica

Cuadro 1. Objetivo general, objetivos específicos y metodología de investigación.

El primer Objetivo general que se pretende responder es la existencia de mitos o creencias relacionadas con la salud en el ámbito de la educación física, el cual, se afrontará de la siguiente manera:

En primer lugar, todo el mundo parece conocer la temática del deporte pero lo cierto es que se da la falta de profesionalización en el mismo.

En segundo lugar, se lleva a cabo un estudio exhaustivo en diferentes medios sobre creencias erróneas o incorrectas a cerca del área de ed. Física para poder elaborar un cuestionario de preguntas cerradas de creencias u opinión y una escala de calificación numérica o Escala de Likert para valorar cuantitativamente los resultados según Muniz (1992).

Por último, sintetizando el escrito, se pretende proponer un modelo teórico-práctico de enseñanza dentro del desarrollo de Educación física como innovación. Como afirma Rudik (1976, p. 22), “*hablamos de la educación y no de la formación de las costumbres*”, es decir, crear al alumno como un ciudadano crítico que tome sus propias decisiones y cree unos hábitos de vida saludables, no repita una costumbre por rutina.

3.3. Marco teórico de referencia:

3.3.a. Bloque de contenidos: 4º de la ESO. Actividad Física y salud.

Los contenidos relativos a la temática abordada en este escrito, referentes al curso de cuarto de etapa secundaria, están contemplados en el Decreto 74/2007 del Currículo del P. Asturias referente a la ESO en la materia de EF; para su elaboración pertinente se basa en el documento previo Real Decreto 1631.2006, mínimos para la ESO. Los contenidos que más se ajustan a la temática de educación para la salud, desde la cual, se puede abordar los mitos, son los siguientes:

Bloque 1. Condición física y salud

- Planificación y práctica de calentamientos y vuelta a la calma de forma autónoma previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.

- Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. Principios básicos del entrenamiento.

- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.

- Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad, de la fuerza resistencia y de la velocidad.

- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de al menos una de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo y otros) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación. Desarrollo de la asertividad.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

Para poder abordar la temática de educación para la salud es necesario dejar claro que el término de educación o actividad física al que se hace referencia constantemente; es entendida como una actividad beneficiosa para el organismo, con carácter educativo. Es decir, el deporte se aleja del ideal, dada su finalidad competitiva vinculada a alcanzar el éxito dónde salvaguardar la salud en muchos casos se convierte en una tarea imposible como afirma López Miñarro (2000).

Pues bien, aclarado esto, la vinculación de éste primer bloque de condición física y salud con el tema abordado es bastante evidente. El bloque se ajusta de una forma coherente y pertinente, a los contenidos abordados en la UD propuesta, del cual, se debe partir y tener presente a lo largo del curso. La educación para la salud, que sería dónde se englobaría la temática de los mitos tiene una estrecha relación con la prevención y la mala práctica deportiva. Por ello, este primer bloque de condición física y salud recoge éstos aspectos de forma más genérica. Como hemos podido contemplar, entre sus contenidos a abordar, todos los referentes al bloque tienen su conexión con la temática planteada, ya sea de forma más directa, como el contenido 3, 6 y el más destacado; el 8, o de forma más superficial como el 1,2, 4,7 y 9.

También incide directamente con el objetivo “k” que se debe abordar en la etapa de secundaria:

- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

3.3.b. ¿Qué es un mito?

Cualquier fenómeno o acontecimiento necesita ser explicado por el ser humano desde sus orígenes, las inquietudes siempre han supuesto un papel importantísimo para la evolución, independientemente de su veracidad. Aunque su forma de respuesta a evolucionado de la mano de la sociedad; primero mitológicas, luego más filosóficas y por último en esta etapa moderna, científica como explica Acuña (1994).

Pues bien, es de ésta forma cómo se ha consolidado el “mito”, la necesidad de dar respuestas sin cuestionarse la veracidad; ha creado ideales alejados de la realidad.

Un mito tiene numerosas explicaciones y definiciones, que han sido cambiantes a lo largo del tiempo. Antiguamente, dicho vocablo hacía referencia a una forma de vida

inseparable de la cultura y de la ideología de los pueblos, dónde la frontera entre real y fantástico era bastante frágil.

En la actualidad y el referente para este escrito, el término mito se usa para referirse a algo que se acepta socialmente como verdad o evidencia, pero que científicamente es incorrecto como dice Cerda (2013).

Al referirnos al ámbito de la actividad física, se detectan una serie de afirmaciones teóricas y conductas que se entienden como verdaderas, cuándo son equivocadas; es lo que denominamos, mitos o falsas creencias, que hasta el momento, nadie había prestado mayor relevancia, deja constancia de ello, López Miñarro (2002). Además, Águila y Casimiro (1998) plantean una dicotomía en el término. Por un lado, un campo de mitos representado por personajes, figuras simbólicas, equipos, grupos, etc., los cuales, se tratan de ídolos donde se convierte en interés, todo lo que le rodea. Estos mitos suelen estar relacionados con el ámbito del deporte espectáculo y se relacionan con variables de tipo comportamentales y sociales. Un ejemplo de ello, son los complementos que portan los espectadores ante un evento deportivo como son: bufandas, camisetas, banderas...entre otros.

El otro campo de mitos está referido a la propia práctica de Actividad Física, dónde es común encontrar afirmaciones teóricas y prácticas típicas pero erróneas, que se pueden integrar dentro de una corriente de Ejercicio físico para la salud. Estos mitos suponen un gran peligro puesto que llevan asociados conductas nocivas y de riesgo para el organismo.

En la problemática actual de tópicos, también tiene relevancia el tema educativo. Es decir, la educación es tan antigua como el hombre mismo y su ejercicio siempre ha estado en manos de los más sabios. Los conocimientos se extendían mediante la transmisión oral o escrita por los jefes de la tribu y los más ancianos. Cuando surge la sociedad de clases, la escuela fija normas y se establecen otros métodos divulgativos externos al centro, se da lo denominado intrusismo y la falta de profesionalización. Ya en 1997, Vera y Sarti afirman en el escrito de López Miñarro (2002, p.20), *“en nuestro país, “cualquier persona” se siente capacitada para diseñar, dirigir, valorar, etc., actividades relacionadas con la actividad físico-deportiva”*; por lo que la existencia de tópicos y mitos en relación al área se hacen más patentes. Además, la mayoría de las empresas nos “bombardean” con una serie de productos que no han sido realizados bajo la supervisión y estudio de “auténticos” profesionales, es decir, sin pasar un filtro de calidad de información.

Las causas de la existencia de los mitos, se debe por tanto, a múltiples factores e influencias. López Miñarro (2002) establece siete causas como principales:

La primera es una crítica generalizada por el desconocimiento de la sociedad, que facilita el hecho de ser engañados.

Las siguientes cuatro causas tienen relación directa con la existencia de los medios de comunicación como divulgativos, ya sean programas de televisión, series, dibujos animados o anuncios.

La sexta causa, la acuña a la situación actual de numerosos profesionales no especialistas en el área.

Por último, y uno de los más alarmantes en éste sector, el intrusismo profesional.

Todas ellas se intentarán abordar de forma más profunda a lo largo del escrito.

3.3.c. ¿Qué es un mito relacionado con la Actividad Física y el adolescente?

La relación existente entre los tópicos de la actividad física y el sector de los adolescentes, se refiere al hecho de que las conductas del estilo de vida son un papel determinante en las causas de mortalidad de los países desarrollados. Vinculado al hecho de que, es durante la adolescencia donde se asientan los diferentes patrones conductuales que nos acompañaran a lo largo de la vida, y muchos de esos hábitos son muy difíciles de modificar una vez instaurados.

Concretando por tanto en esos hábitos de salud reconocidos, destacan de forma notable el alimenticio y el relacionado con la práctica deportiva. Son los más básicos y elementales y en gran medida los responsables a largo plazo de conformar nuestras principales facetas. Por ello, han sido temas de especial atención entre los investigadores en psicología de la salud como Gil et al (2004).

Gil Roales-Nieto (2004) añade, respecto a la alimentación, su relación directa con numerosas enfermedades, pero cada vez es mayor el número de personas preocupadas por una dieta no sólo por su vinculación con la salud sino también por temas mediáticos de imagen corporal, por lo que la dieta no es siempre sana y equilibrada. Respecto al ejercicio pasa por ser una de las pautas individuales de comportamiento con múltiples beneficios saludables, que únicamente dependen de la propia persona.

El que se refiere a la práctica deportiva, viene ligado fundamentalmente al sedentarismo. Son numerosos estudios epidemiológicos y experimentales, los que establecen una relación directa entre dosis de actividad física y calidad de vida, reduciendo los índices de mortalidad, es decir, mantener unos niveles apropiados de actividad, disminuye considerablemente la probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura.

La población adolescente, establece la causa del sedentarismo o abandono deportivo, según el estudio de Mollá Serrano, 2007; en la falta de tiempo, la implicación en los estudios y el aburrimiento o falta de motivación. Además, el sector femenino es el más reacio a la práctica deportiva rutinaria.

Si valoramos además, los costes económicos, las personas activas reducen un treinta por ciento los costes médicos, dedicado a paliar esas enfermedades frente a las inactivas o sedentarias. Por tanto, se puede afirmar como indican Márquez, Rodríguez y De abajo Olea (2006) que la actividad física contribuye a una mejora en la calidad de vida y a su longevidad, obteniendo beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Pues bien, estos dos hechos conductuales cada vez más conocidos, no conllevan necesariamente su puesta en acción. Son muchos los individuos que conocen la teoría de la salud pero lo ven como una aplicación poco útil en sus prácticas profesionales. Otros, directamente se sienten abrumados por la falta de tiempo para su aplicación y estudio como confirma un estudio realizado por la Organización Panamericana de la Salud (1998).

Los hábitos de salud desaconsejados serían por tanto, una mala alimentación o una actividad física inexistente o mal desarrollada en la práctica. No olvidemos que los hábitos de salud referidos a la educación física no sólo recae en la inactividad sino en menor medida pero también existente, la falta de una regulación o control en la puesta en acción de los ejercicios debido al intrusismo o la falta de profesionalización afirma

López-Miñarro (2000). Este ha sido el caso del programa de cuatro “el método Osmin”, en el cual, un exmilitar famoso sin ninguna titulación al respecto, realiza entrenamientos físicos desmedidos, que se alejan del ideal de salud. El Presidente del Consejo General de COLEF y CAFD afirma en una carta redactada al director de la cadena 4 (2014): *“el programa desvirtúa el concepto de Entrenador Personal. Consideramos que se trata de una agresión no sólo para los profesionales de la educación física y el deporte, sino también para educadores, dietistas-nutricionistas, psicólogos, profesionales sanitarios, y en general para cualquier ciudadano con sentido común. No se puede utilizar el desconocimiento general de una actividad profesional para explotar índices de audiencia y generar barreras y falsas expectativas de lo que debería ser la adquisición de hábitos de vida saludables”*.

La prevalencia en la adolescencia de hábitos desaconsejados según un estudio de AVENA en 2007, una incidencia cada vez mayor en el consumo del tabaco y otras drogas y el creciente sedentarismo. Esto aunado, al creciente valor que toma la imagen corporal, y lo que ello, conlleva respecto al sector alimenticio según Tercedor y cols. (2007).

3.3.d. El papel del adulto

Los padres tienen un fuerte poder sobre la influencia en sus hijos para la adquisición de estilos de vida activos y perdurables, destacado en numerosos trabajos de investigación: Casimiro y Piéron (2001); Gutiérrez y Escartí (2006); Nuviala, Ruíz y García (2003); Rodrigo et al (2004).

La práctica deportiva de los padres, el grado de actitud de la familia ante el deporte así como el nivel de estudios de los mismos, influyen en la actitud de los niños/as hacia el deporte. Además, y aunque parece obvio, la influencia familiar es mayor a menor edad, disminuyendo con el paso de los años según Latorre et al (2009).

Desde el ministerio de Sanidad, establecen las siguientes pautas de actuación para favorecer la práctica deportiva y saludable en los hijos:

- Dotar a los niños y adolescentes de ambos sexos de recursos deportivos; ropa y material.
- Limitar el “tiempo de pantalla” (ya sea televisión, vídeo-juegos u ordenador) y realizarlo con compañía adulta que aporte una visión crítica de la misma.
- Fomentar el juego al aire libre.
- Promover y facilitar que sean físicamente activos o participen en deportes.
- Actuar como un modelo positivo es decir, activo.
- Planificar actividades físicas que impliquen a toda la familia.
- Elogiarles y recompensarles por ser físicamente activos.
- Resaltar los logros deportivos o físicos positivos, y NO los fracasos o los problemas.
- Por último y no por ello menos importante, contribuir a que la actividad física sea divertida e interesante.

Además, la Guía práctica para padres para el fomento de un estilo de vida activo y saludable (2008) propone una serie de actuaciones diferenciadas, atendiendo a las etapas evolutivas del adolescente, para guiarles en este proceso.

En una etapa previa a la adolescencia, de 6 a 9 años, proponen la creación de hábitos saludables referidos a la práctica deportiva y a la alimentación de una forma lúdica y motivante para esta etapa.

En la etapa que nos incumbe en este escrito; secundaria, constará de dos procesos diferenciados. El primero de 10 a 13 años, donde la labor del adulto va destinada a la consolidación de hábitos y una segunda; de 14 a 18 años con la intencionalidad de mantenimiento de los mismos.

El importante papel ejercido por el entorno familiar se va a ver dificultado dado que pasará a un segundo plano en la etapa de la adolescencia, cobrando mayor relevancia; los entrenadores, profesores y compañeros, refutan esta afirmación autores como Baños, Gutiérrez y Escartí (2005).

Esto no quiere decir por tanto, que la labor familiar se ausente, sino una reflexión para llevar a cabo una participación menos directa pero constante durante todo el proceso madurativo del adolescente para facilitar la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables. Y con ello, reconocer la importancia para esta etapa, que adquieren otros adultos que rodean al adolescente, para que puedan facilitar dicho proceso, es decir, para que sean una herramienta más.

Nuestra responsabilidad como adultos, ya sea desde el papel de padres, entrenadores o profesores; es animar a las generaciones futuras a adquirir hábitos saludables.

3.3.e. La adolescencia como una etapa fundamental para la consolidación de hábitos de vida saludable

Atendiendo a datos e investigaciones actuales, existen numerosos factores de riesgo para la adquisición de algunas enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, algunos cánceres y las enfermedades cardiovasculares, entre otras, que pueden desarrollarse durante la infancia y la adolescencia. Por tanto, los esfuerzos dedicados a reducir los factores de riesgo deberían empezar a una edad temprana y abordada desde diferentes ámbitos. Adoptar un estilo de vida activo y saludable constituye un factor importante para crecer de forma adecuada y distraída, y puede contribuir a una buena salud tanto en estas etapas como en la vejez indican en la Guía práctica para un estilo de vida activo y saludable.

Hasta ahora, se había llevado a cabo una campaña agresiva que usaba el miedo para conseguir la adherencia del público para la promoción de la salud, como refleja el artículo de Ordoñana, Gómez y Galvan (2000), sin obtener el efecto deseado.

Es el momento de proponer estrategias para abordar el tema de una forma más efectiva.

La adquisición de pautas de hábitos saludables ayuda al individuo a optar por estilos de vida, donde su salud pasa a ser un elemento valorado y, por tanto, a evitar factores de riesgos que afecten de manera negativa a una calidad de vida adecuada.

3.3.f. Influencia de los medios de comunicación

iii. Introducción: prensa, radio, tv e internet

En la época que vivimos los medios de comunicación tienen una influencia de difusión enorme, dado que forma parte de nuestras vidas como medio recreativo para millones de

personas. Esta puede ser una de las razones de extensión de las creencias erróneas a cerca de la Educación Física.

“Tendemos a pensar que si vemos un partido de fútbol o un partido de béisbol, hemos participado en él”

John F. Kennedy, ex presidente de los Estados Unidos recogido por [Billings](#) (2010, p.15)

Son numerosos autores los que afirman dicho papel de los medios sobre el deporte, algunos de ellos son; [Billings](#), (2010); Desbordes, Ohl y Tribou (2001); Gutiérrez (1995), Rodríguez (1998), Vera y Sarti (1999). Pues bien, lo que está claro es, que el deporte se ha convertido en un fenómeno de masas.

“Según la encuesta nacional realizada por M. García Ferrando en 1986, ya se adjudicaba al deporte, como el tema más destacado entre los españoles, lo cual, no era una casualidad, ya que era sobre el cual, estaban más informados por todos los medios” recoge Acuña (1994 p.464).

Hoy día es obvio los amplios espacios que se dedican a la información deportiva en los diversos medios. Como se refleja en la psicología del deporte tomo 5, volumen 3 de Hernández (2003) referente a los espacios dedicados en los medios de comunicación al deporte su evolución ha sido brutal. Con una subida del 8,3 (5º lugar del ranking de los más visto dedicado al deporte en 1997) frente al 20,7 un año más tarde.

Lo que está claro es como afirma Alcoba (1987), “al llegar a los medios de comunicación, el deporte consolidó su efecto comunicacional”. Con esto se refiere al beneficio obtenido por parte del deporte a los medios para cobrar la relevancia actual en nuestra sociedad a nivel internacional.

“Cada medio de comunicación dará un enfoque destinado a sus intereses y colectivo receptor, pero lo realmente favorable en el tema, es que la característica principal en todos los medios es la de ser tratada de forma parcial, y dirigida a todas las clases por eso el lenguaje a usar es más vulgar y sencillo” afirma Acuña (1994, p.482).

El deporte en la prensa, fue el primer medio en aparecer, y también, aunque de forma tardía, en reflejar la información deportiva. En un principio, en forma de crónicas y con poco espacio para ello, que de forma creciente se fue invirtiendo de forma espectacular al cubrir acontecimientos internaciones y nacionales.

Este éxito, provocó una mayor ocupación en el medio, llegándose incluso a colocar en sitios determinados para los usuarios que consumían esas páginas como principales.

Tras aparecer periódicos específicos deportivos, el diseño se volvió menos rígido y más vulgar, accesible a todos los públicos según Alcoba (2001).

La radio crece de forma paralela al deporte, apareciendo en España diversas emisoras difusoras de información deportiva como la radio Ibérica en 1924, radio Madrid en 1927, la cadena SER; carrusel deportivo en 1956 entre otros.

Este medio va a pasar dos etapas en el tiempo, la primera dónde reflejan acontecimientos deportivos del momento sin meterse en ningún asunto más del mismo, y una segunda etapa, dónde va a cobrar importancia los protagonistas y todo lo que rodea al mundo deportivo, no sólo el acto deportivo en sí.

Aunque no hay que olvidar, que están retransmitidos por personas, por lo que esconder algunos aspectos éticos y personales se complica con respecto a la prensa hasta la

inclusión de profesionales deportivos en las últimas décadas, que ha dotado de mayor rigor y sentido al medio, según Acuña (1994).

La televisión como medio difusor del deporte es indiscutible desde su aparición, constituyéndose como tema principal de sus mayores ingresos y dedicando un grandísimo número de horas al mismo.

Tanto es así, que el mayor índice de audiencia simultáneo en escala mundial fue la retransmisión durante 250 horas consecutivas de los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992.

Además el fútbol constituye actualmente el mayor poder de convocatoria de forma general los sábados y domingos, fundamentalmente fomentado por el sector masculino recoge Acuña, (1994).

La incidencia de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación no se pueden pasar por alto. Internet va ganando cada vez más importancia poniendo en peligro la existencia de otros medios más tradicionales como el periódico impreso. Cada vez son más los portales y webs dedicados al mundo del deporte, y sus cifras siguen aumentando cada día. Abarcando clubs, instituciones deportivas e inclusive a los propios deportistas.

Internet se consolida como medio globalizador del deporte pero también como medio de negocio como se afirma en el IX Congreso de AEISAD que aborda la comunicación y el deporte en 2008.

Pues bien, todos los medios de comunicación, dada su alta influencia, tiene una gran repercusión sobre la educación y los comportamientos de los ciudadanos como afirma López Miñarro (2002) en su obra “Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva”, que además, no siempre están contrastados, siendo inadecuados. En ocasiones se tiende a potenciar ciertos mitos de forma consciente, para dar valor a un objeto o inconsciente, por puro desconocimiento sobre el área. Y no olvidemos, que ejercitar nuestro cuerpo manteniendo malos hábitos puede provocar el efecto contrario e inclusive tener consecuencias nefastas para la salud.

Por ello se propone la necesidad de formar al alumnado desde los centros educativos, para eliminar aquellas conductas desaconsejadas y para potenciar un pensamiento y actitud crítica.

iv. La comercialización del deporte

El deporte como negocio. Son numerosos autores los que afirman que al igual que otras temáticas ligadas a intereses económicos, ideológicos o políticos el deporte no ha podido mantenerse al margen del mismo.

La actividad mercantil alrededor del deporte es antiquísimo, ya desde su existencia la disputa por ser desarrollada en una ciudad o en otra por lo que ello conllevaba, situaba al deporte con un papel comercializador como indica Alcoba (2001).

Hoy día se comercializa con todo lo que rodea el mundo deportivo, desde la vestimenta, hasta el corte de pelo o los cosméticos que usa un deportista, abordándose en todos los medios citados anteriormente.

Heinemann (1994) habla del deporte como consumo, dividido en tres partes:

Los productos del deporte, las razones sociales que han llevado a dicho cambio en la concepción del deporte y por último las consecuencias que ello conlleva.

En la primera parte se refiere a los diversos productos que pasan a ser mediatizados y promovidos por intereses puramente económicos; la práctica deportiva en locales con más estatus, recursos, personal... La ropa y el material deportivo para su compra, el espectáculo que conlleva la realización de eventos deportivos y shows como oferta de distracción y ocio y por último las infraestructuras que lo rodean; transportes, restaurantes, hoteles o alojamientos...

Las razones sociales del cambio o evolución hacia un deporte espectáculo, son numerosas. El cambio de valores en la actualidad es más que evidente, donde el papel competitivo se deja de lado para buscar la diversión, la emoción. También, el aumento de tiempo de ocio y el desarrollo tecnológico, permite centrar el tiempo en un mayor cuidado del cuerpo ligado a la salud.

Las consecuencias que estos cambios han supuesto, es principalmente la dependencia del deporte a intereses económicos sin poderse desvincular aunado a una práctica deportiva guiada por modas ya impredecible.

Además, hay artículos como “Sobre los comics, las historietas, las películas, las novelas y otras comiquitas ideológicas” de Oscar Fernández, que destacan algunas de esas ideológicas con ejemplos reales mediante una frase, una personalidad o una vestimenta de personajes de diversos medios como los Simpsons, Superman, Ultra man o Mazinger Z. Algunas series o películas también han querido resaltar dicho papel mercantil de los medios como la serie de Futurama el capítulo 4x16 “Bender no debería salir en la televisión” donde frivolizan su papel machista y mercantil imitado por los adolescentes o la película de “Olimpia” sobre los juegos olímpicos en la época de Hitler para mostrar su papel distinguido y la raza pura a través del deporte.

v. La influencia de la imagen sobre los adolescentes

El interés o preocupación por el cuerpo es un hecho universal existente desde épocas primitivas, que en la actualidad, ha cobrado un peso impensable hasta el momento. Si es cierto, que el cuerpo ha estado sujeto a diferentes creencias y valores según la sociedad y la época, dado que los cuerpos son transmisores constantes de la misma, como afirma Shilling (1993). Tanto es así, que “*a menudo se ha recurrido a la decoración del cuerpo con tatuajes, pendientes, tintes de pelo... Aunque aparentemente sea algo moderno, ya existían y existen actualmente, tribus que desarrollaban estas prácticas desde tiempo atrás*” recogido por Latiesa, Martos y Paniza (2001, p.116).

Si a ello se sumamos la importante etapa de la adolescencia, se constituye como un periodo crítico de cambios, donde el más profundo es el psicológico con la aceptación de la nueva imagen corporal.

Ambos sexos han de enfrentarse a estereotipos de belleza aceptados por la sociedad, aunque con diferentes matices. Los medios de comunicación social y publicidad imponen un ideal estético utilizando modelos que responden a un canon de belleza corporal. El asemejarse a dichos estereotipos lleva ligado una serie de ventajas: mayor popularidad, seguridad en sí mismos, autoconfianza, mayor implicación en relaciones heterosexuales. Del mismo modo, provoca el efecto contrario, sobre aquellos que se alejan del canon como afirma Cáritas española (2001).

Aunque son numerosos autores los que afirman una distorsión de la imagen corporal que afecta más al sector de los adolescentes, en especial, al sector femenino, sólo algunos lo demuestran mediante estudios, como Perpiña y Baños (1990).

Los valores e ideales relacionados con la imagen corporal se difunden en la sociedad fundamentalmente a través de los medios de comunicación según afirman Gómez, y Acosta (2000). Refutado también por otros autores como Toro, Cervera y Pérez (1989), los cuales, hicieron un análisis de la publicidad en las diez revistas femeninas más vendidas de España y observaron que uno de cada cuatro anuncios invitaba, en mayor o menor medida; a perder peso.

Las investigaciones que han comparado la influencia que ejerce la preocupación por el cuerpo entre diferentes edades, han constatado que con el paso de los años la problemática es mayor, llegando a su punto álgido, en la adolescencia, donde el 80% de ellos, presentan unos niveles bajísimos de autoestima por sus deseos de estar más delgados o esbeltos.

Por tanto, es en ésta etapa donde se presentan más problemas de distorsión de la imagen corporal, lo cual, lleva a datos muy preocupantes, debido a su gran incidencia y a que se mantienen durante largos periodos de tiempo según han estudiado Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor y López-Miñarro (2013).

Además, no puedo pasar por alto un estudio que relaciona directamente el área de educación física con la adquisición de los estereotipos legitimados.

Fue llevado a cabo en el INEF de León, donde se usaron imágenes del cuerpo procedentes de revistas especializadas del campo de la actividad física y del deporte. Se demostró que nuestro campo *“constituye uno de los lugares donde se reproduce con frecuencia estereotipos sexuales, dando una imagen del cuerpo del hombre como potencial de acción, y de la mujer, como potencial de seducción”* según recogen Latiesa, Martos y Paniza (2001, p.118).

En modo de conclusión referente a este punto, se podría decir que en los países desarrollados existen actualmente unos estándares de belleza basados en modelos excesivamente delgados, que son interiorizados por los adolescentes y los jóvenes, especialmente por el sector femenino, que hay que combatir, ya que suponen un factor de riesgo para el desarrollo saludable de la sociedad.

3.4. Desarrollo de la innovación:

3.4.a.Desarrollo de la innovación 1.

vi. Ficha técnica.

NOMBRE UD	“Desmontando tópicos”
NIVEL	4º ESO
ÁREA	Educación Física
OBJETIVO	Proponer una reflexión sobre hábitos saludables relacionados con la AF y la alimentación
DESTINATARIOS	Alumnos sin experiencia previa
DINÁMICA	Se combinan diferentes tipos de actividades y dinámicas: trabajo individual, en parejas y grupos
DESTREZAS	Se trabajan múltiples destrezas vinculadas a los mitos
TIEMPO	4 sesiones de 50 minutos

METODOLOGÍA	Se ha optado por una metodología teórico-práctica
MATERIALES NECESARIOS	Ordenador, proyector, pizarra, power point, cartulinas, libros, revistas, artículos, rotuladores, tijeras, barra rígida, goma elástica, cuerdas, vallas, esterillas y bancos.

Justificación:

Actualmente, despierta un gran interés y preocupación el estado de nuestro cuerpo, como medio externo e interno según afirma López Miñarro (2002). Por eso parece importante partir de problemas cotidianos y concretos que tiene el alumnado o su entorno, para ir provocando en ellos algunos cambios actitudinales. Estos cambios les van a permitir aceptar mejor los hábitos más saludables en relación con la alimentación y sobre todo, con la actividad física.

“Por más que la salud sea el mayor de todos los bienes referente al cuerpo es, sin embargo, aquel en el que menos reflexionamos y aquel que menos gozamos”
DESCARTES

Esta Unidad Didáctica pretende dar respuestas múltiples al alumnado en su día a día respecto a la creación de hábitos saludables. Además, es una edad muy apropiada para desarrollar la UD dado su sentido crítico y madurez, donde las personalidades y sus costumbres se están forjando y deben ser ellos mismos quienes escojan el camino adecuado hacia la edad adulta.

vii. Objetivos

Objetivos generales de etapa

- Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

Objetivos generales de área

- Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
- Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
- Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

Objetivos didácticos para 4º ESO

- El propósito fundamental de la unidad aquí propuesta es adquirir herramientas para poder corregir los tópicos que se han desarrollado sobre la actividad física, ofreciendo nuevas visiones más saludables.
- Potenciar la creatividad, mentalidad abierta y visión crítica del alumnado.
- Expresar opiniones reflexionar sobre tópicos y estereotipos.
- Practicar las cinco destrezas para identificarlas, tratar de comprenderlas y valorarlas.

Relación existe entre los objetivos

Los objetivos citados anteriormente se interrelacionan entre sí, centrado en un desarrollo más reflexivo ligado a un componente motriz. Además se han formulado en infinitivo y se ha buscado un equilibrio entre intenciones conceptuales, procedimentales y actitudinales predominando las dos últimas.

viii. Plan de actividades (sesiones)

Un paso previo y necesario para la eficaz puesta en práctica de programas de intervención en promoción de la salud, supone una evaluación previa tanto a nivel de conocimientos y creencias sobre salud como de las prácticas y hábitos de vida de los mismos, sobre los cuales, se pretende incidir.

1º SESIÓN

Objetivo didáctico: introducir al alumno en el conocimiento del efecto de la AF sobre el organismo y los hábitos saludables.

Organización espacial: esta primera sesión se realiza en el aula, en una disposición de debate y reflexión.

Recursos materiales: ordenador, proyector y pizarra.

Actividades: presentación.

1ª Fase: detección de las ideas previas del alumnado.

Introducimos los Efectos Beneficiosos del Ejercicio Físico moderado:

- Disminuye las proteínas asociadas al colesterol malo (LDL) y aumenta las proteínas buenas (HDL). Previene enfermedades coronarias.
- Disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular. Por tanto, ayuda a controlar el peso.
- Ejerce un efecto protector contra algún tipo de cáncer.
- Aumenta el contenido mineral óseo y, en consecuencia, combate la osteoporosis. Es muy recomendable que los niños realicen actividad física durante la adolescencia para aumentar la mineralización ósea.
- Aumenta la longevidad.
- Reduce el estrés.
- Mejora el aspecto físico y la imagen corporal.
- Aporta sensaciones de bienestar, a causa, posiblemente de la producción de endorfinas.
- Regula el estreñimiento. El tránsito intestinal.
- Mejora la función inmunitaria.
- Reduce la hipertensión.
- Reduce el riesgo de diabetes en adultos.
- Mejora la flexibilidad.

- Ver video 23 h y media.

http://www.youtube.com/results?search_query=23+horas+y+media

Combatir el sedentarismo, beneficios, ideales que transmite, qué es salud.
Múltiples beneficios de la AF pero ¿cómo se realiza?

2º Lo que debemos tener en cuenta en la creación de hábitos saludables:

- Hábitos de esfuerzo físico bien realizado: mitos
- Higiene corporal
- Educación postural
- Hábitos alimenticios
- Prevención de accidentes y aplicación de primeros auxilios

3º Para finalizar la clase he introducir al alumnado en la primera UD se pondrá un video introductorio sobre qué es un mito.

<http://www.youtube.com/watch?v=eiccOZMn6lw#t=36>

2º SESIÓN

Objetivo didáctico: incidir en el alumnado sobre la existencia de mitos a cerca del área y su identificación y forma de solventarlos.

Organización espacial: esta sesión se realiza el calentamiento en grupo u oleadas y el circuito por parejas.

Recursos materiales:

- Una barra rígida en la que se pueda apoyar con seguridad.
- Goma elástica o, en su defecto, botellas llenas de arena.
- Algo elevado para apoyar los pies, banco o valla.
- Una comba.
- Esterillas finas y un banco para apoyar los pies.
- Banco o valla pequeña.

Actividades:

Salir fuera de las instalaciones o en las pistas exteriores si hubiese algún problema para reflexionar de forma práctica sobre algunos mitos.


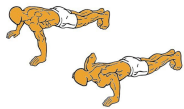




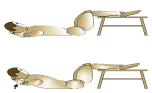

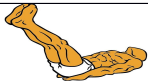
¿Quién ha desayunado? ¿el qué? ¿Cómo se va a sentir al hacer ejercicio respecto al que no ha ingerido nada?

1. Realizar una carrera continua durante 10-15 minutos de forma suave como calentamiento general y a posteriori, organizando el específico por oleadas y el general en círculos. ¿Hemos calentado? ¿Cómo se calienta adecuadamente y para qué sirve? ¿Puedo aplicarme una crema con efecto termogénico (aumento de la temperatura muscular) y olvidarme de la puesta en marcha?

Mientras que el calentamiento general es realizado en fila corriendo por el parque o pabellón (ejecutando los ejercicios propuestos por los propios alumnos en movimiento), el calentamiento específico es ejecutado en oleadas, es decir, por filas o por parejas, los

alumnos se colocan sobre una línea realizando la “oleada corriendo hasta el ancho de la pista y volviendo. No es necesario material para la ejecución de esta actividad.

2. Realizar un circuito fuerza resistencia, llevado a cabo con enseñanza recíproca para descansar. El docente explica previamente las estaciones del circuito y cómo graduar la intensidad del mismo en función de aproximar o alejar los pies. Un miembro de la pareja ejecuta el circuito, el otro actuará de observador. Cada alumno dispondrá de una hoja-ficha de control técnico de los ejercicios correspondientes para evaluar la ejecución de su compañero.

<p>Dorsal</p> 	<p>Pecho (Pectoral)</p> 	<p>Bíceps</p> 	<p>Tríceps</p> 
<p>Zancada de esgrimista</p> 	<p>Salto a la comba</p> 	<p>Abdominales superiores</p> 	<p>Salto al banco (con o sin apoyo)</p> 
<p>Abdominales inferiores</p> 			

Hoja-ficha de control técnico para corregir al compañero

Dorsal	<ul style="list-style-type: none"> - Espalda recta en la ejecución del ejercicio. - Recorrido amplio sin llegar a ser forzado. - Ejecución con pies separados o más cerca según la complejidad - Movimiento es controlado.
Pecho	<ul style="list-style-type: none"> - No levantar ni bajar las caderas durante la ejecución. - Codos en línea con el pecho y rodillas graduadas según intensidad.
Bíceps	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar los codos pegados al cuerpo. - Recorridos amplios y controlados.
Tríceps	<ul style="list-style-type: none"> - No levantar ni bajar las caderas durante la ejecución. - Posicionar las rodillas en función de la persona.
Zancada	<ul style="list-style-type: none"> - Espalda está siempre recta. - La rodilla no sobrepasa la línea de la punta del pie.
Comba	<ul style="list-style-type: none"> - No realiza un bote demasiado grande. - Espalda recta. - Realizar varios saltos seguidos.
Abdominal Superior	<ul style="list-style-type: none"> - Sin curvatura lumbar. - El cuello se mantiene recto.

	<ul style="list-style-type: none"> - El tronco llega hasta un ángulo de 45 grados. - Los movimientos son homogéneos.
Salto al banco	<ul style="list-style-type: none"> - Capaz de realizar el ejercicio con continuidad. - Apoyar los pies en el banco cuando no es capaz de realizar el ejercicio con continuidad.
Abdominal inferior	<ul style="list-style-type: none"> - No hay curvatura lumbar. - El cuello se mantiene recto.

Puesta en común y reflexión al finalizar la clase. Preguntas guiadas para que reflexionen sobre los mitos. Si me pongo sudaderas o film en el cuerpo ¿me ayudará a ponerme en forma y perder peso? ¿El ejercicio de fuerza me impide el desarrollo físico? ¿Debo estirar cuándo finalizo? ¿y beber agua? ¿Cuándo es mejor que ingiera agua? ¿Si tomo agua con azúcar evitaré encontrarme peor mañana? ¿Qué debo hacer?
Dejar las preguntas en el aire y que reflexionen para la próxima sesión.

3º SESIÓN

Objetivo didáctico: Manifestar una actitud crítica ante la EF y su relación con la salud. Reconocer las posturas saludables y evitar las lesivas.

Organización espacial: esta sesión se realiza en la sala de actos.

Recursos materiales: ordenador, proyector, power point y pizarra.

Actividades:

1. Ponencia: Traer a “Vicente Gambau i Pinasa” Presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Para que hable del tema de los mitos y su discordancia con el programa “el método Osmin”.
2. Poner un power point con diferentes posturas de entrenamiento, reconocer las saludables y evitar las lesivas. Recogido en materiales de apoyo.

4º SESIÓN

Objetivo didáctico: Analizar la actitud de los medios de comunicación y la sociedad con respecto a la AF.

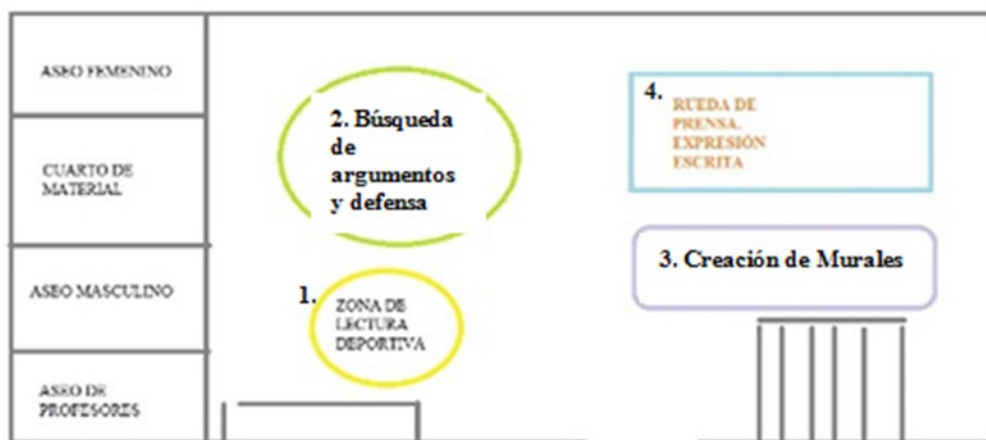
Organización espacial: esta sesión se realiza en pabellón o gimnasio, dónde se da el desarrollo normal de las clases. Grupos de 4 o 5 personas.

Recursos materiales: ordenadores, cartulinas, libros, revistas, artículos, rotuladores, tijeras.

Actividades: Vamos a hablar a continuación sobre aquellos mitos o falsas creencias que existen en el ámbito de la actividad física y del ejercicio física, así como también en la nutrición. Para ello, vais a ser ustedes quienes lo expliquéis en clase. Todos los miembros del equipo deben participar.

Taller por grupos para llevar a cabo esta sesión. El trabajo que a continuación se detalla facilita la adquisición de los puntos anteriormente comentados dentro del área de educación física así como de diversas competencias básicas como la lingüística, el tratamiento de la información y competencia digital, la competencia social y ciudadana y la competencia de autonomía e iniciativa personal.

Realizaremos un itinerario dentro del gimnasio con la consecuente descripción de los rincones o espacios de trabajo del alumnado. En una única sesión de una hora cada grupo de alumnos permanecerá en cada rincón unos 10-15 minutos aproximadamente.



ESPACIO 1.- Este espacio lo hemos denominado “Zona de lectura deportiva”. En dicho espacio colocaremos de forma ordenada una bibliografía de libros deportivos además de prensa deportiva, etc. Con ello se pretende que cada grupo realice una búsqueda en alguna revista, periódico, página de Internet, etc..., sobre algún mito o tópico relacionado con la Educación Física.

ESPACIO 2.- “Búsqueda de argumentos y defensa”. En este espacio o rincón de trabajo colocaremos varios monitores. Los alumnos podrán buscar imágenes, videos, anuncios... que les ayuden a defender o contratar el mito seleccionado.

ESPACIO 3.-“Creación de murales”. En este espacio, se dejarán cartulinas, rotuladores y telas para crear un mural a cerca del mito seleccionado.

En este espacio también se promueve la creatividad, manualidades, trabajo en equipo, el lado más artístico del alumnado.

ESPACIO 4.-“Rueda de prensa. Expresión oral”. Ante todo con este rincón promovemos el saber escuchar por parte de los alumnos y a su vez ser escuchados así como su forma de expresar y comunicar. Simularemos una rueda de prensa, dónde cada equipo deberá exponer sus ideas y mitos seleccionado y luego someterse a una rueda de prensa, es decir, a las preguntas de sus compañeros.

Podrán dividirse las funciones entre los miembros del equipo o acudir a cada posta todos juntos, pero deben ser capaces de administrarse el tiempo para los últimos 20 minutos realizar el espacio 4 todo el grupo junto.

*¡Ponte a prueba! Juegos relacionados con la UD que deberán realizar en casa como actividades complementarias.

Página “juegos de alimentación: ALIMENTOS OLIMPICOS” (todos los juegos)

http://contenidos.proyectoagrega.es/visualizador-1/Visualizar/Visualizar.do?idioma=es&identificador=es_20071116_3_0160600&secuencia=false#

Conclusiones y valoración personal

Es una forma desde el área de Educación Física de romper con la rutina y trasladar diferentes espacios: biblioteca, sala informática y salón de actos al gimnasio del centro escolar. De esta manera los alumnos sienten otro tipo de motivación por la lectura, medios de comunicación y todo lo que ella conlleva, la cual puede aportar el área de educación física, y con ella ser un aliado más al desarrollo de la competencia lingüística y al plan de lectura de centro.

Desde esta última actividad se pretende resaltar el trabajo a realizar en el gimnasio escolar, el cual se hará por rincones. Curioso por ser una forma bastante habitual de trabajar en educación infantil pero que queda olvidada para etapas posteriores. Esta forma de trabajo permite desarrollar el trabajo en el gimnasio y con ello organizarnos en pequeños grupos para trabajar de forma cooperativa pero con responsabilidad individual al mismo tiempo. Los rincones pueden ser de trabajo o de juegos si se piensan postas para adquirir el conocimiento de los mitos de forma práctica, pero como ha quedado reflejado, es bastante complejo. Según el tipo de actividad algunos rincones necesitan ser dirigidos por el docente, el primero para una selección adecuada del mismo y el último, para ser mediador. Las otras postas se pueden realizar de forma totalmente autónoma siempre y cuando los alumnos muestren la responsabilidad apropiada a su edad. Organizados en grupos reducidos, los alumnos aprenden a trabajar en equipo, a colaborar y a compartir conocimientos. Además, también se potencia su iniciativa, actitud crítica y el sentido de la responsabilidad. Este trabajo permite dedicar una atención más individualizada a cada alumno, planificando actividades de aprendizaje adaptadas a sus conocimientos previos.

Además, con el resto de sesiones iniciales se pretende abordar de forma progresiva y vinculada a la vida real el asunto de los tópicos, llegar al propio aprendizaje autónomo del alumno guiado por el docente, dónde la experiencia de otras personas y su propia reflexión les ayude a adoptar una postura de actuación ante los mismos. La finalidad de dicha UD es la de acercar la temática al alumno por medio de videos, anuncios y recursos con los que conviven diariamente. Se trata de promover el lado más atractivo para concienciar a los adolescentes sobre la postura y rutina que quieren adoptar.

ix. Agentes implicados

- El presidente del COLEF como conocido y entendido del tema en cuestión.
- Otros profesores del departamento de educación física.
- Los propios alumnos y su entorno.

x. Materiales de apoyo, power point; y recursos

Power point sobre identificación de mitos.



Páginas o recursos de la web seleccionados previamente.

- Página “juegos de alimentación: ALIMENTOS OLIMPICOS”. Recuperado de: http://contenidos.proyectoagrega.es/visualizador-1/Visualizar/Visualizar.do?idioma=es&identificador=es_20071116_3_0160600&secuencia=false#
- Video introductorio sobre los mitos. <http://www.youtube.com/watch?v=eiccOZMn6lw#t=36>
- Video 23 h y media. http://www.youtube.com/results?search_query=23+horas+y+media
- Google académico

Libros:

- Aparisi, A. O., Bernacer, R., y Palencia, A. (2013). Comer o no comer: Mitos y falsedades de la alimentación. Barcelona, España: Grupo PLANETA.
- Delgado, M y Tercedor, P. (2012). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: INDE 2 edición.

- López-Miñarro, P.A. (2000). Ejercicios desaconsejados en la Actividad Física. Detección y alternativas. Barcelona, España: INDE.
- López-Miñarro, P. (2002). Mitos y falsas creencias en la práctica físico-deportiva. Barcelona, España: INDE.
- Nest, A.Z. (2010). 350 Mitos y Consejos que Escucharas en el Gimnasio. California, EEUU: International Windmills.

Artículos:

- Da Silveira, F. U. (2006). El efecto de la deshidratación en el rendimiento anaeróbico. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 4(1), 13-21.
- Hoja de sugerencias elaboradas y comprobadas por el docente.
 - Hay alimentos que engordan o adelgazan, es decir, buenos o malos.
 - Beber agua durante las comidas engorda.
 - El ejercicio provoca hambre y hace que se ingieran más alimentos, por tanto, el ejercicio engorda.
 - Cualquier ejercicio físico es beneficioso para la salud.
 - Hay que beber agua antes de tener sed.
 - Practicar un deporte una vez por semana es suficiente para estar bien.
 - Está contraindicado que los chicos asmáticos hagan deporte.
 - Para que sea beneficiosa la actividad física debe ser de al menos 20 min continuos.
 - Cuando dejas de entrenar, el músculo se convierte en grasa.
 - Realizar un ejercicio para trabajar una zona en concreto de tu cuerpo implica necesariamente una reducción de grasa en dicha zona, es decir, los abdominales no eliminan toda la grasa del abdomen.
 - El entrenamiento en máquinas vibratorias sustituye a otros entrenamientos, no es necesario hacer por tanto ejercicio.
 - Al finalizar cualquier actividad física es conveniente estirar.
 - Cuánto más tiempo realizas ejercicio más sano es:
 - El trabajo de fuerza (pesas o musculación), impide tu desarrollo físico afectando a tu estatura.
 - La aplicación de cremas con efecto termogénico (aumento de la temperatura muscular) es adecuado como maniobra de calentamiento.
 - Una persona mayor no debe practicar deporte.
 - El día anterior a una competición debo dormir mucho para rendir más.

xi. Fases (calendario/cronograma)

Sesión	Contenido
1	Beneficios y consecuencias de la AF y la alimentación en relación con la salud. Introducción mitos
2	Poner en práctica y reflexionar sobre hábitos de AF
3	Conocer e identificar los mitos existentes
4	Tratar los medios de comunicación en relación a los mitos

xii. Evaluación y seguimiento

a) Criterios generales: se encuentran recogidos en la programación.

b) Criterios específicos: se encuentran recogidos en la programación.

c) Calificación

- Consta como una prueba práctica recogida en el aula que tiene un valor sobre 4 totales en la evaluación junto a otros trabajos o prácticas realizadas a lo largo del curso.

d) Instrumentos de evaluación

- Hoja de observación diaria expuesta en la programación.

- Trabajo práctico. Valorado por coevaluación como se recoge en la programación, es decir, por otro grupo de alumnos. Los aspectos a valorar son:

a) Valoración total del grupo sobre 10, atendiendo a los siguientes criterios:

- Exposición oral clara, sin muletillas y dirigiéndose a los compañeros.

- Búsqueda de información contrastada en diferentes fuentes.

- Mural: creativo con un eslogan claro y atractivo.

3.4.b.Desarrollo de la innovación 2

Incluir una plataforma virtual para elaborar cuestionarios. Se denomina Typeforme y sus posibilidades son infinitas aunque no todas ellas gratuitas. De esta forma facilitas el proceso de transcripción de resultados y se hace más atractivo para el alumnado.

Desarrollada como herramienta con sus usos y ventajas en el punto 4 referente a la investigación.

3.5. Conclusiones y reflexiones

Para concluir sería preciso señalar que este material, es válido para la práctica docente, ya que ha sido diseñado paso a paso con dicha finalidad. La innovación tiene como propósito llegar al alumnado señalado (adolescentes), de una forma atrayente y motivante para su puesta en práctica como hábitos saludables. La experiencia a la práctica no se ha podido llevar a cabo en su totalidad, aunque si podría resaltar sus efectos positivos observados al tratar algunos temas relevantes. Es una rutina para los alumnos que nunca se habían cuestionado y colabora a hacer más interesantes las clases posteriores del área, una vez reconocidos, los numerosos beneficios que reporta sobre la salud, el ejercicio bien ejecutado. Trata de romper con el modelo tradicional de explicación teórica con la que se suelen abordar estos temas, en el mejor de los casos, dados que como ha quedado patente en el escrito, son numerosos centros de secundaria los que no abordan la temática. Se podría desarrollar mucho más en el campo práctico y en diversos niveles, pero debido a la falta de tiempo, me he visto obligada a acotar. Espero que se valore para años próximos e inclusive se llegue a añadir dentro del currículo oficial de la asignatura dada su importancia.

4. INVESTIGACIÓN

4.1. Problema de investigación. Justificación y fundamentación

En este trabajo se pretende profundizar en la temática de la innovación, para tener unas líneas de actuación más coherentes y concretas. El tema abordado referente a los tópicos de la materia es bastante amplio, por lo que se pretende, por medio de la investigación acotar el campo así como comprobar su hipótesis.

Además, abordar esta temática en estas edades, puede ser un factor fundamental para prevenir la salud en el futuro ya que hábitos no recomendados repetidos en el tiempo son los más lesivos como afirma López Miñarro (2000).

Son numerosos estudios los que señalan la relación directa entre hábitos de vida y la salud. Comenzando desde los años setenta y que actualmente es algo innegable. Sin embargo la población no muestra una línea de actuación coherente a ello.

Los estudios, realizados generalmente a la población adulta, han mostrado con insistencia que la mayoría de la población en los países desarrollados es sedentaria y que además, esos niveles de inactividad empeoran con la edad. Pues bien, en los escasos estudios que abordan la problemática en la población más joven, tampoco revela datos esperanzadores, es decir, los niños, adolescentes y adultos jóvenes son por necesidad, más activos, pero insuficientes acorde con los niveles necesarios de ejercicio en sus etapas según autores como Bauman, Owen y Rushworth (1990); Caspersen, Christenson y Pollard (1985); Coumeya (1995); Coumeya y McAuley (1995); Howell y cols. (1989); Kaplan, Sallis y Patterson (1993); Marcus et al. (1994) que recogen en su estudio Londoño y Moreno (2004).

Esta investigación surge por la necesidad de aclarar y esclarecer las aportaciones que puede condicionar la actividad física en el ámbito de la salud. Actualmente con el desarrollo de los países europeos parece hemos dado un paso atrás en éste aspecto, olvidando la teoría que antes sustentábamos y que se sigue dando en otras culturas y países desfavorecidos; “ *...el trabajo físico es una característica que define su forma de vida y se ha demostrado claramente relacionada con un adecuado estado de salud en*

los individuos”. Es decir, podemos tener mayor desarrollo tecnológico e industrial pero no podemos olvidar nunca la necesidad propia de desarrollo y cuidado del cuerpo; caer en el sedentarismo plantean Delgado y Tercedor (2012, p.17).

Por qué digo esto, pues bien, según estudios como el de AVENA (2007), recogido en el escrito de Tercedor et al. (2007), nuestro país está apreciando un aumento de mortalidad ligado a un empeoramiento de la calidad de vida, a pesar de todas las evoluciones surgidas en el ámbito médico y farmacológico. Destacan entre esos hábitos, la mala alimentación, vida poco activa, y malos hábitos (alcohol y tabaco), así como, el estrés de la vida moderna.

La población adolescente, establece la causa del sedentarismo o abandono deportivo, según el estudio de Mollá Serrano, 2007; en la falta de tiempo, la implicación en los estudios y el aburrimiento o falta de motivación. Además, el sector femenino es el más reacio a la práctica deportiva rutinaria.

Se contrasta dicha información de mala praxis o mitos en artículos referentes a la educación para la Salud como el de Casas (1991) o Garuz y Quim (2005), aunque es un asunto poco abordado por la sociedad.

La problemática existente aparece desde años atrás, pero es recientemente cuándo se están observando consecuencias directas en la población española como en el informe SESPAS (2002), Cabasés, Villalba y Aibar (2002), que ha provocado el levantamiento de diversos sectores, que reivindican la necesidad de abordar éstos aspectos de alarma social desde el ámbito escolar. Además, no puedo pasar por alto un estudio que relaciona directamente el área de educación física con la adquisición de los estereotipos legitimados.

Fue llevado a cabo en el INEF de León, dónde se usaron imágenes del cuerpo procedentes de revistas especializadas del campo de la actividad física y del deporte. Se demostró que nuestro campo *“constituye uno de los lugares donde se reproduce con frecuencia estereotipos sexuales, dando una imagen del cuerpo del hombre como potencial de acción, y de la mujer, como potencial de seducción”* según recogen Latiesa, Martos y Paniza (2001, p.118).

Por tanto, es en ésta etapa dónde se presentan más problemas de distorsión de la imagen corporal, lo cual, lleva a datos muy preocupantes, debido a su gran incidencia y a que se mantienen durante largos periodos de tiempo según han estudiado Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor y López-Miñarro (2013).

Ya desde los inicios históricos, se afirmaba la necesidad del desarrollo del cuerpo y mente de la mano de Platón. Pero la línea que está tomando en las últimas décadas la sociedad respecto la actividad física y el deporte, no es la adecuada, siendo una mala influencia los medios de comunicación. Como afirman Marín, Núñez y Loscertales (2000), *“...los Medios de Comunicación de Masas desempeñan un importante papel, ya que no sólo comunican contenidos informativos o pretenden alcanzar una función estética sino que, paralelamente a ello, persiguen la creación y potenciación de determinados estereotipos culturales (y profesionales) en sus receptores”*.

Por lo que la importancia de promover los hábitos saludables, recomendados es una tarea compleja pero muy necesaria.

4.2. Objetivos o hipótesis

La hipótesis sobre la que se sustenta este escrito, es la existencia de creencias erróneas en el campo de la Educación física arraigadas en los adolescentes.

Por tanto, el objetivo general de esta investigación se centra en obtener datos sobre los conocimientos, creencias y hábitos de vida relacionados con la actividad física directamente y con la salud y una cuestión alimenticia de forma secundaria; en un grupo de adolescentes de 11 a 17 años residentes en Mieres.

Los objetivos específicos que se persiguen son:

1. Estudiar la posible existencia de mitos erróneos en relación a la práctica físico-deportiva en esta muestra de participantes.
2. Averiguar si existen diferencias significativas en función del sexo en cuanto a esos mitos y creencias, como se refleja en la investigación previa o en otras que representan la mayor inactividad o sedentarismo en el sector femenino.
3. Averiguar si existen diferencias significativas en función de la edad respecto a esos mitos y creencias como refleja López Miñarro y García (2000).

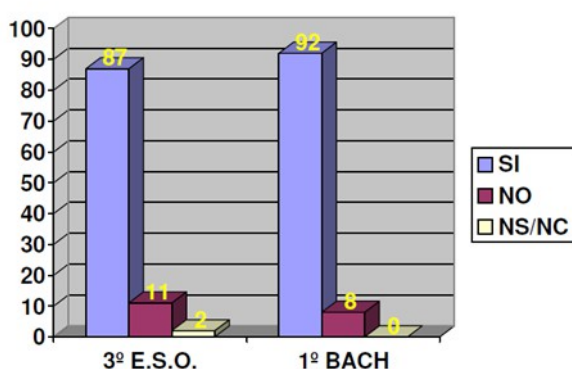


Gráfico 1. Porcentaje de sujetos que creen en la posibilidad de perder grasa abdominal realizando ejercicios abdominales (López Miñarro y García, 2000).

Hipótesis

La hipótesis sobre la que se sustenta este trabajo, es la existencia de creencias erróneas en el campo de la Educación Física arraigadas en los adolescentes.

El primer Objetivo general que se plantea responder sobre la existencia de mitos o creencias relacionadas con la salud en el ámbito de la educación física, lo afronto de la siguiente manera:

En primer lugar, todo el mundo parece conocer la temática del deporte pero lo cierto es que se da la falta de profesionalización en el mismo.

En segundo lugar, llevo a cabo un estudio exhaustivo en diferentes medios sobre creencias erróneas o incorrectas a cerca del área de ed. Física para poder elaborar un cuestionario de preguntas cerradas de creencias u opinión y una escala de calificación numérica o Escala de Likert para valorar cuantitativamente los resultados (Muniz, 1992).

Por último, sintetizando el escrito, proponer un modelo teórico-práctico de enseñanza dentro del desarrollo de Educación física. Como afirma P.A Rudik, 1976, p: 22: (...) “hablamos de la educación y no de la formación de las costumbres”, es decir, crear al alumno como un ciudadano crítico que tome sus propias decisiones y cree unos hábitos de vida saludables, no repita una costumbre por rutina.

4.3.Diseño metodológico

4.3.a.Sujetos participantes

Los participantes del presente estudio de investigación es una muestra amplia de 172 adolescentes españoles del concejo de Mieres, en la provincia de Asturias. Pertenecen a un centro de enseñanza público, concretamente el Instituto de Secundaria “Bernaldo de Quirós”, de ambos sexos y con edades comprendidas entre los 11 y 18 años.

Se realizó un muestreo aleatorio de dos grupos en cada nivel o curso de los 4 existentes, representativo de la población adolescente de dicho centro.

Algunos detalles son:

CURSO	MUJERES	VARONES	TOTAL
1º ESO	18	15	33
2º ESO	18	22	40
3º ESO	11	20	31
4º ESO	16	19	35
1º BACHILLER	21	12	33
MUESTRA total	172		
MEDIA de edad	14,38		
DESVIACIÓN TÍPICA de la edad	1,60		

4.3.b.Procedimiento

El cuestionario se cumplimenta en los diferentes grupos del instituto donde se imparte Educación Física. En primer lugar, se contacta con la dirección del centro para concertar una cita. En dicha cita se solicita la colaboración del centro para la realización del estudio dentro del horario escolar y con los sujetos. A su vez, se ofrece la posibilidad de informar de los resultados finales obtenidos. Una vez concedido el permiso de los directivos, se repite la operación con los tutores de los grupos y el departamento de educación física ya que la intervención será en sus clases.

Se realiza un estudio previo del cuestionario sobre una población de características similares para corroborar su posterior utilización con las modificaciones pertinentes. Se realiza la encuesta final sobre una plataforma online dispuesta en la sala de ordenadores con los docentes presentes. Respecto al cuestionario se les informa previamente, al

inicio del mismo, la forma de completarlo, pinchando sobre la casilla escogida. No hay tiempo limitado para la realización de la encuesta aunque el tiempo aproximado es de 10 a 15 minutos. No hay respuestas correctas o incorrectas dado que todas las respuestas son válidas. Si tienen alguna duda pueden preguntarla.

Además, se les asegura el anonimato y la confidencialidad, asegurándoles que nadie del centro verá los cuestionarios y que mucho menos, se valorará como prueba objetiva en la asignatura.

Por último y antes de comenzar, se les pide su colaboración más sincera posible así como el agradecimiento al finalizar, por hacer posible y ser partícipes del escrito.

La información obtenida con la plataforma typeform, es volcada automáticamente a excell, con lo que la información pasará un tratamiento de SPSS, 19, IBM para poder interpretar los resultados. Los análisis preliminares que se llevan a cabo son fundamentalmente dos, la U de Mann-Whitney y el Kruskal-Wallis para obtener resultados de dos o más variables. La primera es para el estudio comparativo entre dos variables, en este caso, el sexo y la segunda para dos o más variables, es decir, para comparar los cinco cursos.

4.3.c. Diseño del cuestionario

Al no existir ningún cuestionario estandarizado respecto a la temática abordada, se recurre a la utilización de un cuestionario “*ad hoc*”. Esto quiere decir, que las preguntas no están relacionadas con ninguna otra encuesta, su elaboración se basa en intentar dar respuestas personalizadas y por ello, las necesidades determinan el diseño.

Para la elaboración del cuestionario, dada la dificultad de empezar de cero, ha pasado por diferentes etapas propuestas por diferentes autores como Anstey (1976); Muniz, (1992); Martín (2004) y Morales (1987).

Las dos fases previas que debe pasar un cuestionario según Alaminos y Castejón (2006) son:

El primer paso que debemos seguir es diseñar un borrador o boceto, indicando qué aspectos intenta abarcar y cómo voy a distribuir o acotar las áreas que se abordan. En este punto sería la búsqueda de tópicos más frecuentes relacionados con la educación física y su posterior contenido que aborda; alimenticio, hábitos de ejercicio o salud.

Esta investigación se basa en una batería seleccionada de preguntas frecuentes en foros, libros y otros documentos recogidos a cerca de los tópicos existentes relacionados con la actividad física y la salud.

El segundo punto sería decidir el formato de los ítems, es decir, su distribución general, la longitud del cuestionario (número de preguntas), cómo lo voy a aplicar, cuándo, instrucciones para su presentación y el sistema de puntuación que vamos a utilizar, para poder sacar el máximo provecho al cuestionario.

Este punto se va modificando durante su puesta en práctica en numerosas ocasiones, el número de preguntas fue el mismo desde la primera elaboración del test, pero lo que más problemática ha supuesto, es su forma de evaluación (las respuestas posibles a

escoger), y su forma de redacción para intentar mejorar su punto de objetividad en todo momento.

Por ello, el cuestionario cumple una serie de expectativas o recomendaciones dadas por el autor Best (1976) que recoge en su escrito Osorio (2001) en relación a la autoconstrucción de cuestionarios, dada su complejidad impensable hasta el momento:

- Buscar solamente la información que se puede obtener de otras fuentes, por ello, las cuestiones deben ser contrastadas en diversos medios.
- Ser tan breve como sea posible y sólo lo bastante extenso para obtener los datos esenciales. Por ello, la encuesta focaliza algunos mitos y añade preguntas más sencillas.
- Debe tener un aspecto atractivo y motivante para el alumnado por su vinculación con el tema por lo que se escogieron las preguntas más acordes para los adolescentes en la actualidad.
- Las instrucciones deben ser claras y completas, es decir, expresadas de forma sencilla tratando de evitar la ambigüedad.
- La importancia de explicar para que vas a usar esos resultados, es decir, las personas estarán más dispuestas a responder si saben cómo serán utilizadas sus respuestas. Es decir, dejar constancia de que los resultados no son valorables para la asignatura de EF, son anónimos, pero deben ser respondidos con la mayor sinceridad posible, dado que tiene como finalidad el estudio sobre los conocimientos acerca de la Actividad Física existente en los adolescentes hoy día.
- Las preguntas deben ser objetivas, sin sugerencias hacia lo que se desea como respuesta. Quizá este era una de las cuestiones más complejas de la elaboración de la estructura de un cuestionario para la elaboración del mismo sin experiencias previas.
- Deben evitarse preguntas molestas o agresivas sobre el público, al cual, va dirigido.
- Antes de aplicar un cuestionario a un grupo numeroso, conviene experimentarlo en un grupo reducido de características lo más semejantes a las personas a las que se va a encuestar. Con la intención de detectar errores que posteriormente pueden restar validez al instrumento. Es lo que se denomina cuestionario piloto de la prueba, el cual, fue pasado en un instituto de Gijón a una muestra de 43 como se recoge en el anexo 1.

Este primer contacto con el tema, daba unos resultados provisionales en forma de porcentaje, resaltaba cuestiones mal redactadas que inducían al error o no eran de fácil comprensión, resaltando así, las cuestiones con mayor controversia: 3, 4, 6, 7, 9, 13,14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22 y 25. Por lo que se ha llevado a cabo numerosas revisiones sobre el mismo con diferentes especialistas en el área con el fin de mejorar su redacción y parcialidad en la misma. En esta prueba previa se pudieron establecer algunas hipótesis, como la diferenciación de sexo según el contenido de las preguntas.

- Lo que se refiere a la propia estructura del cuestionario, Arribas (2004) refleja que la longitud del cuestionario, sus destinatarios y cómo se va a realizar; depende del tema, la profundidad y la precisión con la que se quiera tratar, pero hay que tener en cuenta que un cuestionario cuanto más largo es, más fiable. Además, existe un número mínimo de ítems a evaluar que serían 6 y un total de hasta 90, pero algunos

autores como Morales Domínguez (1987) suelen considerar 30 como el número más apropiado.

El número de ítems establecidos como finales en la elaboración del test, quedo recogido en una cifra de 26 ítems. Todos ellos, tratan de creencias relacionadas con la actividad física y la salud, por lo que se incorporaron algunas cuestiones referentes a temas de hábitos alimenticios o de ocio.

- Por último, establecer la forma en que será valorada o interpretada, es decir, la escala de medición. La primera opción no fue la más acertada, se basó en 4 respuestas que denotaban la probabilidad de azar por parte de los participantes, entre las cuales estaba: verdadero, falso, no sé y lo desconozco. Son numerosos autores como Arribas (2004) los que inciden en la inconveniencia de incluir entre las opciones la respuesta «no sé», porque puede dar lugar a que el sujeto la responda por comodidad, sesgándose así los resultados, como el error de poner sólo dos o tres respuestas tan cerradas.

Para facilitar y acercar los resultados a unos datos más reales, se decidió modificar las respuestas hacia una escala Likert. Por lo que los ítems tuvieron que ser reformulados bajo una forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales, los alumnos o destinatarios contestarán con una reacción (favorable o desfavorable, positiva o negativa) de los individuos. Los valores van de 0 a 5, correspondiéndose de la siguiente manera:

(5) Totalmente de acuerdo, (4) De acuerdo, (3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, (2) En desacuerdo y (1) Totalmente en desacuerdo.

Para obtener las puntuaciones de la escala de Likert, se suman los valores obtenidos respecto de cada frase. El puntaje mínimo resulta de la multiplicación del número de ítems por 1. Una puntuación se considera alta o baja respecto del puntaje total (PT); este último está dado por el número de ítems o afirmaciones multiplicado por 5.

Posteriormente, y tras pasar un filtro dichas preguntas, el cuestionario queda elaborado finalmente para su puesta en acción sobre los sujetos diana. Este cuestionario se encuentra recogido en el anexo 2.

Instrumentos

Test realizado a través de una plataforma virtual innovadora y verdaderamente interesante. Tiene un fácil acceso y te permite elaborar el cuestionario de diversas formas así como, la incorporación de imágenes y descripciones. Recogido en el siguiente enlace: <https://cuestionarioef.typeform.com/to/TPLHqf>

La plataforma se denomina “typeform”. Esta plataforma en sí, ya es una vía de innovación interesante para la docencia, dado que el recurso de internet es el más usado por los adolescentes según recogen artículos recientes como: “Adolescentes y comunicación: las tic como recurso para la interacción social en educación secundaria” (2013) o “Internet como fuente de información para la vida cotidiana de los jóvenes españoles” (2011).

Estos artículos, reflejan la evolución constante, surgida por el desarrollo tecnológico.

En la actualidad, las TIC están presentes en todos los ámbitos de la realidad científica, cultural y social ya que constituyen un elemento esencial en el funcionamiento de nuestra vida cotidiana. No podemos olvidar que la adolescencia es una etapa compleja, que ha vivido el surgimiento de las TICs en su propio proceso evolutivo y madurativo. Además, es un colectivo muy sensible al momento y al entorno social en el que vive y estas tecnologías les han acompañado durante toda su vida. Ven esas tecnologías un medio extraordinario de relación, comunicación, aprendizaje, satisfacción de la curiosidad, ocio y diversión. Su uso más común se centra en Internet, el móvil y los videojuegos. “*Las TIC se han convertido en un elemento importante e imprescindible en sus vidas*” remarcan Machargo, Luján, León, López y Martín (2003, p.2).

La recogida de datos proporcionada por esta fuente es directamente unos valores alfanuméricos en una tabla Excel. Para muestras amplias y/o con muchos ítems es una herramienta que ahorra mucho tiempo en el análisis y traspaso de la información.

En las solapas existentes en el margen superior izquierdo, te permite construir, diseñar, configurar distribuir y analizar los datos en la plataforma.

Las métricas obtenidas que monitorizan el rendimiento de la plataforma en el cuestionario propuesto, se recoge en el anexo 3, para poder demostrar el número de la muestra implicado, el tiempo medio empleado para completar la encuesta y los medios desde los cuales se han realizado.

4.3.d.Método

De esta forma, se abre un periodo de 4 días lectivos para que pudieran realizar la encuesta. Para asegurar la veracidad de la investigación, se realizó en horario lectivo en todos los grupos y estuvieron acompañados en todo momento por diversos docentes. El tiempo máximo empleado para realizar la encuesta, estaba fijado en 15 minutos y además, no se les atendía a ninguna pregunta en su desarrollo.

4.4. Resultados

4.4.1. Análisis de fiabilidad

Es el grado en que un instrumento mide con precisión, sin error. Indica la condición del instrumento de ser fiable, es decir, de ser capaz de ofrecer en su empleo repetido resultados veraces y constantes en condiciones similares de medición.

El Alfa de Cronbach tomando todos los ítems del cuestionario fue de .26. Estos resultados son claramente inferiores a los aceptados habitualmente en este tipo de investigaciones (Alfa de Cronbach $>.70$) Nunnally, 1970.

Esta carencia de fiabilidad puede deberse a múltiples factores, ya sea, por una incorrecta redacción de los ítems, a una incompreensión de los mismos por parte de los estudiantes, o a respuestas dadas al azar por los participantes muestra, entre otras causas posibles.

Los siguientes resultados se indicarán a continuación, para completar los resultados obtenidos de la investigación aunque no hay que olvidar su escasa fiabilidad.

4.4.2. Estadísticos descriptivos para la muestra total

Tabla 1. Análisis global de cada ítem o mito del cuestionario “Aprendiendo mitos”

Preguntas	N	M	D típ.
1. Se recomienda para adelgazar saltarse el desayuno	172	1,36	,864
2. Es preciso preocuparse por la alimentación, a pesar de que realices mucha AF	172	4,65	,755
3. La actividad física se relaciona con un mayor desarrollo de la inteligencia	172	3,52	,958
4. Hay alimentos que engordan o adelgazan, es decir, buenos o malos	172	3,52	1,207
5. Beber o ingerir agua durante las comidas no engorda	172	3,80	1,231
6. Las agujetas desaparecen tomando agua con azúcar	172	3,42	1,179
7. Sudar abundantemente no ayuda a perder peso	172	2,41	1,149
8. El ejercicio provoca hambre y hace que ingieras más alimentos, por tanto, el ejercicio engorda	172	1,58	,991
9. Cualquier tipo de ejercicio físico no es beneficioso para la salud	172	1,49	1,046
10. Hay que beber agua antes de tener sed durante el ejercicio	172	2,49	1,235
11. Practicar deporte una vez por semana no es suficiente para estar saludable	172	3,73	1,145
12. Está recomendado que los chicos asmáticos realicen actividad física	172	2,99	1,026
13. Hay que hidratarse (beber agua) antes o después de la AF pero nunca durante	172	2,71	1,332
14. Para que la AF sea beneficiosa debe ser de al menos 20 min continuos, con una frecuencia semanal	172	3,76	,954
15. La AF tiene un efecto positivo frente algunas enfermedades como el alzhéimer	172	3,51	1,034
16. Cuando dejas de entrenar, el músculo se convierte en grasa	172	2,59	1,237
17. Realizar un ejercicio para trabajar un zona concreta de tu cuerpo no implica necesariamente una reducción de grasa en dicha zona	172	3,13	1,024
18. El entrenamiento en máquinas vibratorias sustituye a otros entrenamientos, no es necesario por tanto hacer otro ejercicio	172	2,06	1,077
19. Al finalizar cualquier actividad física no es conveniente estirar	172	1,68	1,117
20. Cuánto más tiempo realizas ejercicio más sano es	172	3,28	1,186
21. El trabajo de fuerza (pesas o musculación) realizado correctamente, es adecuado para tu desarrollo físico y crecimiento	172	3,17	1,304
22. No es adecuada la aplicación de cremas con efecto termogénico (aumento de la temperatura muscular) como maniobra de calentamiento	172	3,40	1,341
23. Una persona mayor no debe practicar deporte	172	1,79	,963
24. La Falta de una alimentación equilibrada conlleva patologías como hipertensión arterial, enfermedades cerebrales y cardiovasculares o incluso cánceres	172	3,70	1,144
25. El día anterior a una competición debo dormir más horas de lo normal para rendir	172	1,85	1,170
26. El consumo de alcohol añade calorías adicionales, que pueden causar aumento de peso	172	3,99	1,197

Nota: N= nº de muestra que responde la pregunta; M=media; DTip=desviación típica

4.4.3. Análisis en función del sexo

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de los ítems del cuestionario “Aprendiendo mitos” en función del sexo

Preguntas	Sexo			
	Varón		Mujer	
	M	DT	M	DT
1. Se recomienda para adelgazar saltarse el desayuno	1,33	,67	1,39	1,03
2. Es preciso preocuparse por la alimentación, a pesar de que realices mucha AF	4,60	,74	4,69	,78
3. La actividad física se relaciona con un mayor desarrollo de la inteligencia	3,56	,91	3,48	1,01
4. Hay alimentos que engordan o adelgazan, es decir, buenos o malos	3,47	1,29	3,57	1,12
5. Beber o ingerir agua durante las comidas no engorda	3,84	1,23	3,76	1,24
6. Las agujetas desaparecen tomando agua con azúcar	3,37	1,20	3,46	1,17
7. Sudar abundantemente no ayuda a perder peso	2,50	1,22	2,32	1,07
8. El ejercicio provoca hambre y hace que ingieras más alimentos, por tanto, el ejercicio engorda	1,68	1,07	1,46	,90
9. Cualquier tipo de ejercicio físico no es beneficioso para la salud	1,63	1,18	1,36	,87
10. Hay que beber agua antes de tener sed durante el ejercicio	2,55	1,29	2,44	1,18
11. Practicar deporte una vez por semana no es suficiente para estar saludable	3,72	1,20	3,74	1,09
12. Está recomendado que los chicos asmáticos realicen AF	3,08	1,12	2,89	,92
13. Hay que hidratarse (beber agua) antes o después de la AF pero nunca durante	2,58	1,35	2,85	1,30
14. Para que la AF sea beneficiosa debe ser de al menos 20 min continuos, con una frecuencia semanal	3,70	1,06	3,81	,83
15. La AF tiene un efecto positivo frente algunas enfermedades como el alzhéimer	3,56	1,11	3,46	,95
16. Cuando dejas de entrenar, el músculo se convierte en grasa	2,57	1,27	2,62	1,21
17. Realizar un ejercicio para trabajar un zona concreta de tu cuerpo no implica necesariamente una reducción de grasa en dicha zona	3,11	1,06	3,14	1,00
18. El entrenamiento en máquinas vibratorias sustituye a otros entrenamientos, no es necesario por tanto hacer otro ejercicio	2,18	1,16	1,94	,97
19. Al finalizar cualquier actividad física no es conveniente estirar	1,75	1,19	1,61	1,04
20. Cuánto más tiempo realizas ejercicio más sano es	3,35	1,30	3,20	1,06
21. El trabajo de fuerza (pesas o musculación) realizado correctamente, es adecuado para tu desarrollo físico y crecimiento	3,20	1,37	3,14	1,24
22. No es adecuada la aplicación de cremas con efecto termogénico (aumento de la temperatura muscular) como maniobra de calentamiento	3,30	1,36	3,51	1,32
23. Una persona mayor no debe practicar deporte	1,80	1,04	1,79	,88

Tabla 3. Prueba de Mann-Whitney del cuestionario “Aprendiendo mitos”

Pruebas no paramétricas estadísticos de contraste

	U de Mann-Whitney	W de Wilcoxon	Sig. asintót. (bilateral)
1	3429,5	6999,5	0,255
2	3331,5	7247,5	0,142
3	3527,5	7097,5	0,584
4	3584,5	7500,5	0,725
5	3539	7109	0,615
6	3520,5	7436,5	0,576
7	3426,5	6996,5	0,393
8	3331	6901	0,185
9	3342	6912	0,156
10	3591	7161	0,74
11	3651	7221	0,886
12	3297,5	6867,5	0,195
13	3248,5	7164,5	0,159
14	3617,5	7533,5	0,799
15	3453	7023	0,433
16	3614	7530	0,796
17	3626	7542	0,823
18	3321,5	6891,5	0,225
19	3526,5	7096,5	0,54
20	3399,5	6969,5	0,35
21	3563,5	7133,5	0,678
22	3400	7316	0,349
23	3557,5	7473,5	0,645
24	3384,5	7300,5	0,321
25	3286	6856	0,165
26	3366,5	7282,5	0,282

a. Variable de agrupación: Género

4.4.4 Análisis en función de la edad/curso

Tabla 4 En función del curso respuestas al cuestionario “Aprendiendo mitos”

ITEMS	Curso									
	1º ESO		2º ESO		3º ESO		4º ESO		1º BACH	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
1	1,42	0,87	1,4	0,81	1,32	0,79	1,43	1,07	1,21	0,78
2	4,64	0,49	4,7	0,72	4,71	0,82	4,63	0,55	4,55	1,09
3	3,61	0,7	3,65	0,83	3,48	0,96	3,49	1,01	3,33	1,24

4	3,88	0,96	3,6	1,41	3,16	1,1	3,34	1,08	3,58	1,32
5	3,91	1,42	3,97	1,14	3,9	1,01	3,6	1,24	3,61	1,32
6	3,21	1,45	3,73	1,13	3,45	0,89	3,77	0,91	2,85	1,23
7	2,27	1,18	2,42	1,22	2,77	1,18	2,06	0,94	2,58	1,15
8	1,64	1,14	1,68	1,07	1,84	1,1	1,43	0,78	1,3	0,77
9	1,39	1	1,33	0,94	1,9	1,19	1,49	1,04	1,42	1,03
10	2,67	1,24	2,7	1,3	2,39	1,26	2,31	1,05	2,36	1,32
11	3,94	1,14	3,57	1,24	3,77	1,2	3,71	0,96	3,67	1,19
12	3,03	1,19	2,72	0,99	3,06	0,81	3,14	0,94	3,03	1,16
13	2,33	1,27	2,3	1,3	2,61	1,17	3,09	1,36	3,27	1,31
14	3,97	0,95	3,6	1,17	3,81	0,83	3,66	0,73	3,79	0,99
15	3,73	1,1	3,53	1,11	3,58	0,92	3,43	0,92	3,3	1,1
16	2,33	1,22	2,9	1,3	2,58	1,12	2,71	1,23	2,36	1,27
17	2,88	1,02	3,33	0,97	3,06	0,96	3,2	1,08	3,12	1,08
18	2	1,15	2,12	1,2	2,61	1,09	1,97	0,86	1,64	0,86
19	1,97	1,33	2	1,26	1,81	1,25	1,4	0,81	1,18	0,46
20	3,7	1,07	3,55	1,24	2,9	1,14	3,46	1,07	2,7	1,13
21	3,76	1,15	3,53	1,24	2,74	1,32	2,6	1,17	3,18	1,33
22	3,3	1,53	3,28	1,32	3,16	1,32	3,51	1,25	3,76	1,28
23	1,79	1,19	1,73	1,01	1,97	1,08	1,86	0,77	1,64	0,7
24	3,73	1,01	3,85	1,19	3,52	1,29	3,49	1,2	3,91	1,01
25	1,67	1,14	1,9	1,26	1,97	1,08	1,69	0,9	2,03	1,42
26	3,88	1,29	3,67	1,29	4,29	0,97	3,74	1,29	4,48	0,87

Pruebas no paramétricas

Prueba de Kruskal-Wallis. Tabla 5 En función del curso respuestas al cuestionario “Aprendiendo mitos”. Estadísticos de contraste a, b

	Chi-cuadrado	gl	Sig. asintót.
1	4,01	4	0,405
2	4,371	4	0,358
3	1,762	4	0,779
4	7,618	4	0,107
5	3,616	4	0,46
6	13,808	4	0,008
7	7,768	4	0,1
8	6,442	4	0,168
9	10,985	4	0,027
10	2,916	4	0,572
11	2,311	4	0,679
12	3,091	4	0,543
13	15,32	4	0,004
14	3,396	4	0,494

15	3,378	4	0,497
16	5,563	4	0,234
17	2,808	4	0,59
18	15,173	4	0,004
19	13,078	4	0,011
20	18,423	4	0,001
21	20,085	4	0
22	3,725	4	0,444
23	3,75	4	0,441
24	3,88	4	0,423
25	2,525	4	0,64
26	13,776	4	0,008

Nota: Las preguntas marcadas en color rosado han mostrado en los resultados diferencias significativas de respuesta en función del curso.

4.5. Conclusiones e implicaciones educativas

Debido a la falta de fiabilidad en los resultados obtenidos del cuestionario se determinó no proceder a desarrollar los apartados de discusión y conclusiones puesto que podría incurrirse en una falta de rigor con el método empleado.

4.6. Referencias

Artículos de revista

- Aguila, C., y Casimiro, A. (1997). Bases metodológicas para el correcto diseño de programas de ejercicio físico para la salud. *Revista de educación física*, 67, 11-15. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Alaminos, A. y Castejón, J.L. (2006). Elaboración, análisis e interpretación de encuestas, cuestionarios y escalas de opinión. Alicante, España: *Universidad de Alicante*. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Anleo, J. G. (2001). *Jóvenes del siglo XXI* (N. 124). Cáritas Española. *Revista de estudios sociales y de sociología aplicada*. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Anstey, M. (1976). Los tests psicológicos. Madrid, España: Morova. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Calbet, J. A. (2012). El dolor muscular tardío “las agujetas”. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Casimiro, A. J. y Pierón, M. (2001). La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Apunts, Educación Física y Deportes* (65), 100-104. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Da Silveira, F. U. (2006). El efecto de la deshidratación en el rendimiento anaeróbico. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 4(1), 13-21. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>

- Drobnic, F. (1989). Las agujetas ¿una entidad clínica con nombre inapropiado? Mecanismos de aparición, evolución y tratamiento. *Apunts Educación física y deportes*, (16) 125-134. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Donneys, M. E. C. (1991). Educación para la salud: Aspectos metodológicos. *Educación Médica y salud*, 25, 194-202. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Espada, J. P., Botvin, G. J., Griffin, K. W., y Méndez, X. (2003). Adolescencia: consumo de alcohol y otras drogas. *Papeles del psicólogo*, 23(84), 9-17.
- Fernández, O. (2011). Sobre los cómics, las historietas, las películas, las novelas y otras comiquitas ideológicas. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 31(3), 113-136. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Garuz, M. C. M. y Soler, Q. C. (2005). Nuevos retos de Educación para la Salud: las sociedades multiculturales y las nuevas prioridades. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (12), 71-85. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- González-Alonso, J., y Coyle, E. F. (1998). Efectos fisiológicos de la deshidratación. ¿Por qué los deportistas deben ingerir líquidos durante el ejercicio en el calor? *Apunts*, 54, 46-52.
- González-Gross, M., Gómez-Lorente, J. J., Valtueña, J., Ortiz, J. C., y Meléndez, A. (2008). La "Pirámide del estilo de vida saludable" para niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 23(2).
- González-Gross, M., Gutiérrez, A., Mesa, J. L., Ruiz-Ruiz, J., y Castillo, M. J. (2001). La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. *Archivo Latinoamérica Nutrición*, 51(4), 321-31.
- Gómez, R., Monteiro, H., Cossio-Bolaños, M. A., Fama-Cortez, D., y Zanesco, A. (2010). El ejercicio físico y su prescripción en pacientes con enfermedades crónicas degenerativas. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 27(3), 379-386. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Gutiérrez, M., y Escartí, A. (2006). Influencia de padres y profesores sobre las orientaciones de meta de los adolescentes y su motivación intrínseca en educación física. *Revista de psicología del deporte*, 15(1). Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Heinemann, K. (1994). El deporte como consumo. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 37, 49-56. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Latorre, P. A., Gasco, F., García, M., Martínez, R. M., Quevedo, O., Carmona... y Malo, J. (2009). Análisis de la influencia de los padres en la promoción deportiva de los niños. *Journal of Sport and Health Research*, 1(1), 12-25. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Londoño, X., Ochoa, G. H. S., y Moreno, J. M. (2004). Hábitos básicos de salud y creencias sobre salud y enfermedad en adolescentes de España, Colombia y México. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(3), 483-504. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>

- López Miñarro, P.A. (2009). Alimentación y actividad física. Universidad de Murcia. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- López Miñarro, P.A. y García, A. (2000). Análisis de mitos o creencias erróneas sobre ejercicio físico y salud en Secundaria y Bachillerato. *Áskesis*, 3 (10).
- Luciano, M. C., Gómez, I., y Valdivia, S. (2002). Consideraciones acerca del desarrollo de la personalidad desde un marco funcional-contextual. *Internacional Journal Of Psychology and Psychological Therapy*, vol.2 (2), 173-197. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Machargo, J., Luján, I., León, M. E., López, P., y Martín, M. Á. (2003). Percepción de la influencia del ordenador, de Internet y de los videojuegos por los adolescentes. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., y Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Martín, J.A. (1993). El síndrome de fatiga muscular postejercicio. *Fisioterapia*, 15 (3) 134-145. . Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Martínez, J. R., Villarino, A. L., Polanco, I., Iglesias, C., Gil, P., Ramos, P., López, A., Ribera Casado, J.M., Maraver, F. y Legido, J. C. (2008). Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 28, 3-19.
- Marín, M., Núñez, T. y Loscertales, F. (2000). Imagen social del profesorado. Un estudio a partir de los medios de comunicación: prensa y tv. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 39, 147-156. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Martín, M.C. (2004). Diseño y validación de cuestionarios. *Matronas Profesión*; 5, (17). Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Mollá Serrano, M. (2007). La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 241-252. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Morales, J.F.(1987). Metodología y teoría de la psicología Madrid: Uned. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Muniz, J. (1992). Teoría clásica de los tests. Madrid, España: Pirámide. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Nuviala, A. N., Juan, F. R., y Montes, M. E. G. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13-20. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>

- Organización Panamericana de la Salud. (1998). La aplicación de teorías y técnicas de las ciencias sociales a la promoción de la salud. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 4:142-8. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Osorio, R. (2001). El cuestionario. *Nodo 50*. Universidad de Antioquia. Madrid, España: CEO. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Pediatría, A. A. (2001). Entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes. 107. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Peresmitre, G. G., y Garcia, M. A. (2000). Imagen corporal como factor de riesgo en los trastornos de la alimentación: una comparación transcultural entre México y España. *Clínica y Salud*, 11(1), 35-58. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Perpiñá, C., y Baños, R. M. (1990). Distorsión de la imagen corporal: Un estudio en adolescentes. *Revista anales de psicología*, 6 (1), 1-9. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Rebolledo, E. A. O., de Medina, N. M. O., & Pillon, S. C. (2004). Factores de riesgos asociados al uso de drogas entre estudiantes adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 12, 369-375. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., & Martín, J. C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16(2), 203-210. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Rodríguez, F.A. (1995). Prescripción para la salud (II): Pérdida de peso y condición musculoesquelética. *Apunts*, Educación física y deportes, 40, 83-92. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Ruiz, y. P., Solá, I. B., y Merita, M. L. G. (1998). Dimensiones del estilo de vida relacionado con la salud en la adolescencia: una revisión. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 51(3), 469-483. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Ruiz, J. R., Mesa, J. L. M., Mula, F. J., Castillo, M. J., y Gutiérrez, A. (2003). Hidratación y rendimiento: pautas para una elusión efectiva de la deshidratación por ejercicio. *Apunts: Educación Física y deportes*. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Sánchez, J. A., y Serra, L. (2000). Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. *Rev Española Nutrición Comunitaria*, 6(2), 53-95.
- Sánchez-Navarro, J. y Aranda, D. (2011). Internet como fuente de información para la vida cotidiana de los jóvenes españoles. *El profesional de la información*, 20(1), 32-37. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Solano, I. M., González, V. y López, P. (2013). Adolescentes y comunicación: las Tic como recurso para la interacción social en educación secundaria. *Pixel-Bit, Revista de Medios y Educación*, (42). Recuperado de: <http://scholar.google.es/>

- Tercedor, P., Martín-Matillas, M., Chillón, P., Pérez-López, I. J., Ortega, F. B., Warnberg, J. y grupo AVENA. (2007). Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de práctica de actividad física en adolescentes españoles. Estudio AVENA. *Nutr Hosp*, 22(1), 89-94. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Triviño, L. R. (2008). Prevención de trastornos de alimentación en alumnado de ESO. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Toro J, Cervera M, Pérez P. (1989). Body shape publicity and anorexia nervosa. *Soc Psych Psych Epid*. 1989; 23 (2): 132-6. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., y López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Vera, F. J., y Sarti, M. A. (1999). Manipulación social en la actividad físico-deportiva. *La revista*, 2, 25-29. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16 (1), 202 – 218. Recuperado de: <http://scholar.google.es/>
- Vogt, Brown e Isaacs. “El arte de las preguntas poderosas”. Recuperado de: http://www.theworldcafe.com/translations/art_of_powerful_questions.pdf

Libros

- Acuña, A. (1994). *Fundamentos socio-culturales de la motricidad humana y el deporte*. Granada, España: Universidad de Granada.
- Aparisi, A. O., Bernacer, R., y Palencia, A. (2013). *Comer o no comer: Mitos y falsedades de la alimentación*. Barcelona, España: Grupo Planeta.
- Baños, C. P., Sanmartín, M. G., y Carbonell, A. E. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*, 219. Barcelona, España: Grao.
- Basulto, J., y Cáceres, J. (2014). *Comer y correr: Desmontado los mitos de la alimentación de los runners*. Barcelona, España: Penguin Random House.
- Billings, A. C. (2010). *La comunicación en el deporte*, 2. España: UOC.

Recuperado de: <http://books.google.es/books?id=9CUSuFHgIDQC&printsec=frontcover&dq=deporte+y+comunicacion&hl=es&sa=X&ei=CC1eU8KoDerU0QXkhIHwCw&ved=0CDIQ6AEwAA#v=onepage&q=deporte%20y%20comunicacion&f=false>

- Delgado, M., Gutiérrez, A. y Castillo, M.J. (1997). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Delgado, M y Tercedor, P. (2012). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona, España: INDE.

- Desbordes, M., Ohl, F., y Tribou, G. (2001). *Estrategias del Marketing deportivo. Análisis del consumo deportivo* (Vol. 26). Barcelona, España: Paidotribo. Recuperado de:
<http://books.google.es/books?id=NNNDZxGgOXIC&pg=PA171&dq=deporte+y+comunicacion&hl=es&sa=X&ei=C1eU8KoDerU0QXkhIHwCw&ved=0CFsQ6AEwCQ#v=onepage&q=deporte%20y%20comunicacion&f=false>
- Díaz, I y Murcia, J.L. (2011). *¿Verdad? ¿Mentira? La respuesta a los mitos más frecuentes de la alimentación*. León, España: Everest.
- Fuente, A. V. (2000). *El País Vasco ante las drogas: Los retos del proyecto comunitario en las escuelas*. San Sebastián, España: Gakoa.
- Gil Roales-Nieto, J. (2004). *Psicología de la salud: historia, concepto y aplicaciones*. Madrid, España: Pirámide.
- Gutiérrez, H. C. (2013). *Mitos de la sociedad moderna: un negocio lucrativo*. Bogotá: Ecoe. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/212748940/Mitos-de-La-Sociedad-Moderna-Un-Negocio-Lucrativo>
- Hernández, A.(2003). *Psicología del deporte*, 3. Aplicaciones 2, 1- 154. Buenos Aires: efdeportes. Recuperado de:
http://webdeptos.uma.es/psicologiasocial/docs_magarcia/01_2003_Cap_Psic_Deporte.pdf
- Kutter, S. (2014). *Dieta Vitalista: Lo que realmente nos alimenta; entre mitos y la realidad* (Vol. 1). Berlín, Alemania: Fabian Rueda. Recuperado de:
http://books.google.es/books?id=jOA8AwAAQBAJ&pg=PP1&dq=Dieta+Vitalista:+Lo+que+realmente+nos+alimenta;+entre+mitos+y+la+realidad+%28Vol.+1%29.&hl=es&sa=X&ei=XXp4U5S6DMrs0gW1_oG4Aw&ved=0CDwQ6AEwAQ#v=onepage&q=Dieta%20Vitalista%3A%20Lo%20que%20realmente%20nos%20alimenta%3B%20entre%20mitos%20y%20la%20realidad%20%28Vol.%201%29.&f=false
- Nest, A.Z. (2010). *350 Mitos y Consejos que Escucharas en el Gimnasio*. California, EEUU: International Windmills. Recuperado de:
<http://books.google.es/books?id=ofL8AQAAQBAJ&pg=PA33&dq=mitos+sobre+el+deporte&hl=es&sa=X&ei=qO5bU7nMicaGswbTpYCYDQ&ved=0CGUQ6AEwCQ#v=onepage&q=mitos%20sobre%20el%20deporte&f=false>
- Latiesa, M., Martos, P. y Paniza, J.L. (2001). *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI* (Vol. 2). Granada, España: LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ. Recuperado de: <http://books.google.es/books?id=tqizreVFhJgC&printsec=frontcover&dq=Deporte+y+cambio+social+en+el+umbral+del+siglo+XXI&hl=es&sa=X&ei=1nl4U52nKaKX0AWCr4HQAQ&ved=0CDQ6AE>

[wAA#v=onepage&q=Deporte%20y%20cambio%20social%20en%20el%20umbral%20del%20siglo%20XXI&f=false](http://books.google.es/books?wAA#v=onepage&q=Deporte%20y%20cambio%20social%20en%20el%20umbral%20del%20siglo%20XXI&f=false)

- López, A. A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ. Recuperado de: http://books.google.es/books?id=4mzuLW7mWDgC&pg=PA159&lpg=PA159&dq=deporte+espectaculo&source=bl&ots=HM-MvuGGI8&sig=Myzptb_Dm0L15Yq7Na0r7i7SXs8&hl=es&sa=X&ei=Vn0sU4uVOemW0AXDoYGgCg&ved=0CGAQ6AEwCDgK#v=onepage&q=deporte%20espectaculo&f=false
- Miñarro, P. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la Actividad Física. Detección y alternativas*. Barcelona, España: INDE.
- Miñarro, P. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica físico-deportiva*. Barcelona, España: INDE.
- Mulet, J. M. (2014). *Comer sin miedo: Mitos, falacias y mentiras sobre la alimentación en el siglo XXI*. (Vol. 259). Barcelona, España: Destino. Recuperado de: <http://books.google.es/books?id=RtlTAGAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Comer+sin+miedo:+Mitos,+falacias+y+mentiras+sobre+la+alimentaci%C3%B3n+en+el+siglo+XXI&hl=es&sa=X&ei=MHI4U4GkJoTK0AXtkoDYBw&ved=0CDQQ6AEwAA#v=onepage&q=Comer%20sin%20miedo%3A%20Mitos%2C%20falacias%20y%20mentiras%20sobre%20la%20alimentaci%C3%B3n%20en%20el%20siglo%20XXI&f=false>
- Royo, J. M. P. (2004). *Las 100 preguntas que siempre quiso hacer: mitos y verdades en torno a la alimentación. vol. I*. Barcelona, España: Glosa, SL. Recuperado de: <http://books.google.es/books?id=Tfm0oRYCysC&printsec=frontcover&dq=Las+100+preguntas+que+siempre+quiso+hacer:+mitos+y+verdades+en+torno+a+la+alimentaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ei=Z314U7KzOdDa0QXM1oGYDA&ved=0CDQQ6AEwAA#v=onepage&q=Las%20100%20preguntas%20que%20siempre%20quiso%20hacer%3A%20mitos%20y%20verdades%20en%20torno%20a%20la%20alimentaci%C3%B3n&f=false>
- Rudik, P.A. (1976). *Psicología de la educación física y del deporte*. Buenos Aires, Argentina: STADIUM. Recuperado de: http://books.google.es/books?id=UPt3Xr6kXdwC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Sanmartín, M. G. (1995). *Valores sociales y deporte: la actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid, España: Gymnos.

Contribuciones a Congresos

- AEISAD. (2008). “*Comunicación Y Deporte*”. IX Congreso AEISAD. Investigación social y deporte nº8. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz. Texto completo recuperado de: <http://books.google.es/books?id=ncUZoUcEu-cC&pg=PA9&dq=deporte+y+comunicacion&hl=es&sa=X&ei=CC1eU8KoDerU0QXk hIHwCw&ved=0CDcQ6AEwAQ#v=onepage&q=deporte%20y%20comunicacion&f=false>
- Bousoño, C. (2007). “*Sobrepeso y obesidad infantil. Aclarando dudas*”. Ponencia de la VI Reunión anual de la sociedad asturiana de pediatría de atención primaria, 69-84. Oviedo, España.

Páginas web

- Ministerio del gobierno de sanidad. (2013). Capítulo 5: La Actividad Física en el entorno escolar y en la comunidad. Ministerio del gobierno de sanidad. Recuperado de: http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo5_Es.pdf
- Gambau, V. (2014). Carta del Presidente del Consejo General de COLEF y CAFD a Mediaset, en referencia al “Método Osmin”. Recuperado de: <http://www.consejo-colef.es/noticias/consejo-general/930-carta-del-presidente-del-consejo-general-de-colef-y-cafd-a-mediaset-en-referencia-al-metodo-osmin.html>

Textos no publicados

- Peiró, C y Devís, J. (1994). Materiales curriculares y recursos didácticos. En J.Díaz (coord.): Temario de oposicional cuerpo de profesores de secundaria, Inde, Barcelona, pp.11/1-11/18.
- Rodríguez, P. L. (1998). *Educación Física y salud del escolar: Programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital* (Doctoral dissertation, Tesis Doctoral. Universidad de Granada).

Marco legislativo

- Decreto 76/2007 del 20 de Junio por la que se regula la participación de la comunidad educativa y los órganos de gobierno de los centros docentes públicos en el Principado de Asturias.
- Ley Orgánica 1/1990, de ordenación general del sistema Educativo. (LOGSE). *Ministerio de Educación y Ciencia*.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (LOE).

ANEXO 1: cuestionario inicial; existencia de mitos.

Fue realizado sobre papel, es decir, la plataforma virtual se emplea directamente en el test definitivo. Tiene 4 respuestas posibles, pero no son cuantificables, únicamente me permite valorar las preguntas por porcentajes.

Muestra de 1º Bachillerato: 19 chicas/24 chicos= 43 IES PILES de Gijón

PREGUNTA	MUJER	VARON	TOTAL
1. Si te saltas el desayuno consigues no engordar	F17	F23	F40
	V1	V1	V2
	D1		D1
2. Si realizas mucha actividad fisica da igual lo que ingieras o comas, no es preciso preocuparse por la alimentación	F17	F22	F39
	V2	V1	V3
		N1	N1
3. La actividad fisica se relaciona con un mayor desarrollo	F3	F5	F8
	V7	V4	V11

de la inteligencia	D7 N2	D4 N11	D11 N13
4. Hay alimentos que engordan o adelgazan, es decir, buenos o malos	F5 V11 N3	F3 V18 N3	F8 V29 N6
5. Beber agua durante las comidas engorda	F15 V2 N1 D1	F21 V1 N1 D1	F36 V3 N2 D2
6. Las agujetas desaparecen tomando agua con azúcar	F2 V10 N6 D1	F4 V16 D4	F6 V26 N6 D5
7. Sudar abundantemente ayuda a perder peso	F1 V11 N4	F7 V13 N3 D1	F8 V24 N7 D1
8. El ejercicio provoca hambre y hace que se ingieran más alimentos, por tanto, el ejercicio engorda	F19	F21 V3	F40 V3
9. Cualquier ejercicio físico es beneficioso para la salud	F4 V14 N1	F5 V16 N3	F9 V30 N4
10. Hay que beber agua antes de tener sed	F1 V16 D3	F3 V11 N6 D4	F4 V27 N6 D7
11. Practicar un deporte una vez por semana es suficiente para estar bien	F16 N2 D1	F16 V5 N2 D1	F32 V7 N4 D2
12. Está contraindicado que los chicos asmáticos hagan deporte	F14 N1 D4	F16 V1 N1 D6	F30 V1 N2 D10
13. Hay que hidratarse (beber agua) antes o después de la actividad física, pero nunca durante	F6 V4 N6 D3	F13 V5 N2 D4	F19 V9 N8 D7
14. Para que sea beneficiosa la actividad física debe ser de al menos 20 minutos continuos	F1 V15 N3	F6 V12 N6	F7 V27 N9
15. La AF tiene un efecto positivo frente a algunas enfermedades como el alzheimer	F2 V5 N6 D6	F2 V9 N3 D10	F4 V14 N9 D16
16. Cuando dejas de entrenar, el músculo se convierte en grasa	F4 V8 N3 D4	F16 V2 N4 D2	F20 V10 N7 D6
17. Realizar un ejercicio para trabajar una zona en concreto de tu cuerpo implica necesariamente una reducción de grasa en dicha zona	F3 V10 N2 D4	F4 V13 N3 D4	F7 V23 N5 D8
18. El entrenamiento en máquinas vibratorias sustituye a otros entrenamientos, no es necesario hacer por tanto ejercicio	F10 N5 D4	F18 N3 D3	F28 N8 D7
19. Al finalizar cualquier actividad física es conveniente estirar	V19	V23 N1	V42 N1
20. Cuánto más tiempo realizas ejercicio más sano es	F7 V7 N5	F10 V10 N4	F17 V17 N9
21. El trabajo de fuerza (pesas o musculación), impide tu desarrollo físico afectando a tu estatura	F7 V5 N5	F10 V12 N2	F17 V17 N7

	D2		D2
22. La aplicación de cremas con efecto termogénico (aumento de la temperatura muscular) es adecuado como maniobra de calentamiento	F3 V4 N5 D7	F11 V6 N4 D3	F14 V10 N9 D10
23. Una persona mayor no debe practicar deporte	F17 N2	F21 N1 D2	F38 N3 D2
24. La Falta de una alimentación equilibrada conlleva patologías como hipertensión arterial, enfermedades cerebrales y cardiovasculares o incluso cánceres	F1 V14 N4	F6 V12 N4 D2	F7 V26 N8 D2
25. El día anterior a una competición debo dormir mucho para rendir más	F5 V11 N3	F7 V12 N5	F12 V23 N8
26. El consumo de alcohol añade calorías adicionales, que pueden causar aumento de peso	F1 V15 N3	F2 V22	F3 V37 N3

Nota: F = Falso; V = Verdadero; N = No sé pero me suena; D = Desconocido

* Con el fin de clarificar los resultados y las respuestas correctas, se encuentran marcadas de color verde las contestadas correctamente por la mayoría, las marcadas en rojo serían las respuestas incorrectas apoyadas por la mayoría que se configurarían como “mitos”, por último, las marcadas en color amarillo están asociadas a cuestiones dudosas o desconocidas hasta el momento por el colectivo. Este cuestionario da información previa válida, y marca algunas diferencias entre género.

Anexo 2: cuestionario final; existencia de mitos.

Muestra 172 alumnos del IS Bernaldo de Quirós.

1. Género	Varón		Mujer	2. Edad		3. Curso	
------------------	-------	--	-------	----------------	--	-----------------	--

A continuación te presentamos una serie de frases relacionadas con la salud y la Educación Física.

Estas son las respuestas posibles son las siguientes:

1

2

3

4

5

TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NI EN DESACUERDO NI DE ACUERDO	DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
-----------------------------	---------------	-----------------------------------	------------	--------------------------

Por favor, contesta con sinceridad rodeando un círculo el número que más se acerque a tu opinión

- | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Para adelgazar se recomienda saltarse el desayuno | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Aunque realices mucha actividad física, también es preciso preocuparse por la alimentación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | La actividad física se relaciona con un mayor desarrollo de la inteligencia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Hay alimentos que engordan o adelgazan, es decir, buenos o malos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Beber o ingerir agua durante las comidas no engorda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Las agujetas desaparecen tomando agua con azúcar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Sudar abundantemente no ayuda a perder peso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | El ejercicio provoca hambre y hace que ingieras más alimentos, por tanto, el ejercicio engorda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Cualquier tipo de ejercicio físico no es beneficioso para la salud | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Hay que beber agua antes de tener sed durante el ejercicio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Practicar deporte una vez por semana no es suficiente para estar saludable | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Está recomendado que los chicos asmáticos realicen actividad física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Hay que hidratarse (beber agua) antes o después de la actividad física pero nunca durante | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Para que la actividad física sea beneficiosa debe ser de al menos 20 min continuos, con una frecuencia semanal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | La actividad física tiene un efecto positivo frente algunas enfermedades como el Alzheimer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Cuando dejas de entrenar, el músculo se convierte en grasa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Realizar un ejercicio para trabajar un zona concreta de tu cuerpo no implica necesariamente una reducción de grasa en dicha zona | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | El entrenamiento en máquinas vibratorias sustituye a otros entrenamientos, no es necesario por tanto hacer otro ejercicio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Al finalizar cualquier actividad física no es conveniente estirar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

20	. Cuánto más tiempo realizas ejercicio más sano es	1	2	3	4	5
21	El trabajo de fuerza (pesas o musculación) realizado correctamente es adecuado para tu desarrollo físico y crecimiento	1	2	3	4	5
22	No es adecuada la aplicación de cremas con efecto termogénico (aumento de la temperatura muscular) como maniobra de calentamiento	1	2	3	4	5
23	. Una persona mayor no debe practicar deporte	1	2	3	4	5
24	La falta de una alimentación equilibrada conlleva patologías como hipertensión arterial, enfermedades cerebrales y cardiovasculares o incluso cáncer	1	2	3	4	5
25	El día anterior a una competición no debo dormir muchas horas para rendir más	1	2	3	4	5
26	El consumo de alcohol añade calorías adicionales, que pueden causar aumento de peso	1	2	3	4	5

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

* Resultados inversos: 1, 4,6, 8,13, 16,18, 20, 23.

Anexo 3: Copia del pantallazo final con el número de participantes, tiempo medio dedicado a responder y posibles solapas a la izquierda, existentes en la plataforma virtual typeform.

