
**Intervención escolar para
corregir el sobrepeso
y la obesidad. Diseño
implementación y evaluación
de un programa de educación
física para primer ciclo
de E.S.O.**

Onofre Ricardo Contreras Jordán

**Pedro Gil Madrona | Luis Miguel García López
David Gutierrez Díaz del Campo | Sixto González
Villora | Francisco Javier Valenciano Valcárcel
Juan Carlos Pastor Vicedo | Irene González Martí
Sara Vila Maldonado | Juan Gregorio Fernández
Bustos | Ricardo Cuevas Campos | Jorge Abellán
Hernández | Jesús Martínez Martínez | Jaime
Serra Olivares | Nieves María Sáez Gallego
Miguel Tortosa Martínez | Jorge
Ruiz-Risueño Abad**

Ayudas a la investigación 2012

Equipo de trabajo:

Investigador Principal:

Onofre Ricardo Contreras Jordán

Grupo de Investigación EDAF. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Castilla – La Mancha

Equipo investigador

Pedro Gil Madrona / Luis Miguel García López

David Gutierrez Díaz del Campo / Sixto González Villora

Francisco Javier Valenciano Valcárcel / Juan Carlos Pastor Vicedo

Irene González Martí / Sara Vila Maldonado

Juan Gregorio Fernández Bustos / Ricardo Cuevas Campos

Jorge Abellán Hernández / Jesús Martínez Martínez

Jaime Serra Olivares / Nieves María Sáez Gallego

Grupo de Investigación EDAF. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Castilla – La Mancha

Miguel Tortosa Martínez

I.E.S. Fernando de los Ríos, Cuenca

Jorge Ruiz-Risueño Abad

Universidad de Murcia

AGRADECIMIENTOS

A la Comunidad escolar del I.E.S. Fernando de los Ríos (Cuenca), a su Consejo Escolar y Claustro de Profesores y familias de los alumnos que han participado en la investigación por su total apoyo personal e institucional al proyecto.

A la Fundación MAFRE por haber confiado en este grupo para realizar la investigación que ahora puede mostrar sus resultados.

AUTORES.

Onofre Ricardo Contreras Jordán

Catedrático del área de Didáctica de la Expresión corporal de la Universidad de Castilla-La Mancha desde el 21 de Febrero de 2000.

Maestro de Enseñanza Primaria. Por la Universidad de Murcia desde el 14 de Mayo de 1976

Licenciado en Derecho, por la U.N.E.D(Centro Asociado de Albacete, desde el 20 de Septiembre de 1981.

Licenciado en Educación Física, por la Universidad Politécnica de Madrid, desde el 15 de Febrero de 1984.

Doctor en Derecho, por Universidad de Castilla-La Mancha, con fecha 17 de enero de 1992, y calificación Apto cum laude.

Ha sido profesor visitante en la Facultad de Educación de la Universidad de Santiago de Cali (Colombia).

Investigador Principal en 4 proyectos I+D+I de convocatoria nacional, en 8 de convocatorias regionales. Ha participado, como colaborador, en 2 proyectos nacionales y 1 autonómico.

Ha publicado 1 libros como autor único y 6 en colaboración.

26 artículos publicados en Revistas científicas contenidas en bases de datos JCR.

Ha dirigido 12 tesis doctorales.

Ha participado como ponente invitado en 24 congresos internacionales y en 19 como comunicante.

Ha sido miembro del Comité científico de 22 revistas de su ámbito de conocimiento.

Ha formado parte como evaluador externo del Plan Nacional de I+D+I de la ANEP. Evaluador del Plan nacional de la Calidad de las Universidades. Miembro de la Comisión de Ciencias Sociales y Jurídicas del Programa VERIFICA de ANECA. Acreditación Profesorado de la Agencia Andaluza y Catalana.

Cuenta con 3 sexenios de investigación reconocidos por la Comisión Nacional Evaluadora de la Actividad Investigadora.

Pedro Gil Madrona

Profesor Titular de Didáctica de la Expresión Corporal de la Universidad de Castilla La Mancha. Maestro de Educación Física, Licenciado y doctor con premio extraordinario de doctorado 1999.

Maestro de Educación Física, Secretario, Jefe de Estudios y director escolar. Publicaciones en revistas nacionales e internacionales y proyectos de investigación más relevantes: evaluación de programas en Educación Física, imagen corporal, educación infantil y educación

física y salud, obesidad infantil, educación física y multiculturalidad y educación física y valores en el deporte.

Estancias en Universidad de Murcia (España), Universidad de Carabobo (Venezuela) y Universidad de Miami (EEUU).

Ponencias en diferentes congresos y universidades de España, Francia, Italia, Rumanía, EEUU, Venezuela, Guatemala, Argentina y Bolivia.

Luis Miguel García López

Profesor Titular de Universidad la Facultad de Educación de Albacete (Universidad de Castilla-La Mancha, UCLM), Masters y posgrados en los que he participado como docente:

Curso de Experto en Dirección Deportiva (Liga de Fútbol Profesional, Universidad de Oviedo, UCLM; 2011-12)

Programa de Doctorado Educación Física: Nuevas Perspectivas (UCLM, 2007-09)

Master Universitario en Detección y Formación en Jóvenes Futbolistas (2007-08)

Ponencias en diferentes congresos y universidades

Actualmente su labor investigadora se centra en el Estudio contextual de las dificultades del profesorado para la enseñanza orientada al desarrollo de competencias

David Gutierrez Díaz del Campo

Licenciado en Educación Física por el INEF (Universidad Politécnica de Madrid, 1997) y Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad de Castilla-La Mancha en 2008.

Profesor Titular de Universidad en la Facultad de Educación de Ciudad Real(Universidad de Castilla-La Mancha, UCLM),

Miembro de la AIESEP y desde el año 2012 forma parte, como representante español, del IAB (International Advisory Board) de la asociación internacional para la promoción de la enseñanza comprensiva del deporte (Teaching Games for Understanding; www.tgfu.info/).

Sixto González Villora

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2002), Maestro con Especialidad en Educación Física (2003) y Doctor en Ciencias del Deporte (2008).

Profesor Contratado Doctor de la Universidad de Castilla-la Mancha (UCLM), siendo el coordinador de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal en la Facultad de Educación de Cuenca.

La Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación (ANECA), con fecha 28 de Octubre de 2011, certificó con la acreditación de Profesor Titular de Universidad.

Ha dirigido una tesis doctoral, cuya doctoranda fue la profesora Catalán-Eslava, con la temática en las

emociones, percepción, toma de decisiones y habilidades en squash. En la actualidad está codirigiendo tres tesis doctorales en el ámbito de las Ciencias del Deporte. Ha participado activamente en nueve proyectos de innovación docente de educación superior.

Ha participado en distintas líneas de investigación, todas ellas relacionadas con los procesos de enseñanza-aprendizaje de los contenidos en Educación Física, fundamentalmente los relativos a la percepción e imagen corporal; la iniciación deportiva; la salud; y la Educación Física inclusiva.

Francisco Javier Valenciano Valcárcel

Licenciado en Ciencias de la Educación Física y Deporte la Universidad de Valencia, año 2002 y Doctor en Educación Física y Deportes por la Universidad de Valencia, año 2007.

Profesor Contratado Doctor en la Facultad de Educación de Toledo (Universidad de Castilla-La Mancha, UCLM),

Juan Carlos Pastor Vicedo

Licenciado en ciencias de la Actividad Física y del Deporte, por la UCLM; año 2005, Maestro especialista en Educación Física, por la UCLM, año 2002, Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, por la UCLM

Profesor Contratado Doctor en la Facultad de Educación de Toledo (Universidad de Castilla-La Mancha, UCLM),

Ha publicado artículos en revistas científicas, coordinado libros y elaborado capítulos

Irene González Martí

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Castilla-La Mancha (21/02/2012, Cuenca) y Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Alcalá de Henares (21-07-2006, Madrid).

Además posee en título de Especialista en análisis de datos por la Escuela de Ingenieros Industriales y Escuela Superior de Ingenieros en Informática de la Universidad de Castilla-La Mancha (27/09/2011, Albacete) y el Nivel I de Antropometría (perfil restringido) por la International Society for the Advancement of Kinanthropometry (2009, Alicante).

Desde el año 2009 hasta la actualidad imparte docencia, como Profesora Ayudante con grado de Doctor, en la Facultad de Educación de Cuenca, en el Departamento de Expresión Corporal.

Realizó su tesis doctoral en el ámbito de la psicología del deporte, con el título: Elementos que integran el perfil de la persona afectada por Dismorfia Muscular (Vigorexia). Prevalencia del trastorno en fisicoculturistas y usuarios de la sala de musculación. Las líneas de investigación en las que trabaja están relacionadas con la distorsión en la imagen corporal.

Cuenta con una estancia post-doctoral de seis meses en la Universidad de Loughborough (Reino Unido, 2013), realizando una investigación sobre la imagen corporal y desórdenes alimenticios en atletas discapacitados.

Sara Vila Maldonado

Profesora de la Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo (UCLM) desde el curso 2003/2004. Actualmente es profesora ayudante.

Se licenció en esta misma Facultad en el año 2003, y Doctora en el Doctorado Interuniversitario “Educación Física; Nuevas Perspectivas”

Su investigación se ha centrado en aspectos relacionados con el Voleibol, analizando las capacidades perceptivo-visuales de jugadoras de este deporte, su toma de decisión, para una aplicación directa a las etapas de enseñanza.

Juan Gregorio Fernández Bustos

Profesor asociado en la Escuela Universitaria de Magisterio (Albacete) desde el año 2007.

Licenciado en Educación Física en el año 1998 por el INEF de Madrid y desde el año 2000 es profesor de Educación Secundaria en la especialidad de Educación Física. En el año 2003 comenzó sus estudios de postgrado y se doctoró en el año 2008 por la Universidad de Castilla la Mancha

Sus investigaciones más importantes se centran en temas relacionados con el autoconcepto físico, la imagen corporal y su relación con la práctica de actividad física, especialmente en adolescentes.

Ricardo Cuevas Campos

Profesor e investigador de la UCLM. Es licenciado en Ciencias del Deporte por la Universidad de Extremadura (2000), máster en Formación en Docencia e Investigación para la Educación Superior por la UNED (2008) y doctor por la Universidad de Castilla-La Mancha (2010).

Ha sido profesor invitado en la School of Sport and Exercise Sciences de Birmingham, Reino Unido (2010).

Ha publicado artículos en revistas científicas, coordinado libros y elaborado capítulos

Jorge Abellán Hernández

Maestro: Especialidad Educación Física por la Universidad de Castilla La Mancha (2005). Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Alicante (2007). En 2012 obtuvo el grado de doctor con mención internacional con la calificación de Apto Cum Laude por unanimidad con el trabajo titulado “A constraints-led approach to interceptive behaviour of corner kicks by goalkeepers of different expertise”.

Actualmente es Profesor Asociado de la Facultad de Educación de Cuenca (UCLM).

Su principal línea de investigación está basada en los procesos perceptivos que influyen en la toma de decisiones de los deportistas. Con especial consideración de la figura del portero de fútbol. También centra su atención en los deportes y actividades físicas para personas con discapacidad, en concreto en las personas con discapacidad intelectual.

Jesús Martínez Martínez

Maestro de Educación Primaria especialista en Educación Física en activo desde el año 1997.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Castilla La-Mancha en Toledo y doctorando en el programa de Doctorado en Educación Física: Nuevas perspectivas.

Profesor Asociado en la Facultad de Educación de Toledo de la UCLM

Ha colaborado en varios estudios y proyectos de investigación orientados hacia la Iniciación Deportiva, y la Actividad Física y la Salud. Actualmente está inmerso en nuevos proyectos vinculados con las edades escolares.

Miguel Tortosa Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y doctorando en el programa de Doctorado “Educación Física: Nuevas Perspectivas” en la Universidad de Castilla-La Mancha.

Profesor de Secundaria de Educación Física en el I.E.S. Giner de los Rios de Quintanar (Cuenca)

Jaime Serra Olivares

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2003-2007). Master Oficial en Educación Física y Salud (2008). Nivel B1 en lengua inglesa. Doctor por la Universidad Católica de Murcia desde el año 2013.

Actualmente Profesor Asociado en la Universidad de Castilla-La Mancha, en Facultad de Educación de Albacete,

Jorge Ruiz-Risueño Abad

Profesor Asociado en la Universidad de Murcia Director Departamento Control Calidad en FEADef. Personal técnico Investigador en la Universidad de Castilla la Mancha.

Nieves María Sáez Gallego

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Castilla – La Mancha (2008), y doctoranda en el programa de Doctorado “Educación Física: Nuevas Perspectivas” en la misma Universidad, obteniendo el Diploma de Estudios Avanzados en Diciembre de 2011.

Es Becaria FPU (Formación del Profesorado Universitario) del Ministerio de Educación y Ciencia desde el año 2010, adscrita a la Facultad de Educación de Albacete.

Índice

	Página
Resumen	7
Introducción	7
Hipótesis de trabajo	8
Materiales y metodología	8
Resultados	10
Discusión	11
Conclusiones	13
Bibliografía	13
Anexo I- Cronograma de las actividades	15
Anexo II-Programa de intervención	16
Posibilidades de continuación del proyecto	52

RESUMEN

La obesidad y su incidencia son cada vez más obvias en la sociedad española. Situación ésta a la que tampoco escapan los niños y niñas en edad escolar. En este sentido, se planteó evaluar la efectividad de una intervención de actividad físico-deportiva extracurricular en adolescentes con sobrepeso y obesidad, de 6 meses de duración. El estudio contó con 38 estudiantes de primer ciclo de secundaria, con un IMC superior al percentil 85. Se realizaron pruebas de condición física y mediciones antropométricas. Los resultados mostraron mejoras significativas en el grupo experimental respecto al grupo control. Estos resultados sugieren lo importante de un adecuado programa de actividad física, como vía para mejorar el sobrepeso y la obesidad.

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES. HIPÓTESIS DE TRABAJO Y OBJETIVOS

A lo largo de la última década, tanto en Europa como en U.S.A. la prevalencia del sobrepeso y la obesidad ha aumentado drásticamente (de Onis, Blössner y Borghi, 2010) convirtiéndose en una auténtica epidemia del siglo XXI. Al comparar España con otros países Europeos respecto a la población adulta con obesidad nos encontramos en una posición intermedia, pero si nos referimos al sobrepeso y obesidad infantil, España se encuentra a la cabeza de toda Europa con el mayor índice de niños obesos y con sobrepeso según datos aportados por la International Association for the Study of Obesity (IASO, 2008). Asimismo, (Yeste et al., 2008), señalan datos que estiman que el 16,1% de los niños y adolescentes de entre 6 y 12 años en España son obesos mientras que, en edades comprendidas entre 14 y 17 años la prevalencia de sobrepeso en adolescentes españoles es de un 21% (Lobstein, Baur y Uauy, 2004) éstas cifras vienen a confirmar la tendencia al alza de éste problema nacional según los datos del estudio ALADINO (Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad, 2011) en el que un 45,2% de los niños españoles tienen un exceso de peso.

Cada vez resulta más evidente que durante la infancia y adolescencia la obesidad puede llegar a mantenerse hasta la adultez. Es más, el riesgo de ser obeso en la edad adulta es el doble en niños y adolescentes obesos que en los no obesos según diversos autores (Biro y Wien, 2010; Serdula et al. 1993). Por ello la actividad-físico deportiva juega un papel importante en la prevención y protección frente a la obesidad en las etapas de la infancia y adolescencia para la edad adulta.

Es preciso reseñar también que en España se estima que el coste directo e indirecto asociado a la obesidad asciende a unos 2.500 millones de euros al año, un 7% del gasto total de salud (Vázquez y López, 2002). Además a este importe habría que sumar los costes de financiación sanitaria, para tratar éstas enfermedades que aparecen en la niñez y se prolongarán durante toda la vida.

Normalmente, no aparecen enfermedades de tipo cardiovascular, en la infancia y adolescencia, pero las investigaciones señalan que los niños menos activos físicamente y aquellos con una deficiente condición física cardiovascular tienen más probabilidades de tener factores de riesgo para enfermedades, tales como niveles más bajos de colesterol "bueno" HDL, una presión arterial más alta, un aumento de los niveles de insulina y un exceso de grasa (Boreham y Riddoch, 2001; Wedderkopp et al. 2003).

A su vez, en esa misma línea (Andersen, Crespo, Bartlett, Cheskin y Pratt, 1998; Gortmaker et al. 1996) revelan que los niños y adolescentes que dedican más tiempo a tareas sedentarias tales como ver la televisión y juegos de ordenador tienen mayor probabilidad de tener un exceso de grasa por la inactividad física. Por ejemplo, ver la televisión más de 2 horas por día entre los 5 y 15 años está asociado con un elevado índice de masa corporal (IMC) a los 26 años de edad (Hancox, Milne y Poulton, 2004), mientras que las conductas sedentarias de 4 horas o más por día a los 16 años, están asociadas con un aumento en el IMC a los 30 años (Viner y Cole, 2006).

Por lo tanto, una combinación de un estilo de vida sedentario, junto a la reducción de la práctica de actividad físico-deportiva y las modificaciones en los hábitos alimentarios, están contribuyendo a una epidemia de sobrepeso-obesidad especialmente en todos los países del mundo desarrollados y en vías de desarrollo (Watts, Jones, Davis y Green, 2005). No obstante, a pesar de que constantemente se está aumentando el conocimiento científico sobre cuáles son los beneficios de tener un estilo de vida saludable, en donde la dieta y la actividad física son piezas claves, las cifras respecto a los niveles de práctica físico-deportiva entre nuestros niños y adolescentes descienden preocupantemente año tras año (WHO, 2007).

En este sentido, si se incrementa la participación de los adolescentes en ciertas actividades físicas extracurriculares, además de las sesiones prescriptivas en la educación física escolar, disminuiría la probabilidad de sobrepeso en jóvenes adultos (Menschik, Ahmed, Alexander y Blum, 2008).

Sin embargo, el estudio enkid (Serra, Román y Aranceta, 2006) revela datos sobre la práctica de actividad físico-deportiva en España, en la que más de la mitad de nuestros niños y jóvenes, de entre 6 y 18 años, no cumplen con las recomendaciones de actividad

físico-deportiva diaria. Éstas indicaciones para niños y adolescentes según Manonelles et al. (2008), son realizar al menos 60 minutos de actividad físico-deportiva de intensidad moderada-intensa, durante la mayor parte de los días de la semana para conseguir un buen mantenimiento de la salud, forma física y tener un peso saludable durante el desarrollo y crecimiento.

Por su parte, la investigación sobre la imagen corporal entre adolescentes durante las últimas cuatro décadas ha demostrado una progresión continua hacia una percepción más distorsionada y negativa del cuerpo a pesar de que muchos adolescentes tienen un peso normal (O'Dea, 2010).

En las últimas décadas, diversos estudios han demostrado que la insatisfacción con la imagen corporal ha aumentado consistentemente (Carron, Hausenblas y Estabrooks, 2003, Goldfield et al., (2010), señalan en un estudio con jóvenes de entre 12 y 18 años que los jóvenes obesos tienen mayor insatisfacción corporal que los que tienen sobrepeso quienes a su vez tienen mayor insatisfacción que los de un peso normal, independientemente de su edad y género. Igualmente los obesos tienen mayores síntomas de depresión, incluyendo la anhedonia, autoestima negativo en comparación con los jóvenes que tienen sobrepeso y un peso normal. Mirza et al. (2005) observaron en jóvenes una correlación positiva entre el grado de insatisfacción corporal, el de autoestima y el Índice de masa corporal (IMC). Un mayor grado de IMC estaba asociado a una mayor insatisfacción corporal, peor autoestima e intentos de perder peso. Por género, (Wang, Liang y Chen, 2009), señalan en un estudio con americanos de origen africano que las chicas tienen mayor probabilidad de insatisfacción corporal cuando aumenta su IMC o tienen un percentil 95.

Por tanto, partiendo de todo lo dicho, el objetivo de este estudio no es otro que el de evaluar la efectividad de una intervención de actividad físico-deportiva extracurricular en adolescentes con sobrepeso y obesidad, y comprobar la incidencia de dicha intervención sobre la disminución del porcentaje de grasa corporal, la mejora de la condición física, así como valorar las posibles diferencias existentes en función del género.

HIPÓTESIS DE TRABAJO Y METODOLOGÍA

a) Hipótesis.

1. El índice de masa corporal (I.M.C) y porcentaje de grasa corporal de los adolescentes de primer ciclo de E.S.O con sobrepeso y obesidad, disminuirá después de la implementación durante 19 semanas de

un programa de intervención escolar diseñado al efecto.

2. El hábito de realizar actividad física de los adolescentes de primer ciclo de E.S.O con sobrepeso y obesidad, mejorará después de aplicarse el programa de intervención escolar.
3. La imagen corporal y el autoconcepto físico de los adolescentes de primer ciclo de E.S.O con sobrepeso y obesidad, mejorará después de la aplicación del programa de intervención escolar.
4. La condición física de los adolescentes de primer ciclo de E.S.O con sobrepeso y obesidad, mejorará después de aplicarse éste programa de intervención escolar.

b) Objetivos.

- Diseñar, implementar y evaluar un programa de intervención de actividad físico-deportiva para adolescentes con sobrepeso y obesidad.
- Evaluar la efectividad de la intervención de un programa de actividad física para adolescentes con sobrepeso y obesidad para disminuir el índice de masa corporal y pliegues de grasa corporal de los participantes.
- Evaluar la efectividad de la intervención de un programa de actividad física para adolescentes con sobrepeso y obesidad en la mejora de la condición física, imagen corporal y autoconcepto físico en el grupo de adolescentes.
- Valorar las posibles diferencias en función del género, tras la aplicación de un programa de intervención de actividad física para adolescentes con sobrepeso y obesidad.

MATERIALES Y METODOLOGÍA

a) Materiales.

- Variables Psicométricas. Se emplearán cuestionarios antes y después del programa:
 - Escala de evaluación de la Imagen corporal de Gardner (Rodríguez, Beato, Rodríguez y Martínez-Sánchez, 2003).
 - Test de Autoconcepto físico CAF (Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal, 2004).
 - Cuestionario de Actividad física, (adaptado de Casimiro, 1999).
- Variables Antropométricas.
 - Peso: mediante una báscula Tanita BF 522.

- Talla: en un tallímetro Holtain Limited: máx 2m; con el sujeto de pie y sin zapatos, sin adornos en la cabeza.
- Índice de Masa Corporal: Peso/altura en m². Tomando como tablas de referencia las realizadas por la WHO.
- Porcentaje de grasa: mediante un plicómetro Holtain AW 610 y una cinta métrica, no elástica, para evaluar la grasa subcutánea.
- Variables de Condición Física.
 - Test de resistencia Course navette.
 - Test de fuerza-explosiva del tren inferior salto horizontal pies juntos y sin impulso.
 - Test de fuerza-isométrica dinamometría manual, dinamómetro digital Takei TTK 5101.
 - Test de agilidad 4 x 10.
 - Test de flexibilidad prueba de sit and reach.
 - La actividad físico-deportiva realizada a lo largo del día durante una semana será medida con un acelerómetro Actigraph GT1M.

b) Metodología.

El estudio se basará en un diseño cuasiexperimental, con grupo control no equivalente (GC) y grupo experimental (GE), pruebas pre-test y pos-test, y se llevará a cabo en el I.E.S. Fernando de los Ríos de Cuenca (España), con chicos y chicas pertenecientes al primer ciclo de Enseñanza Secundaria Obligatoria (1º y 2º de la E.S.O.), de dicho centro.

Con el fin de poder determinar la población objeto de estudio, es decir, chicos y chicas con problemas de sobrepeso y obesidad en el primer ciclo de la E.S.O., previamente se realizaron una serie de mediciones antropométricas sobre un total de 200 alumnos y alumnas. Esta evaluación consistió en la medición de la talla con un tallímetro portátil, del peso con la báscula Tanita BF 522 y la estimación del porcentaje de grasa mediante un plicómetro Holtain AW 610 y una cinta métrica, no elástica, para medir la grasa subcutánea. Para esta evaluación se siguieron las indicaciones de la Sociedad Internacional para el avance de la Cineantropometría (ISAK). Las mediciones de antropometría se realizaron por un investigador, con formación ISAK nivel I, y un ayudante instruido para ello. De este trabajo previo se identificaron 48 adolescentes con problemas de sobrepeso y obesidad, con una edad comprendida entre los 12 y 15 años ($M = 13.12$ años, $SD = .095$), pertenecientes al primer ciclo de la E.S.O. del I.E.S. Fernando de los Ríos de Cuenca.

Una vez identificada la población ($N=48$), se realizaron los cálculos sobre esta, para determinar el tamaño muestral más adecuado a este tipo de investigación, buscando la significatividad de los resultados obtenidos por

medio de dicha muestra y la representatividad de los mismos. Así se estableció un nivel de confianza del 95% (nivel de significatividad 5%), un error estándar del 15%, y se asumió un 30% de muerte experimental, debido a las características de la población objeto de estudio y a los resultados observados en trabajos previos realizados. Los resultados aconsejaron seleccionar una muestra de 22 sujetos.

No obstante, la selección y distribución de los participantes a cada uno de los dos grupos, control y experimental, se ha realizado por conveniencia y de forma natural, ya que hubo que considerar la disposición de los padres y niños, a querer participar de forma voluntaria y consentida en este estudio. Por tanto estamos ante un diseño de tipo cuasi-experimental con grupo de control no equivalente, dado que no hay una asignación aleatoria entre los que entran en el GC y GE. Por medio de este tipo de investigación podemos aproximarnos a los resultados de una investigación experimental en situaciones en las que no es posible el control y manipulación absoluta de todas las variables. Este tipo de diseños son muy utilizados en educación y en psicología y en especial consideración en la evaluación de programas educativos.

De tal forma, que tras informar a padres y niños del objeto de estudio y las características del mismo, la distribución de los grupos quedó establecida en un GE con 25 sujetos (10 chicos y 15 chicas), donde tanto sus padres como ellos estaban de acuerdo en participar en el estudio, seguir el programa de actividad física y realizar las pruebas pre-test y pos-test diseñadas. Y un GC formado por 23 sujetos (14 chicos y 9 chicas), quienes, pese a no querer participar en el seguimiento del programa de actividad física, sí que accedieron a realizar las pruebas pre-test y pos-test establecidas.

Por tanto, los criterios para la selección del GE fueron los siguientes:

- a) Alumnado de primer ciclo de E.S.O, situado en un percentil 85 para aquellos participantes con sobrepeso, y de 97 para los obesos según la WHO (2007b).
- b) Aceptar la participar en el programa de intervención de forma voluntaria, cumplimentando un consentimiento informado por los padres y los alumnos.
- c) No realizar actividad física de forma habitual, ni formar parte de otros programas extracurriculares de actividad deportiva.
- d) No realizar ningún tipo de dieta, o estar bajo tratamiento médico que pudiera condicionar el programa de intervención.
- e) No presentar alguna enfermedad o lesión parcial/crónica que le impidiese participar de forma habitual en el programa.

Mientras que los criterios para la selección del GC fueron los siguientes:

- a) Alumnado de primer ciclo de E.S.O, situado en un percentil 85 para aquellos participantes con sobrepeso, y de 97 para los obesos según la WHO (2007).
- b) No aceptar la participar en el programa de intervención de forma voluntaria, pero sí realizar las pruebas pre-test y pos-test del estudio, y obtener el consentimiento informado de los padres y alumnos para ello.
- c) No realizar actividad física de forma habitual, ni formar parte de otros programas extracurriculares de actividad deportiva.
- d) No realizar ningún tipo de dieta, o estar bajo tratamiento médico que pudiera condicionar el programa de intervención.
- e) No presentar alguna enfermedad o lesión parcial/crónica que le impidiese participar de forma habitual en el programa.

Tras la realización del programa de intervención y las 19 semanas de seguimiento del mismo, debemos hablar de una muerte experimental que se vio reflejada en 3 sujetos, dentro del GE y 7 sujetos en el GC. La muerte experimental del GE quedó establecida porque los participantes faltaron a más del 20% de las sesiones del programa de actividad física. Para el GC, la muerte experimental estuvo en la no participación de la segunda tanda de pruebas (postest), que se realizaron tras las 19 semanas que duró la parte experimental de la experiencia realizada.

RESULTADOS

A continuación se exponen los resultados obtenidos antes y después del programa de intervención. Así, la Tabla 1 recoge los valores del GE y el GC, en relación al IMC y los pliegues de grasa corporal, antes del comienzo del programa y una vez concluido éste. Dichos valores permiten observar cómo los sujetos que han participado en el programa de Actividad Física propuesto, han conseguido mejorar sus valores respecto a los iniciales. Mientras que los sujetos pertenecientes al grupo control han visto empeorados sus indicadores. Esto permite responder el segundo de los objetivos de investigación propuestos, así como confirmar la primera de las hipótesis, ya que como se ha dicho, el programa seguido durante 19 semanas ha contribuido a mejorar, en los sujetos que lo han seguido, tanto sus valores de IMC como los porcentajes de grasa.

La Tabla 2, registra las medias pretest y postest, así como el porcentaje que ha supuesto sus diferencias, en relación a las variables que hemos considerado para valorar los niveles de condición física alcanzados por los participantes en el programa de intervención. En este sentido, desde una valoración general podemos percibir como el GE registra una mejoría en su condición física, que se hace bastante significativa en la mayoría de las variables estudiadas, siendo su máximo referente los valores obtenidos en la prueba de resistencia. Además, también nos muestra esta Tabla 2, como los sujetos del

Tabla 1. Valores medios y % de la diferencia entre el Pretest y Postest del GE y GC, para el IMC y pliegues de grasa corporal.

Variable	GE (n = 22)			GC (n = 16)		
	Pre	Post	% Dif.	Pre	Post	% Dif.
IMC (kr/m ²)	26.47 (3.37)	26.18 (3.30)	-1.09	27.24 (3.42)	27.69 (3.76)	1.65
Σ 6 PL. (mm)	174.31 (25.99)	158.30 (21.22)	-9.18	164.90 (23.74)	171.60 (26.21)	4.06
Σ 8 PL. (mm)	226.31 (33.20)	209.35 (26.47)	-7.49	216.95 (30.75)	229.30 (33.72)	5.69

IMC: índice de masa corporal; Σ 6 PL: sumatorio 6 pliegues; Σ 8 PL: sumatorio 8 pliegues.

Tabla 2. Valores medios y % de la diferencia entre el Pretest y Postest del GE y GC, para las variables de condición física.

Variable	GE (n = 22)			GC (n = 16)		
	Pre	Post	% Dif.	Pre	Post	% Dif.
F.I. max. (kg)	24.06 (5.80)	26.95 (6.48)	12.01	29.26 (7.60)	30.43 (8.81)	3.99
Agilidad (sg)	13.62 (1.21)	12.80 (.99)	-6.02	13.07 (1.05)	13.0 (1.18)	-0.53
Lanzamiento (m)	4.64 (1.09)	5.28 (1.17)	13.79	4.72 (1.24)	5.02 (1.36)	6.35
Salto (m)	1.27 (.21)	1.41 (.18)	11.02	1.31 (0.21)	1.35 (.23)	3.05
Resistencia (periodos)	3.06 (1.35)	4.15 (1.33)	35.62	3.81 (1.72)	4.23 (2.26)	9.90
Flexibilidad (cm)	14.81 (9.79)	19.13 (8.00)	29.16	22.50 (27.62)	16.12 (7.50)	-28.35
Abdominales (repeticiones)	19.27 (3.48)	22.77 (2.42)	18.16	26.81 (22.82)	21.18 (3.72)	-20.99
Peso (kg)	68.01 (13.93)	67.62 (13.78)	-0.57	72.68 (15.73)	74.80 (15.94)	2.91
Talla (cm)	159.71 (6.98)	160.05 (7.26)	0.21	162.69 (10.80)	163.66 (10.76)	0.59

F.I. max.: fuerza isométrica máxima.

GC no sólo no obtienen mejoras destacables, sino que además empeoran en aspectos tales como el peso, resistencia abdominal o flexibilidad, poniéndose en valor, de esta manera la influencia que tiene el programa de intervención sobre las personas que lo llevan a cabo. Estos resultados responden a la primera parte del tercer objetivo de investigación planteado y confirman la cuarta de las hipótesis propuestas.

Siguiendo con el análisis de las diferentes variables consideradas en este proyecto de investigación, la Tabla 3 refleja los valores medios y porcentajes de diferencia obtenidos, antes y después de realizar el programa de intervención, tanto en el GE, como en el GC. En este caso las variables que se muestran son aquellas relativas al autoconcepto físico. Al igual que ha sucedido en los casos anteriores, los resultados obtenidos han evidenciado la existencia de una influencia positiva clara sobre el autoconcepto físico, en aquellos sujetos que han participado en el programa de intervención. Estos resultados responden a una parte del objetivo de investigación tres y de la tercera hipótesis.

Por otro lado, en lo que a la propia imagen corporal se refiere, en la Tabla 4, se precisa como es precisamente el GE el que refleja una mejoría de su propia imagen corporal, mejoría esta que viene definida, principalmente, por una mayor disminución de la distorsión corporal,

pero sobretodo de su insatisfacción corporal, insatisfacción corporal que se ve incrementada dentro del GC. Los resultados ofrecidos en esta tabla y la anterior, permiten confirmar la tercera de las hipótesis de investigación. Estos resultados responden a una parte del objetivo de investigación tres y de la tercera hipótesis.

También quisimos conocer la influencia que ha podido tener el programa de intervención en los chicos y las chicas participantes en esta experiencia, sobre las diferentes variables consideradas. En este sentido, pese a que los valores reflejaron que tanto chicos como chicas, dentro del GE, mejoraron de manera significativa sus valores corporales y de condición física, fueron precisamente las chicas las que resultaron ser más sensibles a la intervención aquí realizada. Así, se demostró con el hecho que hayan obtenido mejores valores en sus indicadores de condición física y de porcentaje de grasa corporal, en comparación con los chicos, quienes sólo obtuvieron mejoras en ciertos aspectos de la condición física. Del mismo modo se procedió para identificar la influencia sobre la imagen corporal y el autoconcepto físico, donde los resultados evidenciaron como los las chicas del GC mostraron tener una insatisfacción corporal mayor y peor autoconcepto físico antes y después del programa de actividad física, respecto a los chicos. Mientras que en el GE no se observaron diferencias significativas al respecto.

Tabla 3. Valores medios y % de la diferencia entre el Pretest y Posttest del GE y GC, para las variables de autoconcepto físico.

Variable	GE (n = 22)			GC (n = 16)		
	Pre	Post	%Dif.	Pre	Post	%Dif.
Habilidad Deportiva	2.47 (0.40)	2.70 (0.40)	8.52	2.68 (0.44)	2.64 (0.48)	-1.52
Condicion Fisica	2.49 (0.41)	2.66 (0.47)	6.39	2.73 (0.49)	2.55 (0.57)	-7.06
Atractivo Fisico	2.98 (0.32)	3.03 (0.31)	1.65	3.03 (0.33)	3.11 (0.42)	2.57
Fuerza	3.00 (0.73)	3.05 (0.55)	1.64	3.02 (0.66)	3.34 (0.91)	9.58
AF General	2.80 (0.58)	2.88 (0.52)	2.78	2.92 (0.48)	2.92 (0.63)	0.00
Autoconcepto General	2.88 (0.53)	2.91 (0.47)	1.03	3.12 (0.41)	2.95 (0.52)	-5.76

Tabla 4. Valores medios y % de la diferencia entre el Pretest y Posttest del GE y GC, para las variables de la imagen corporal.

Variable	GE (n = 22)			GC (n = 16)		
	Pre	Post	%Dif.	Pre	Post	%Dif.
Cuerpo Percibido	9.32 (1.55)	9.59 (1.47)	2.81	9.38 (1.62)	9.94 (1.57)	5.63
Cuerpo Ideal	5.05 (1.56)	5.95 (1.81)	15.12	5.56 (1.79)	6.25 (1.98)	11.04
Silueta IMC	10.41 (1.84)	10.05 (2.06)	-3.58	10.75 (1.48)	11.00 (1.59)	2.27
Distorsión corporal	-1.09 (1.90)	-0.45 (1.22)	58.71	-1.38 (2.13)	-1.06 (1.88)	23.18
Insatisfacción Corporal	4.27 (2.05)	3.64 (1.89)	-17.30	3.81 (1.56)	3.69 (2.09)	3.25

DISCUSIÓN

Como se ha indicado en la introducción, y hemos podido vislumbrar a la luz de los resultados ofrecidos, la obesidad está presente en nuestros jóvenes y su prevención y actuación, pasa, entre otras mediaciones, por un plan

adecuado de actividad física. En este sentido, los valores precisados en el estudio, destacan como, tanto la condición física, como las características antropométricas de los sujetos del GE, así como el autoconcepto físico e imagen corporal, mejoran tras el programa de intervención, reflejándose la importancia de una adecuado diseño en cuanto al programa de actividad física a realizar.

Se ha podido confirmar la existencia de diferencias en relación a la condición física dentro del GE, en aspectos tales como la resistencia aeróbica, fuerza isométrica, agilidad, salto, lanzamiento, flexibilidad, o fuerza abdominal, no siendo este el caso de los integrantes del GC, cuyos valores o empeoraban, o no mostraban una mejora relevante. Estos resultados positivos observados en niños obesos tras la vivencia de un programa de actividades físico-deportivas, son similares a los obtenidos en otras investigaciones desarrolladas con programas de tres meses de duración, como las de Klijn, van der Baan-Slootweg, y Stel (2007) o Wong et al. (2008), de seis meses de duración como Weintraub et al. (2008), o tras un programa de intervención de nueve meses como el planteado por Carrel, et al. (2005), y Carrel et al. (2011). En todos estos trabajos, los resultados mostraron con claridad, como no sólo se conseguían mejorar la resistencia cardiovascular, sino que además, también se producían mejoras en cuanto al porcentaje de grasa obtenido por los sujetos al finalizar dichas intervenciones. Esta circunstancia, viene a confirmar también los resultados obtenidos en este estudio, en relación a los sujetos del GE, quienes consiguieron disminuir sus porcentajes de grasa corporal, como así manifestó el hecho de haber alcanzado valores antropométricos mejores en los test de seis y ocho pliegues respectivamente.

No obstante, aquí es preciso reseñar la no mejora del IMC, dentro del GE. Los resultados descubren, pese a que los valores relativos a los pliegues han mejorado significativamente tras el programa de intervención, que esta mejora no se ha visto reflejada en el IMC. En este sentido, es de destacar cierta controversia en cuanto a los trabajos previos realizados. Así, en la investigación de Weintraub et al. (2008), se pudo contemplar como los sujetos, reflejaron mejoras en el IMC a los tres y a los seis meses de intervención. Sin embargo, en otros estudios semejantes llevados a cabo, los resultados fueron similares a los mostrados por nosotros, coincidiendo de esta manera con las investigaciones de Martínez y Sánchez (2009), Carrel et al. (2011), o el propio meta-análisis sobre intervenciones de actividad física extracurricular llevado a cabo por Harris, Kuramoto y Schulzer (2009). Estos últimos, tras analizar 18 trabajos, de los 398 considerados, y con una muestra total de 18.141 sujetos, llegaron a la conclusión que con programas de actividad física de entre 3 y 6 meses de duración, el IMC no mejora de manera significativa.

Los resultados de este estudio, que presenta los efectos de un programa de actividad física extracurricular sobre la composición e imagen corporal, advierten diferencias significativas al finalizar el programa, en relación a las variables antropométricas e imagen corporal en el GE, tales como la percepción corporal ideal y el sumatorio de pliegues. En GC hemos podido observar también como con el tiempo, algunos de los distintos parámetros considerados empeoraban de manera significativa.

En el caso del GE los resultados obtenidos han sido ciertamente positivos respecto a la mejora de la composición corporal, tras la realización del programa de actividad físico-deportiva. Esta circunstancia viene a coincidir con los resultados obtenidos en trabajos como el de Ford, Pearkings y Swaine (2013), quienes mostraron cambios significativos en la masa grasa en un grupo de niños de primaria, que caminaban a paso ligero durante 30 minutos al día, al menos tres veces por semana durante 15 semanas, o en la investigación de Howe, Harris & Guttin (2011), quienes con una intervención de diez meses, abordando aspectos de dieta y actividad física, durante todos los días del curso escolar, lograron disminuir el porcentaje de grasa además del BMI, o el propio trabajo de Li et al. (2010), quienes desarrollaron durante un año sesiones de 20 minutos diarios en clase de actividad física, con niños de primaria, consiguiendo descender los porcentajes de grasa corporal.

Si consideramos las diferencias observadas en chicos y en chicas, debemos mencionar el trabajo de Lazaar, Aucouturier, Ratel, Rance, Meyer & Duché (2007), quienes realizaron una intervención basada en actividad física lúdica, con juegos tradicionales, y una duración 6 meses con dos sesiones de 60 minutos por semana, en una muestra de niños obesos y no obesos con una edad de 6 a 10 años. En dicho estudio se obtuvieron resultados significativos en el grupo de chicas reduciendo el perímetro de cintura, sumatorio de pliegues y la masa libre de grasa, mientras que el grupo de chicos sólo disminuyeron el BMI y la masa libre de grasa. Del mismo modo Wang, Liang y Chen (2009), señalaron en una investigación con afroamericanos, que las chicas tenían mayor probabilidad de insatisfacción corporal cuando aumentaba su BMI o tenían un percentil 95, y es que las mujeres tradicionalmente han mostrado mayor grado de insatisfacción corporal que los hombres (Stanford & McCabe, 2002). Estos resultados vienen a coincidir con los observados en nuestra investigación, donde la intervención en el grupo de chicas es más eficiente que en el de los chicos, en parte debido a que su nivel de insatisfacción con su cuerpo y de autoconcepto es peor.

CONCLUSIONES

En conclusión, los resultados ofrecidos en este estudio vienen a fortalecer la idea necesaria de generar programas de actividad física orientados no sólo a disminuir los niveles de obesidad y sobrepeso adolescente, y mejorar los niveles de actividad física, sino también a tratar los aspectos más emocionales y sociales relacionados con una correcta percepción de la propia imagen corporal y autoconcepto físico. De hecho hemos demostrado como la práctica de AF estructurada sobre un grupo poblacional con problemas de obesidad o sobrepeso, mejora ciertos perímetros (cintura, cadera y brazo), los cuales se encuentran relacionados con una mejora de la propia imagen corporal.

Por tanto, los resultados obtenidos nos han permitido conseguir los distintos objetivos de investigación planteados, a la vez que confirmar las hipótesis de partida propuestas. Estamos hablando que hemos elaborado un programa de actividad física el cual ha permitido mejorar los parámetros antropométricos, la condición física, la imagen corporal y el propio autoconcepto físico de los sujetos que han formado parte del grupo experimental.

Sin embargo, pese a todas las bondades que nos ha ofrecido este estudio, debemos hacer mención algunas limitaciones, que deben ser tenidas en cuenta de cara a futuros trabajos con una línea similar. Algunas de ellas han estado asociadas a no poder controlar variables como la dieta, historial familiar y factores genéticos, que probablemente hubieran ofrecido algún resultado más, así como la monitorización de las intensidades de los esfuerzos dentro del programa de actividad física, a fin de poder controlar esfuerzos e identificar las tareas con un mayor gasto calórico.

BIBLIOGRAFÍA

1. ALADINO (2011). A national study of prevalence of overweight and obesity in Spanish children. Available from http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/notas_prensa/ALADINO_presentacion.pdf
2. ALADINO (2011). A national study of prevalence of overweight and obesity in Spanish children. Available from http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/notas_prensa/ALADINO_presentacion.pdf
3. Andersen, R.E., Crespo, C.J., Bartlett, S.J., Cheskin, L.J. y Pratt, M. (1998). Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children. *The journal of the American Medical Association*, 279, (12), 938-942.
4. Biro, F.M., & Wien, M. (2010). Childhood obesity and adult morbidities. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91 (5), 1499S-1505S.
5. Biro, F.M., & Wien, M. (2010). Childhood obesity and adult morbidities. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91 (5), 1499S-1505S.
6. Carrel, A.L., Clark, R.R., Peterson, S.E., Nemeth, B.A., Sullivan, J., Allen, D.B. (2005). Improvement of fitness, body composition, and insulin sensitivity in overweight children in a school-based exercise program: a randomized, controlled study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159 (10), 963-968.
7. Carrel, A.L., Logue, J., Deininger, H., Randal Clark, R., Curtis, V. y Montague P. (2011). An after-school exercise program improves fitness, and body composition in elementary school children. *Journal of physical education and sports management*, 2 (3), 32-36.
8. Carron, A.V., Hausenblas, H.A., & Estabrooks, P.A. (2003). *The psychology of physical activity*. New York: McGraw Hill.
9. De Onis, M., Blössner, M., & Borghi, E. (2010). Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 92, 1257-1264.
10. Ford, P.A., Perkins, G., & Swaine, I. (2013). Effects of a 15-week accumulated brisk walking programme on the body composition of primary school children. *Journal of Sports Sciences*, 31 (2), 114-122.
11. Goldfield, G. S., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N., & Flament, M.F. (2010). Body Dissatisfaction, Dietary Restraint, Depression, and Weight Status in Adolescents. *Journal of School Health*, 80, 186-192.

12. Gortmaker, S.L., Must, A., Sobol, A.M., Peterson, K., Colditz, G.A. y Dietz, W.H. (1996). Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States, 1986-1990. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 150 (4), 356-362.
13. Hancox, R.J., Milne, B.J., Poulton, R. (2004). Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *The Lancet*, 364, 257-262.
14. Harris, K.C., Kuramoto, L.K., Schulzer, M. y Retallack, J.E. (2009). Effect of school-based physical activity interventions on body mass index in children: a meta-analysis. *Canadian Medical Association journal*, 180 (7), 719-726.
15. Howe, C., Harris, R., & Gutin, B. (2011). A 10-Month Physical Activity Interventions Improves Body Composition in Young Black Boys. *Journal of Obesity*, ID 358581, 8 pages.
16. I.A.S.O (International Association for the Study of Obesity), (2008). Recuperado de <http://www.iaso.org/>
17. Klijn, P., van der Baan-Slootweg, O.H. y Stel, H.F. (2007). Aerobic exercise in adolescents with obesity: preliminary evaluation of a modular training program and the modified shuttle test. *BMC Pediatrics*, 7:19. doi:10.1186/1471-2431-7-19.
18. Lazaar, N., Aucouturier, J., Ratel, S., Rance, M., Meyer, M., & Duché, P. (2007). Effects of physical activity intervention on body composition in young children: influence on body mass index status and gender. *Acta Paediatrica*, 96, 1315-1320.
19. Li, Y.P., Hu, X.Q., Schouten, E.G., Liu, A.L., Du, S.M., Li, L.Z. et al. (2010). Report on Childhood Obesity in China (8): Effects and Sustainability of Physical Activity Intervention on Body Composition of Chinese Youth. *Biomedical and Environmental Sciences*, 23, 180-187.
20. Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. (2004). Obesity in children and Young people: a crisis in public health. *Obesity reviews*, 5, (1), 4-85.
21. Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. (2004). Obesity in children and Young people: a crisis in public health. *Obesity reviews*, 5, (1), 4-85.
22. Martínez, V y Sánchez, M. (2009). *Actividad Física y prevención de la obesidad infantil*: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha
23. Menschik, D., Ahmed, S., Alexander, M.H. y Blum, R.W. (2008). Adolescent Physical Activities as Predictors of Young Adult Weight. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162 (1), 29-33.
24. Mirza, N., Davis, D., & Yanowski, J. (2005). Body dissatisfaction, self-esteem, and overweight among inner-city Hispanic children and adolescents. *Journal Adolescent Health*, 36 (3), 267.e16-267.e20.
25. Serdula, M.K., Ivery, D., Coates, R.J., Freedman, D.S., Williamson, D.F. y Byers, T. (1993). Do obese children become obese adults? A review of the literature. *Preventive Medicine*, 22(2), 167-177.
26. W.H.O (World Health Organization, 2007). 10 things you need to know about physical activity, recuperado de http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/112578/10_things_eng.pdf
27. Wang, Y., Liang, H., & Chen. X. (2009). Measured body mass index, body weight perception, dissatisfaction and control practices in urban, low-income African American adolescents. *BMC Public Health*, 9, 183.
28. Wang, Y., Liang, H., & Chen. X. (2009). Measured body mass index, body weight perception, dissatisfaction and control practices in urban, low-income African American adolescents. *BMC Public Health*, 9, 183.
29. Wang, Y., Liang, H., & Chen. X. (2009). Measured body mass index, body weight perception, dissatisfaction and control practices in urban, low-income African American adolescents. *BMC Public Health*, 9, 183.
30. Watts, K., Jones, T.W., Davis, E.A. y Green, D. (2005). Exercise training in obese children and adolescents: current concepts. *Sports Medicine*, 35, 375-392.
31. Weintraub, D.L., Tirumalai, E.C., Haydel, F., Fujimoto, M., Fulton, J.E. y Robinson, T.N. (2008). Team Sports for Overweight Children the Stanford Sports to Prevent Obesity Randomized Trial (Sport). *Archive of Pediatric & Adolescent Medicine*, 162 (3), 232-237.
32. Wong, P.C., Chia, M.Y., Tsou, I. Y.Y., Wansaicheong, G. K.L., Tan, B., Wang, J. C.K. (2008). Effect of a 12-week exercise training programme on aerobic fitness, body composition, blood lipids and C-reactive protein in adolescents with obesity. *Annals Academy of Medicine Singapore*, 37, 286-293.
33. Yeste, D., García-Reyna, N., Gussinyer, S., Marhuenda, C., Clemente, M., Albisu, M., Gussinyer, M., y Carrascosa A. (2008). Perspectivas actuales del tratamiento de la obesidad infantil. *Revista Española de Obesidad*, 6 (3), 139-152.
34. Yeste, D., García-Reyna, N., Gussinyer, S., Marhuenda, C., Clemente, M., Albisu, M., Gussinyer, M., y Carrascosa A. (2008). Perspectivas actuales del tratamiento de la obesidad infantil. *Revista Española de Obesidad*, 6 (3), 139-152.

ANEXO I: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Semana	Actividad	Instalación
0	Medición inicial de las variables Antropométricas, condición física y test imagen corporal, autoconcepto físico y hábitos de vida saludables	Departamento de Educación Física del I.E.S Fernando de los Ríos y Gimnasio.
1ª	Fútbol-Sala y/o fútbol 7 I	Pista polideportiva/Campo de césped F-7
2ª	Floorball I	Pista polideportiva exterior
3ª	Balonmano	Pista polideportiva exterior
4ª	Baloncesto	Pista polideportiva exterior
5ª	Deportes alternativos: Kin-ball	Pista polideportiva exterior
6ª	Deportes Aletrnativos: Lacrosse/intercrosse	Pista polideportiva exterior
7ª	Deportes alternativos. Botebol/frontón/Palas	Pista polideportiva exterior
8ª y 9º	Mini Rugby	Campo de fútbol 7 y/o 11
10ª	Fútbol-Sala y/o fútbol 7 II	Pista polideportiva/Campo de césped F-7
11ª	Baloncesto	Pista polideportiva y gimnasio
12ª	Floorball II	Pista polideportiva exterior
13	Balonmano	Pista polideportiva exterior
14ª y 15ª	Softaball	Pista polideportiva exterior
16ª y 17ª	Bicicleta	Gimnasio y recorrido por los alrededores
18ª	Deportes alternativos Kin-Ball II	Pista polideportiva exterior
19ª	Deportes alternativos. Lacrosse/intercrosse II	Pista polideportiva y gimnasio
20ª	Fútbol-Sala y/o fútbol 7 III	Pista polideportiva y gimnasio
21ª	Baloncesto	Pista polideportiva exterior
22ª	Ritmos latinos y Danzas del mundo	Gimnasio
23ª y 24ª	Medición final de las variables Antropométricas, condición física y test imagen corporal, autoconcepto físico y hábitos de vida saludables	Departamento de Educación Física del I.E.S Fernando de los Ríos y Gimnasio.

ANEXO II- PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Intervención Escolar para corregir el sobrepeso y la obesidad. Diseño, implementación y evaluación de un programa de Actividad Física-deportiva Extracurricular para primer ciclo de la E.S.O

Los contenidos son:

- Resistencia Cardiovascular: desarrollo de la resistencia cardiovascular será mediante juegos de persecución, y diferentes juegos predeportivos de iniciación deportiva con juegos de oposición y/o cooperación-oposición de fútbol-sala, floorball, balonmano, baloncesto, rugby, softball, danzas y bailes además de excusiones en bicicleta.
- Fuerza Muscular: el desarrollo de la fuerza-muscular vendrá dado por el trabajo individual o por parejas con balones medicinales de 2-3 kgr, mancuernas de 2,3, y 4 kgr, gomas elásticas, y el trabajo con autocargas.
- Flexibilidad: desarrollada por medio de estiramientos dirigidos por el profesor, utilizando las técnicas de Anderson, Solveborn y facilitación neuromuscular propioceptiva.

Otros contenidos intrínsecos a la práctica de las tareas desarrolladas serán la valoración positiva hacia la práctica físico-deportiva, y sus efectos saludables si se realiza de forma continuada.

La sesión está estructurada en tres partes:

1. Calentamiento: que incluye ejercicios generales de movilidad articular, carrera y estiramientos. Posterior-

mente un juego de activación, normalmente será de persecución.

2. Parte Principal: incluye trabajo de manera específica de fuerza-muscular (fuerza-resistencia), y tareas de desarrollo cardiovascular mediante juegos de iniciación deportiva.
3. Vuelta a la calma: en la que se realizan ejercicios de relajación y estiramientos normalmente dirigidos por el profesor.

Instalaciones y Material

- La instalación donde se llevarán a cabo la mayoría de las sesiones es el polideportivo municipal, y puntualmente utilizaremos la instalación del campo de fútbol-7 y/o recorridos por la naturaleza.
- El material utilizado de balones, pesas, colchonetas, petos, bates, sticks, pelotas, etc... es perteneciente al departamento de educación física del instituto. Los alumnos únicamente tendrán que traer su bicicleta para las sesiones en las que la vayamos a utilizarla.

Secuenciación y temporalización de los contenidos del programa

Coincidiendo aproximadamente con la vuelta de vacaciones navideñas y comienzo del año nuevo se realizan 72 sesiones, distribuidas en bloques de semanales, cada bloque tiene tres sesiones extracurriculares de tarde con una duración de 90 minutos en las instalaciones del instituto e instalaciones municipales.

Semana	Actividad	Instalación
1ª	Fútbol-Sala I	Pista polideportiva/Campo de césped F-7
2ª	Floorball I	Pista polideportiva
3ª	Balonmano I	Pista polideportiva
4ª	Baloncesto I	Pista polideportiva
5ª	Deportes Alternativos Kinball	Pista polideportiva
6ª	Deportes Alternativos Lacrosse	Pista polideportiva
7ª	Deportes Alternativos Botebol, Frotón, Palas	Pista polideportiva
8ª	Rugby Modificado Tagrugby Polibalón	Pista polideportiva/Campo de césped F-7
9ª	Ritmos latinos y Danzas del mundo	Pista polideportiva
10ª	Fútbol- Sala /Fútbol 7	Campo de fútbol 7
11ª	Baloncesto	Pista polideportiva
12ª	Floorball	Pista polideportiva
13ª	Balonmano	Pista polideportiva
14ª	Softball	Campo de fútbol 7
15ª	Softball	Campo de fútbol 7
16ª	Bicicleta/ Senderismo	Recorrido por los alrededores
17ª	Bicicleta/ Senderismo	Recorrido por los alrededores
18ª	Deportes Alternativos Kinball II	Pista polideportiva
19ª	Deportes Alternativos Lacrosse II	Pista polideportiva
20ª	Fútbol-Sala III	Pista polideportiva
21ª	Baloncesto III	Pista polideportiva
22ª	Danzas y ritmos latinos	Pista polideportiva
23ª	Evaluación	
24ª	Evaluación	

Metodología en las sesiones

El programa se basa en juegos y ejercicios de fuerza, actividades recreativas, actividades deportivas de carácter recreativo-competitivo (juegos reducidos 3x3, 4x4) y que requieren una intensidad vigorosa-moderada en el desarrollo de dicha actividad.

Nuestra intervención se fundamenta en actividades físico-deportivas de iniciación deportiva, con juegos de oposición y/o cooperación-oposición donde la intensidad será regulada por el niño (mediante su mayor o menor implicación en las acciones de juego, pero siempre con un mínimo de intensidad), todos los roles de juego son activos y el nivel técnico de la actividad no es muy alto lo que facilita su participación, y todos los adolescentes realizarán un trabajo dinámico para favorecer un mayor gasto calórico al no haber ningún rol sedentario y la realización de grupos reducidos para lograr una mayor implicación en el juego.

No hay porteros en ninguno de los juegos pre-deportivos, que es el rol que suelen asumir los niños con sobrepeso y obesidad para implicarse de forma menos activa durante el juego, en todos éstos deportes de invasión, por lo tanto, todos los participantes serán atacantes y defensas según estén en posesión del balón.

La metodología estará caracterizada por ser:

- **Participativa**, fomentando las relaciones entre los distintos componentes del grupo-clase en las actividades físico-deportivas de carácter colectivo e involucrarse en la resolución de las tareas planteadas.
- **Lúdica**, basada en juegos reducidos de iniciación deportiva además de variada favoreciendo la exploración continua de todo tipo de actividades vivenciando y experimentando nuevos juegos y deportes favoreciendo el autoaprendizaje.
- **Las actividades son intermitentes**, los auto-descansos serán regulados por los propios alumnos según el grado de implicación en el desarrollo del juego cuya intensidad es vigorosa-moderada (juegos de persecución, deportes reducidos de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres etc.).
- **Las tareas serán abiertas** a todo tipo de participantes con mayor o menor grado de habilidad técnica o condición física, orientadas a la salud cardiovascular, flexibilidad y tonificación muscular. Además se favorecerá la coeducación, sin diferenciar entre niños y niñas.

Técnicas de Enseñanza: con la técnica de enseñanza pretendemos transmitir la información a los alumnos de la forma más adecuada y efectiva. Con la información inicial transmitiremos al alumno la tarea que debe realizar y cómo debe hacerlo. El conocimiento de los resultados podrá ser general sobre toda la clase y el conocimiento de los resultados individual para cada alumno.

Los estilos de Enseñanza que se utilizarán en las diferentes sesiones varían en el amplio espectro desde la asignación de tareas, la enseñanza recíproca, grupos reducidos a la resolución de problemas.

Evaluación

La evaluación se hará antes del comienzo del programa mediante las mediciones antropométricas (peso, altura, pliegues cutáneos, perímetros y diámetros), maduración sexual (estadios de Tanner), psicológicas (grado de auto-concepto físico, satisfacción corporal), además realizaremos tests de condición física al comienzo del programa y al finalizar el mismo.

Abreviaturas

I.S.A.K	Sociedad Internacional para el Avance de la Kinantropometría
Abdo	Abdominales
Lumb	Lumbares
Flexi	Flexiones
4 x 20	4 Series de 20 Repeticiones
Resist	Resistencia

MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS INICIALES

Semana 0 Sesión 1 y 2	Fecha	Semana 0	Material Báscula, tallímetro, plicómetro, paquímetro, cajón antropométrico, dinamómetro, cinta métrica no extensible.	Duración 120'
				Instalación, Sala instituto.
Objetivos	Actividades		Organización	Tiempo
Realizar las medidas cineantropométricas según el I.S.A.K en cada alumno	Medidas de: - Peso y altura, - Pliegues cutáneos (tríceps, subescapular, bíceps, cresta ilíaca, supraespinal, abdominal, muslo y pierna, -Índices de perímetro (brazo relajado, brazo flexionado y contraído, cintura, cadera, pierna). - Diámetros (bicondíleo, biepicondíleo, biestiloideo). - Test de Fuerza-Isométrica con dinamómetro - Estadíos de Tanner de maduración sexual - Cuestionario de socio-demográficos		Individual	

MEDICIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA INICIAL

Semana 0 Sesión 2	Fecha	Semana 0	Material: colchoneta, esponjas, Balón medicinal de 2 y 3 kg C.D course navette y reproductor audio, Pulsómetros, cajón flexibilidad, cronómetro, cinta métrica	Duración
				Instalación
Objetivos	Actividades		Organización	Tiempo
	Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.		Individual	10'
Evaluar la Capacidades Físicas de los alumnos	Parte Principal Test de Agilidad 4 x 10 Test de Fuerza-Muscular (tren superior) lanzamiento de balón medicinal Test de Fuerza-Muscular (tren inferior) salto de longitud Test de Fuerza-Muscular (Abdominales) Test de Flexibilidad (sit and reach). Test de Resistencia Course Navette.		Individual	70'
	-Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor		Individual	10'

FÚTBOL-SALA Y/O FÚTBOL 7

Semana 1 Fútbol-Sala I Sesión 1	Material: Una colchoneta por pareja, 12 balones de fútbol sala, dos cuerdas y cuatro picas, cuatro conos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 10 Enero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. Cardiovascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Fútbol humano. Dos equipos en los que sus jugadores tienen que meterse dentro de la portería contraria para conseguir gol si al pasar al campo contrario te pillan, te quedas agachado hasta que un jugador de tu equipo te salve. No se puede defender dentro del área. Cada vez que se introduce un jugador en la portería se comienza desde el principio todos a sus respectivas porterías.	Dos equipos	5' 10'

Semana 1 Fútbol-Sala I Sesión 1	Material: Una colchoneta por pareja, 12 balones de fútbol sala, dos cuerdas y cuatro picas, cuatro conos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 10 Enero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo propio peso corporal de Abdo+lumb+flexio+sentadillas+Tríceps (4x20+4x8 rpts).	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Entre los conos. Pases por parejas por todo el campo, pero obligatoriamente tiene que pasar entre alguno de los pares de conos distribuidos por todo el campo.	Parejas	5'
	- El Mareo. Cuatro jugadores se pasan la pelota mientras uno que esta en el centro intenta robársela.	Grupos de 5	5'
	- El chupón. Un jugador tiene que mantener la pelota regateando al oponente por todo el espacio sin que su oponente se la quite si esto ocurre intercambian los papeles.	Parejas	5'
	- Porterías Móviles. Con una cuerda y dos picas se forma una portería que deben transportar dos jugadores de un equipo para facilitar el gol de su propio equipo. Los jugadores deben moverse para facilitar este objetivo. Equipos de 6 jugadores.	Dos equipos	10'
	- Fútbol Cooperativo. Sin portero y por parejas cogidos de la mano sin soltarse tienen que jugar un partidillo por parejas. Equipos de 6 jugadores.	Dos equipos. Por parejas.	10'
	- La pachanga. Dos equipos sin portero, juegan un partidillo.	Dos equipos de 5-6	10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Individual	10'

Semana 1 Fútbol-Sala I Sesión 2	Material: una cola por jugador, un banco sueco y una pica por pareja y cinco balones de fútbol sala Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 12 Enero 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.	Individual.	5'
	- Juegos de persecución. Robar Colas. Cada jugador lleva colocado en su cadera una cola (cinta con velcro) y tiene que conseguir robar el mayor número posible entre sus compañeros. Variante por colores rojos y amarillos.	Individual. Todos contra todos.	10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo por parejas con picas. Press+bíceps+hombros+Dorsal (4x12 rpts)	Parejas	25'
Resist. Cardiovascular	- El comecocos. Por parejas un jugador con la pelota tiene que perseguir conduciendo la pelota entre las líneas a su adversario, una variante posterior es que 5-6 jugadores se la quedan a pillar a todos los demás intercambiando el rol cada vez que lo consigán.	Parejas, Individual	10'
	- Ten la posesión. Cuatro jugadores contra cuatro manteniendo la posesión de la pelota por todo el espacio mediante las acciones de juego, conducción, pase, regate, etc. Cada vez que el equipo contrario recupera el balón se intercambian los papeles.	Grupos de 8	15'
	- Derribar la torre. Dos equipos en acción de juego en vez de marcar gol tienen que lanzar desde fuera del área para golpear un cono con una pica.	Dos equipos	15'
	- Partidillo a 4 porterías. Cada equipo tiene que marcar gol en una de las dos porterías (reducidas) que hay para atacar y también tiene otras dos para defender. Porterías en los vértices, a lo largo y ancho. Tres porterías. Variante: con dos balones.	Dos equipos	10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de todos los grandes grupos musculares dirigido por el profesor.	Individual	10'

Semana 1 Fútbol-Sala I Sesión 3	Material: una goma elástica por alumno, 20 balones de fútbol sala, 4 balones de voleibol, balonmano y rugby, 8 conos, 4 picas y 3 petos. Instalación: gimnasio y pista polideportiva	Fecha: 14 Enero 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de Persecución. Ayúdame. Cuatro jugadores con un peto distintivo se quedan a pillar. Los demás jugadores tienen que huir y pueden cogerse de la mano para no ser pillados. Para evitar que corran por parejas una vez le das la mano a un compañero la próxima vez tienes que cambiar a otro distinto. 	Individual Gran Grupo	5' 10'
Fuerza-Muscular	<ul style="list-style-type: none"> - Parte Principal. - Trabajo con gomas elásticas. (Hombros,pecho,bíceps,tríceps, dorsal) - Rondito. Cinco contra dos. 5 jugadores se pasan la pelota formando un círculo mientras que los dos jugadores que están dentro intentan robar-desviar el balón si lo consiguen intercambian los papeles. 	Individual Grupos de 7	25' 10'
Resist. Cardiovascular	<ul style="list-style-type: none"> - A la caza del balón. Todos los jugadores van conduciendo el balón por el espacio excepto tres que no tienen y deben ir a conseguir uno. - 5 pases. En la mitad del campo, cada equipo tiene que dar 5 pases entre sus compañeros, no vale repetir dos pases seguidos entre los mismos jugadores. Cada vez que se consiga se obtiene un punto, saca el equipo contrario. - 5 pases. Variante con otro tipo de balón, balonmano,voleibol, rugby - Partidillo. 3 contra 3 con portería reducida. 	Gran Grupo Grupo de 5 Grupos de 5 Grupos de 6	5' 10' 15' 10'
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la Calma. Estiramientos y relajación de todos los grandes grupos musculares dirigido por el profesor. 	Individual	10'

FLOORBALL

Semana 2 Floorball I Sesión 4	Material: Un stick y una bola por jugador, 8 conos, 12 balones medicinales de 2 y 3 kgr. Dos pañuelos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 17 Enero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. La cadena interminable, tres comienzan a pillar construyendo su propia cadena y cuando llegan a 4 jugadores el que llevaba más tiempo se salva y queda libre. 	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular	<ul style="list-style-type: none"> - Parte Principal. - Trabajo con balón medicinal. Pases y lanzamientos - El comecocos. Cada jugador tiene que conducir la pelota por las líneas de la pista sin perder el control de la pelota excepto dos que no tienen, éstos tienen que ir a pillar a alguno de sus compañeros, si lo consiguen intercambiarían los papeles. 	Individual y parejas. Individual	25' 10'
Resist. Cardiovascular	<ul style="list-style-type: none"> - El Rondito. Cuatro jugadores se pasan la pelota mientras el que esta en el centro intenta robársela. - Dos contra dos. Manteniendo la posesión de la bola. - Derribar la bandera. Igual que un partido pero se sustituye el portero y la portería por un cono con una pica y un pañuelo. El juego consiste en hacer puntos lanzando desde fuera del área al - La pachanga. Dos equipos sin portero, de tres contra tres juegan un partidillo. 	Grupos de 5 Grupos de 4 Dos equipos Dos equipos. Por tríos. Dos equipos	5' 10' 15' 10'
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor * Normas de Seguridad con el stick 	Por parejas	10'

Semana 2 Floorball I Sesión 5	Material: Una colchoneta por pareja, un stick y una bola por jugador, juego de conos, mancuernas, barras y discos de 2,5 kgr y 5 kgr. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 19 Enero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. La cadena. Dos jugadores comienzan a pillar de la mano y van uniéndose todos aquellos que son tocados.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de pesas individual (pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4 x 15 rpts. - Conduce la bola. Cada jugador trotando por el campo a la voz de ya deja su pelota y seguimos con la de otro compañero. - Pases entre Conos. Corriendo por el campo cada vez que un jugador pase a su compañero tiene que ser obligatoriamente entre dos conos que hay situados a en la pista. - Uno contra Uno. El jugador que tiene la pelota intenta controlarla y no pederla ante su oponente. - 5 Pases. Con distintas pelotas, floorball, tenis, ping-pong, foan. - Floor-rugby. Partido en el hay conseguir un ensayo (llevar la bola a la línea de fondo) entonces se lanza un penalti en una portería reducida para conseguir gol.	Individual Individual Parejas Parejas Grupos de 8 Dos equipos	25' 5' 7' 7' 15' 15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor * Normas de Seguridad con el stick	Por parejas	10'

Semana 2 Floorball I Sesión 6	Material: Una colchoneta por pareja, un stick y una bola por jugador, juego de conos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 21 Enero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. La mancha contagiosa. Dos jugadores se quedan a pillar y cada vez que tocan a alguien éste se convierte en perseguidor llevando la mano en la parte del cuerpo donde le han tocado.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de Abdo+lumbares+flexio+sentadillas+Tríceps (4x25+4x10 rpts) - Cambio de palo. Cada jugador va trotando por la pista conduciendo la bola y a la voz de ya deja su stick y bola, y lo cambia por el compañero que éste más lejos, cerca, mismo color de camiseta etc. - Dos contra uno. Dos jugadores se pasan la pelota mientras un tercero intentar robársela. - Floor-béisbol. Jugar al béisbol como si el bate fuese el stick de floorball. - Partidillo al floorball con equipos reducidos. Cinco contra cinco sin portero.	Individual Individual Tríos Grupos de 6 Grupos de 5	25' 5' 10' 15' 15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor y relajación con la pelota de floorball. * Normas de Seguridad con el stick	Por parejas	10'

BALONMANO

Semana 3 Balonmano I Sesión 7	Material: un balón de balonmano por alumno, 4 aros y 4 cuerdas, 3 pelotas blandas, balones medicinales de 2 y 3 kgr. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 24 Enero 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - La pelota sentada. Se reparten tres pelotas de forma aleatoria, el jugador que consiga una sin moverse tiene que lanzar contra otro cualquiera, si le da se sienta hasta que coja una de las pelotas que vaya por el suelo.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de balón medicinal con balones de 2 y 3 kgr. - La sombra. Ir botando la pelota imitando lo que hace un compañero. A la señal cambio de rol. - El molesto. Todos van botando la pelota por la pista excepto tres contrarios que tienen que ir a robársela a un jugador que tenga. - Dos contra uno. Pases y robo del que está en el centro - Mantenimiento. 3 contra 3 - Partidillo. Sin portero, lanzar a los aros colgados en la portería.	Individual-Parejas Parejas Individual Grupos de 3 Grupos de 6 Dos Grupos	25' 5' 10' 10' 10' 15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 3 Balonmano I Sesión 8	Material: 5 balones de iniciación, 4 conos, 4 picas, pesas y mancuernas. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 26 Enero 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Salto con combas. Habilidades básicas de saltos de forma individual y parejas	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de Pesas (Pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4x15 rpts - A la caza del zorro. Grupos de 10 donde un zorro tiene que huir, mientras los cazadores se pasan la pelota y le tienen que golpear. - Rondo. Cinco contra tres. - 10 pases. Cuatro contra cuatro - Basket-Mano. Juego de baloncesto con el balón de balonmano y las reglas básicas. - Derribar la fortaleza. Partido a balonmano en que para conseguir gol hay que derribar un cono con una pica.	Individual Grupos de 10 Grupos de 8 Grupos de 8 Grupos de 6 Dos Grupos	25' 10' 5' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 3 Balonmano I Sesión 9	Material: 4 cuerdas largas, 5 balones de iniciación, dos balones de rugby, dos balones de iniciación fútbol-sala, 8 conos y 4 picas Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 28 Enero 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Salto con combas. Habilidades básicas de salto en combas largas.	Individual Grupos de 8-9	5' 10'

Semana 3 Balonmano I Sesión 9	Material: 4 cuerdas largas, 5 balones de iniciación, dos balones de rugby, dos balones de iniciación fútbol-sala, 8 conos y 4 picas Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 28 Enero 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Abdo+lumbares+flex+sentadillas+Tríceps (7x30+4x14 rpts)	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Mantenimiento. Cuatro contra cuatro - Balón-Rugby. Jugar a rugby con balón de balonmano, conseguir plantar el balón en la meta contraria, variante intercambiar el móvil. - Fút-balonmano. Un equipo ataca jugando al balonmano y el otro al fútbol. Sin portero con porterías de conos - 5 pases antes de lanzar a portería. Juego de balonmano en el que antes de lanzar hay que hacer como mínimo 5 pases. - Juego de balonmano en 4 porterías. Variantes: porterías en diagonal, o porterías en cruz.	Grupos de 8 Dos Grupos Dos Grupos Dos Grupos Dos Grupos	10' 5' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

BALONCESTO

Semana 4 Baloncesto I Sesión 10	Material: un velcro por jugador, gomas elásticas, un balón por jugador, dos aros, dos ringos y gomas elásticas. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 19 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Stop con balón de baloncesto. 4 o 5 alumnos se quedan a pillar a los demás intentando dejarlos inmovilizados, mientras que los perseguidos se pueden salvar pasando por debajo de las piernas. Variantes: saltando por encima (pídola).	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo con gomas elásticas. - Robar colas. Cada jugador lleva un balón que tiene que botar, y además tiene que defender su cola (cinta) y robársela a otro compañero. - El moscardón. Todos van botando por la cancha excepto tres jugadores que tienen que robar la pelota a otro compañero. - Los 10 pases. Cuatro contra cuatro. - La canasta móvil. Partido de baloncesto en el que la canasta es un compañero que sujeta un aro haciendo el papel de canasta que se puede desplazar en una determinada zona. - Basket-ringo. Jugar un partido de baloncesto con un aro de ringo.	Individual Individual Individual Grupos de 8 Grupos de 10 Dos grupos	15' 10' 10' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 4 Baloncesto I Sesión 11	Material: Un balón por jugador de baloncesto, dos balones de iniciación al rugby. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 21 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. La bandera	Individual Dos grupos	5' 10'

Semana 4 Baloncesto I Sesión 11	Material: Un balón por jugador de baloncesto, dos balones de iniciación al rugby. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 21 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Abdo+lumbares+flex+sentadillas+Tríceps (8x25+4x13 rpts)	Individual	20'
Resist. Cardiovascular	- La caza del pingüino. Cuatro jugadores van botando el balón para pillar a alguno de los que no lo tiene (llevan las manos detrás de la espalda), si lo consiguen cambian de rol. - Rondo. Tres contra uno - Uno contra uno. Uno lleva la pelota y el otro se la quita. Variante ataques de 1x1 con lanzamiento a canasta. - Mantenimientos. Tres contra tres. - Basket-rugby. Jugar al baloncesto con un balón de rugby (no vale el bote solo pases). - Balonkorf. 8 contra 8	Individual Individual Grupos de 4 Grupos de 6 Dos grupos Dos grupos	5' 10' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 4 Baloncesto I Sesión 12	Material: un balón de baloncesto por jugador, dos balones de balonmano, balones medicinales. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 23 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. La pelota salvadora. Dos perseguidores tienen que pillar a otro, el resto del grupo huye, al jugador que tiene la pelota en su poder no lo pueden pillar.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de balón medicinal. Pases y lanzamientos. - Comecocos. Tres perseguidores sin balón irán a pillar a los demás que tienen que botar el balón por las líneas de la pista. - 5 pases y tiro a canasta. Igual que el juego de los pases pero a partir del quinto se puede lanzar a canasta. - Basket-Mano. Jugar un partido a baloncesto con el balón de balonmano. - Tres contra tres. A dos canastas jugar en partidillo con reglas básicas. - Zona prohibida. Igual que el anterior pero sin poder lanzar dentro de la zona (siempre tiro exterior).	Parejas Individual Grupos de 8 Grupos 6 Grupos de 6 Grupos de 8	20' 5' 10' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos y relajación de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

DEPORTES ALTERNATIVOS KIN-BALL

Semana 5 Kin-ball I Sesión 13	Material: 4 balones gigantes, petos, conos, aislantes. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 7 Febrero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Los hechiceros. Tres jugadores distinguidos por petos tienen que perseguir al resto para hechizarlos, cuando tocan a alguno tiene que permanecer inmóvil hasta que otro compañero lo salve, el juego termina si se consigue inmovilizar a todos.	Individual Individual	5' 10'

Semana 5 Kin-ball I Sesión 13	Material: 4 balones gigantes, petos, conos, aislantes. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 7 Febrero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Abdo+lumbares+flex+sentadillas+Tríceps (6x20+4x10 rpts)	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Carrera de Relevos. Equipos de 4-5 jugadores tienen que llevar rodando el balón hasta el cono dar la vuelta y darle el relevo al siguiente compañero.	Equipos de 5	5'
	- Atrapa la pelota. Dos equipos de cuatro jugadores, un equipo sujeta la pelota entre 3 jugadores y el otro la golpea para el otro la atrape sin caer al suelo, después intercambian los papeles.	Equipos de 8	5'
	- Los 5 pases. Igual al juego de los 5 pases pero con balón de kin-ball.	Equipos de 8	10'
	- Balón prisionero. Igual que el juego popular pero con una pelota de tamaño medio de kin-ball.	Dos grupos	10'
	- Partidillo a kinball. Tres equipos de cuatro jugadores.	Tres equipos de 4	15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

Semana 5 Kin-ball I Sesión 14	Material: Conos, picas, gomas elásticas por cada alumno, balones de kinball y petos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 9 Febrero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.	Individual	5'
	- Juego de persecución. La araña. Un jugador situado en el medio de la pista mientras los demás intentan pasar de un lado al otro sin ser tocados, cuando se toca a un jugador se queda junto al del centro.	Individual	10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo con gomas elásticas. (Hombros,pecho,biceps,tríceps, dorsal)	Individual	25'
	- Relevos por parejas. Cada pareja tiene que conducir la pelota de un campo a otro y dar el relevo a sus compañeros que continuamente salen hasta completar la última pareja y por tiempo.	Dos equipos de 10	5'
	- Multideporte. Por grupos de 5-6 jugadores tienen que lanzar la pelota hacia arriba sin que caiga al suelo pronunciando la palabra mul-ti-de-por-te	Grupos de 5-6	5'
	- Voley-kinball. Realizar un 2 x 2; o 3 x 3 de voleibol adaptado con balón de kin-ball.	Grupos de 4-6	10'
	- Kinball-cesto. Realizar un partido de baloncesto con el balón de kin-ball. Se cambia el enceste por tocar el tablero.	Equipos de 8-10	10'
	- Partido de kin-ball. Tres equipos de cuatro.	Grupos de 12	15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

Semana 5 Kin-ball I Sesión 15	Material: Conos, mancuernas, barras y discos de 2,5 kgr y 5 kgr. Pelotas de kinball y petos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha:11 Febrero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.	Individual	5'
	- Juego "Pies quietos". Un jugador en el círculo central de la pista, lanza la pelota al aire y dice el nombre de un compañero, mientras los demás patinando se alejan lo más posible, cuando el jugador que recibe la pelota dice "pies quietos" los demás tienen que parar, éste se desliza tres pasos y lanza la pelota para quitarle una vida.	Un grupo	10'

Semana 5 Kin-ball I Sesión 15	Material: Conos, mancuernas, barras y discos de 2,5 kgr y 5 kgr. Pelotas de kinball y petos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 11 Febrero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	<p>- Parte Principal.</p> <p>- Trabajo de Pesas (Pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4x15 rpts</p> <p>- Relevos. Pasando el balón por encima de la cabeza</p> <p>- El cazador. Todos los alumnos de un grupo se pasan la pelota hasta golpear a la liebre sin lanzar con un contacto de la pelota.</p> <p>- Los 10 pases. Igual que en los juegos colectivos pero con balón de kinball.</p>	Individual Grupos de 4-5 Grupos de 10 Grupos de 10	25' 5' 5' 5'
Resist. Cardiovascular	<p>- Aro-gol. Jugar un partido entre dos equipos en el que el objetivo es lanzar el balón y meterlo en un aro dentro del área de meta.</p> <p>- Kinball-mano. Jugar un partido de balonmano con balón de kin-ball.</p> <p>- Partido a kin-ball.</p>	Grupos de 8-10 Grupos de 8-10 Tres equipos de 4	10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos y relajación dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

DEPORTES ALTERNATIVOS LACROSSE/INTERCROSSE

Semana 6 Lacrosse I Sesión 16	Material: Balones medicinales, petos, conos, picas, dos pelotas de goma espuma, palos de lacrosse. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 14 Febrero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	<p>- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.</p> <p>- Juego de persecución. La Caza. Con una pelota blanda para todo el equipo mediante pases, tienen que lanzar la pelota contra el rival designado con un peto si lo consiguen se cambia de papel poniendo a otro perseguido nuevo.</p>	Individual Dos grupos	5' 10'
Fuerza-Muscular	<p>- Parte Principal.</p> <p>- Trabajo de Abdo+lumbares+flex+sentadillas+Tríceps (6x25+4x12 rpts)</p> <p>- Pelota-cross. Cada alumno libremente con su cross y una pelota, va corriendo por la pista, lanzando la pelota hacia arriba, la deja caer y la recoge del suelo, después se cambiará a lanzar y cogerla en el aire.</p> <p>- El Roba-bolas. Todos desplazándose por la pista, con su bola y cross, cuando silbe el profesor lanzan la bola hacia arriba y la dejan caer al suelo, pero no pueden recoger la suya sino la de otro compañero. Variante intentar coger la bola sin que caiga del suelo. Quitando una pelota para ver quien se queda sin ella.</p> <p>- Pases, rasos y por el aire. Enfrentados en filas, realizar pases por el suelo, a la pareja de enfrente y cambiar de fila, después cambiar a pases por el aire.</p> <p>- El Rondo. En círculo, cuatro se pasan la bola mientras el jugador del centro tiene que robarla, si lo consigue intercambiaran los papeles.</p> <p>- Los diez pases.</p> <p>- Mini-Intercrosse. Partidillo cinco contra cinco con porterías pequeñas.</p>	Individual Individual Individual Grupos de 6 Grupos de 5 Grupos de 8-10 Equipos de 10	25' 5' 5' 5' 7' 10' 15'
Resist. Cardiovascular			
Flexibilidad	<p>- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor</p> <p>*Nomas de Seguridad con el cross</p>	Por parejas	10'

Semana 6 Lacrosse I Sesión 17	Material: Una pelota y palo de lacrosse por alumno, conos, picas y petos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 16 Febrero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular Fuerza-Muscular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. La cadena - Trabajo con balón medicinal 2 y 3 kgr.	Individual Gran Grupo Individual	5' 10' 25'
Resist. Cardiovascular	- Parte Principal - La guerra de bolas. Dos equipos separados por la línea media de la pista tienen que lanzar las pelotas al campo contrario hasta que pite el árbitro, el equipo que menos bolas tenga en su mitad de campo será el vencedor. - Tiro a portería. Pases por parejas y tríos y lanzar a portería. - Diez pases. - Ultimate-cross. Dos equipos de 5 jugadores tienen que recepcionar la pelota en la zona de ensayo del rival. - Mini-Intercrosse. Con porterías en diagonal. Dos equipos de 5 jugadores con porterías pequeñas colocadas en los vértices del campo juegan un partido con las reglas básicas.	Dos Equipos Parejas, tríos Equipos de 8-10 Equipos de 10 Equipos de 10	5' 10' 15' 10' 15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

Semana 6 Lacrosse I Sesión 18	Material: Gomas elásticas, un palo y una bola por alumno, cuatro conos o bases de béisbol, 20 cuerdas. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 18 Febrero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos. - Juego de persecución. Gauchos y avestruces. El gaucho tiene que atrapar a los avestruces (golpearles con una cuerda en el pie) cuando lo consigue éstas intercambian su rol y pasan a ser gauchos. Variante los gauchos tienen que ir de la mano por parejas.	Individual Gran grupo	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo con gomas elásticas. (Hombros,pecho,bíceps,tríceps, dorsal). - Dirige la bola. Conducción de la pelota con el cross en eslalon, pases por parejas en movimiento. - Cambio de stick. Conducir la bola por las líneas del campo y a la señal dejamos la pelota parada y la cambiamos con la de un compañero, igual con el cross. - Rondito. Cuatro contra uno. Buscando la precisión de pase, el que pase mal se queda en el centro. - Basket-Cross. Jugar a baloncesto con los bastones del cross. Variante un alumno lleva un aro de cesto. - Las Porterías Móviles. Dos jugadores sujetan la portería y se pueden desplazar para que sus compañeros puedan marcar gol. - Voley-Cross. Partido de 3x3 - Partido de Intercross.	Individual Parejas Individual Grupos de 5 Grupos de 5-6 Grupos de 5 Grupos de 6 Grupos de 5	25' 5' 5' 5' 10' 10' 5' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Individual	10'

DEPORTES ALTERNATIVOS BOTEVOL/FRONTÓN/PALAS

Semana 7 Botebol I Sesión 19	Material: Balones de voleibol, pelotas de tenis, pelotas de goma espuma, palas. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 21 Febrero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - La tula. Dos jugadores con peto tiene que ir a pillar a los demás cuando lo consiguen le pasan el peto y quedan libres.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Abdo+lumbares+flex+sentadillas+Tríceps (6x30+4x13 rpts) - Pilla-pilla botando. Todos los jugadores van conduciendo la pelota excepto tres que no tienen y tienen que ir a robársela a algún compañero de los que si la tienen. - Atrápala en el aire. Pases entre dos compañeros, lanzando el balón de voley hacia cualquier lado, delante, atrás, derecha, izquierda. Variante dejando que bote una vez.	Individual Individual Parejas	25' 5' 5'
Resist. Cardiovascular	- Adelante. Cada jugador tiene que dar un toque de antebrazos o dedos y avanzar hasta la línea de meta, pueden golpear de forma consecutiva o parar cada vez pero sin caerse el balón, sino tienen que comenzar de nuevo. - Tenis con la mano. Jugar por parejas un partido de tenis con la mano, la pelota será de goma espuma. - Botebol. 2 x 2 partido de voley pero puede botar el balón una vez en el suelo	Individual Parejas Grupos de cuatro	10' 10' 15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

Semana 7 Botebol I Sesión 20	Material: mancuernas de diferentes pesos, pelotas de goma espuma, palas, balones de voleibol. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 23 Febrero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos. - Juego de persecución. El Virus. Todos los jugadores excepto dos o tres huyen para no ser pillados, cuando alguien es pillados intercambia el peto y continua el juego.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo con Pesas. (Pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4x15 rpts - Controla la pelota. Desplazarse de un lugar a otro dando toques con las palas. - Intercambio de bolas. Los jugadores libremente van botando la pelota por la pista y a la señal del profesor, intercambian su pelota con otro compañero, el más cercano, lejano, de diferente color de pelota (usar distintos tipos de pelotas).	Individual Individual Individual	25' 5' 5'
Resist. Cardiovascular	- El Mareo. Tres contra uno. Tres jugadores se van pasando la pelota sin que el jugador que está en el centro se la robe, si se intercepta el pase o el pase es defectuoso intercambian los roles. - Atrapa la pelota. Dos equipos enfrentados en un campo de bádminton con un balón de voley en el que cada uno tiene que lanzarlo al campo contrario para que de en el suelo. Variante Ringo voley. - Partidillo superioridad numérica. Dos contra tres un partido de botebol. - Duelos con palas. Jugar al tenis con palas.	Grupos de 4 Grupos de 4 Grupos de 5 Parejas	5' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos y relajación dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

Semana 7 Botebol I Sesión 21	Material: un balón de voleibol, pelotas de goma espuma, conos, gomas elásticas, palas, pelotas gigantes, ringos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 25 Febrero 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos. - Juego de persecución. Polis y Cacos. Dos grupos uno de polis, que tiene que pillar a los demás que son ladrones después cambian los papeles.	Individual Dos grupos	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Fuerza con gomas elásticas. - Pase y cambio de lado. Con la mano golpeo la pelota al compañero de enfrente y cambio de fila. Variante con las palas. Variante cambio de campo con red. - Frontón-voley. En fila cada alumno tiene que golpear la pelota contra el suelo antes de dar en la pared.	Individual Dos Grupos Grupos de 4-5	25' 10' 10'
Resist. Cardiovascular	- Gingan-voley. Partidillo de tres contra tres con balón gigante. - Partido de Botebol. Variante sin bote. - Palas. Partidillo uno contra uno	Grupos de 6 Grupos de 6 Parejas	10' 10' 5'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

MINI-RUGBY

Semana 8 Rugby I Sesión 22	Material: un balón de rugby por alumno, balones medicinales. Instalación: gimnasio y campo de fútbol 7	Fecha: 28 Febrero 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de Persecución. Zorros, gallinas y víboras	Individual Grupos de 8	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de balón medicinal. Lanzamientos y recepciones. - Robar el melón. Cada alumno tiene un balón de rugby excepto tres que tienen que placar a un adversario para que se lo dé, (los placajes se realizan tocando con las dos manos en la cintura del contrario).	Individual Individual Parejas	25' 8' 5'
Resist. Cardiovascular	- Pases por parejas por todo el campo, variando la distancia de pase y siempre hacia atrás. - 5 pases. Tres contra tres. - Basket-rugby. Jugar un partido de baloncesto con balón de rugby (sin bote). - Minirugby. Plantar el melón. Partidillo con reglas básicas de rugby.	Parejas Grupos de 6 Grupos de 10 Dos grupos 10	5' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor. * Normas de Seguridad con los placajes	Individual	10'

Semana 8 Rugby I Sesión 23	Material: un balón de rugby por jugador Instalación: gimnasio y campo de fútbol 7	Fecha: 2 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego. El pañuelo con balón de rugby, hay que conseguir ensayo, el placaje sigue siendo tocando en las caderas.	Individual Grupos de 10	5' 10'

Semana 8 Rugby I Sesión 23	Material: un balón de rugby por jugador Instalación: gimnasio y campo de fútbol 7	Fecha: 2 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Abd+ lumbares+flex+sentadillas+Triceps (8x30+4x15 rpts)	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- La pelota cazadora. Cada grupo tiene que perseguir mediante pases a un conejo que es el que tiene que huir, cuando lo consigan se cambia de papel. - El mareo. Pases. Cinco contra dos. - Sigue detrás de la pelota. Por parejas, uno golpea el balón hacia delante, corren detrás de él, y golpea el otro compañero, así sucesivamente hasta llegar a la línea de fondo. - Dos contra tres. Dos defensores que inician la defensa golpeando el balón hacia los atacantes que tienen que conseguir plantar el balón en la línea contraria. Ir rotando el papel de atacante y defensor. - Plantar el melón, partidillo. Jugar con reglas adaptadas un partido de rugby.	Grupos de 5 Grupos de 7 Parejas Grupos de 5 Dos grupos	10' 10' 5' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 8 Rugby I Sesión 24	Material: Mancuernas, barras y discos, cintas de velcro, un balón de rugby iniciación por alumno. Instalación: gimnasio y campo de fútbol 7	Fecha: 4 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de Persecución. Robar colas juego popular en el que cada jugador lleva una cinta de velcro en la cadera primero se juega por equipos amarillos y azules y después todos contra todos.	Individual Grupos de 8-9	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de pesas (Pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4x15 rpts	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Pasar el virus. Los tres alumnos llevan el balón de rugby tienen el virus, ellos tienen que tocar (sin lanzar) la pelota a uno de los perseguidos, cuando lo consiga intercambian los papeles. - Lanzamientos y recepciones. Un jugador patea el balón y el otro tiene que cogerlo en el aire, después intercambian las funciones. - Fut-rugby, con miniporterías jugar un partidillo al fútbol con el balón de rugby. Variante pasar el balón con las manos o el pie sin que caiga al suelo el jugador que tiene el balón no puede desplazarse y para marcar gol hay que tirar desde fuera del área a portería. - Jugar un partidillo a rugby con las reglas básicas.	Individual Parejas Grupos de 10 Grupos de 10 Dos grupos	10' 5' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 9 Danzas y Bailes I Sesión 25	Material: CD reproductor, Instalación: gimnasio.	Fecha: 7 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de Persecución. El abrazo jugar pillar, si dos perseguidos se abrazan no pueden ser pillados, si lo consigue intercambian los papeles.	Individual Dos grupos	5' 5'

Semana 9 Danzas y Bailes I Sesión 25	Material: CD reproductor, Instalación: gimnasio.	Fecha: 7 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de (Pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4x15 rpts - A tu Ritmo. Correr por el espacio al ritmo de las diferentes músicas.	Individual Individual Individual	25' 3' 3'
Resist. Cardiovascular	- Juegos musicales. Nos movemos con estructuras rítmicas creadas: dos pasos dos palmadas, y sus combinaciones. Juegos de palmoteos, saltos y giros con habilidades básicas. - Juego de la silla. Variantes con aros distribuidos por todo el gimnasio. - Aeróbic-batuka. Coreografía básica - Danzas del mundo, en corro de las tradicionales a las internacionales. El patio de misa, Polkas, siete saltos,	Gran Grupo Gran Grupo Gran Grupo	10' 15' 30'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	5'

Semana 9 Danzas y Bailes I Sesión 26	Material: pelota de goma-espuma, bates, bases y pelotas de tenis y softball. Instalación: pista polideportiva y campo de fútbol 7	Fecha: 9 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Agarra por la cintura, por parejas corren para no ser atrapados por el perseguidor si lo hace el de delante queda liberado y pasa a perseguir.	Individual Dos grupos	5'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Abd+ lumbares+flex+sentadillas+Triceps (8x35+5x12 rpts) - Aeróbic. Coreografía básica	Individual Individual	25' 10'
Resist. Cardiovascular	- Baile del espejo. Por parejas uno baila al ritmo de la música y el otro lo imita, variantes igual en pequeños grupos. - El concurso. Bailes por parejas sujetando un globo. - Danzas del mundo. Los siete saltos, la troika, raspa, polka del oeste, carnavalito - Ritmos Latinos. Chachachá, merengue, y bachata.	Parejas, grupos de 3-4 Parejas Gran grupo, parejas	5' 10' 20'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual, parejas	15'
		Individual	5'

Semana 9 Danzas y Bailes I Sesión 27	Material: pelota de goma-espuma, bates, bases y pelotas de tenis y softball. Instalación: pista polideportiva y campo de fútbol 7	Fecha: 11 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Serpientes, pollos y zorros. Tres equipos con un espacio determinado de casa y donde tiene que llevar a los capturados del equipo contrario. Los zorros tienen que pillar a los pollos, los pollos a las serpientes y las serpientes a los zorros. El que primero captura a los adversarios termina con el juego.	Individual Dos grupos	5' 10'

Semana 9 Danzas y Bailes I Sesión 27	Material: pelota de goma-espuma, bates, bases y pelotas de tenis y softball. Instalación: pista polideportiva y campo de fútbol 7	Fecha: 11 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo con gomas elásticas.	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Aerobic-batuka. Coreografía básica - Danzas del mundo. Danzas en grupo. - Ritmos Latinos, chachachá, bachata y merengue.	Individual Gran grupo. Parejas Individual, parejas	15' 20' 15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	5'

FÚTBOL-SALA Y/O FÚTBOL 7 II

Semana 10 Fútbol-Sala II Sesión 28	Material: Una colchoneta por pareja, 12 balones de fútbol sala, dos cuerdas y cuatro picas, cuatro conos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 14 Marzo 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. Cardiovascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Los pingüinos, se la quedan a pillar tres pingüinos que tienen que correr con las dos manos atrás cuando consiguen capturar a un pez (son los que corren sin llevar los brazos atrás) el pez se convierte en pingüino. Variante los pingüinos pasan a ser peces y viceversa.	Individual Dos equipos	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo propio peso corporal de Abdo+lumb+flexio+sentadillas+Tríceps (4x20+4x8 rpts).	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Entre los conos. Realizar conducciones en slalom, terminando lanzando a una miniportería. - El Mareo. Cuatro jugadores se pasan la pelota mientras uno que esta en el centro intenta robársela. - El Molesto. Hay que desplazarse conduciendo la pelota manteniendo el control e interferir en la de los demás si lo consigues intercambias los balones. - Cono-Porterías. Realizar un partidillo 3x3 en el que el objetivo es lanzar desde fuera del área e intentar derribar un cono no vale lanzar desde cualquier parte del campo. - La pachanga. Dos equipos sin portero, juegan un partidillo.	Grupos de 4 Grupos de 5 Individual Grupos de 6 Dos grupos de 6-8	5' 5' 5' 10' 15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Individual	10'

Semana 10 Fútbol-Sala II Sesión 29	Material: una cola por jugador, un banco sueco y una pica por pareja y cinco balones de fútbol sala Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 16 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. Cardiovascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juegos de persecución. Las cuatro esquinas, juego en el que cada jugador esta situado en su cono y el que paga en el centro, los jugadores exteriores intercambian su posición sin que el jugador central llegue a un cono libre. Se juega con un balón. Variante: cada jugador con su balón.	Individual. Grupos de 5-6	5' 10'

Semana 10 Fútbol-Sala II Sesión 29	Material: una cola por jugador, un banco sueco y una pica por pareja y cinco balones de fútbol sala Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 16 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal.		
Resist. Cardiovascular	- Trabajo por parejas con pesas. Press+bíceps+hombros+Dorsal (4x12 rpts)	Parejas	25'
	- Controlando. De forma individual cada alumno con su pelota tiene que ir dando toques por todo el espacio y con todas las partes del cuerpo, muslo, cabeza, hombro, pie, etc.	Parejas, Individual	10'
	- 10 Pases y cabezazo. Dos equipos tienen que dar diez pases con las manos y cuando se encuentre una situación favorable se remata de cabeza fuera del área de tres metros en una portería de conos.	Grupos de 8	15'
	- Partidillo a 4 porterías. Cada equipo tiene que marcar gol en una de las dos porterías (reducidas) que hay para atacar y también tiene otras dos para defender.	Dos equipos	15'
	- Variante: con dos balones. Tres porterías	Dos equipos	10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de todos los grandes grupos musculares dirigido por el profesor.	Individual	10'

Semana 10 Fútbol-Sala II Sesión 30	Material: una goma elástica por alumno, 20 balones de fútbol sala, 4 balones de voleibol, balonmano y rugby, 8 conos, 4 picas y 3 petos. Instalación: gimnasio y pista polideportiva	Fecha: 18 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.	Individual	5'
	- Juego de Persecución. El pañuelo con balón de minibasket, los jugadores tienen que ir botando coger el pañuelo y regresar a su campo.	Gran Grupo	10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal.		
Resist. Cardiovascular	- Trabajo con gomas elásticas. (Hombros,pecho,bíceps,tríceps, dorsal)	Individual	15'
	- Rondito. Cinco contra dos. 5 jugadores se pasan la pelota formando un círculo mientras que los dos jugadores que están dentro intentan robar-desviar el balón si lo consiguen intercambian los papeles.	Grupos de 7	10'
	- Guerra de balones. Dos equipos uno en cada mitad del campo tienen que enviar el balón al campo contrario, ganará el equipo que menos balones tenga a la señal del árbitro.	Gran Grupo	5'
	- 5 pases. En la mitad del campo, cada equipo tiene que dar 5 pases entre sus compañeros, no vale repetir dos pases seguidos entre los mismos jugadores. Cada vez que se consiga se obtiene un punto, saca el equipo contrario. Variante: con otro tipo de balón, balonmano,voleibol, rugby	Grupo de 5	10'
	- Fútbol a Tres bandas. Tres porterías formando un triángulo, cada equipo defiende su portería e intenta marcar gol en las otras dos.	Grupos de 5	15'
	- Partidillo. 3 contra 3 con portería reducida compartiendo espacio con otros equipos.	Grupos de 6	10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos y relajación de todos los grandes grupos musculares dirigido por el profesor.	Individual	10'

BALONCESTO

Semana 11 Baloncesto II Sesión 31	Material: un velcro por jugador, gomas elásticas, un balón por jugador, dos aros, dos anillos y gomas elásticas. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 21 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Las seis esquinas. Juego popular en el que en esta variante cada jugador tiene que ir botando en el cambio de esquina.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo con gomas elásticas. - Robar colas. Cada jugador lleva un balón que tiene que botar, y además tiene que defender su cola (cinta) y robársela a otro compañero. Equipo rojo y azul. - Pases y entrada a canasta. Por parejas se van pasando hasta realizar una entrada a canasta, recogen el rebote y por el otro lado de la pista siguen y el compañero es ahora el que realiza la entrada en la otra canasta. - Los 15 pases - k.O Grupos de 5-6 jugadores, en fila y con dos balones tienen que encestar antes de que lo haga el compañero que va detrás de ti. - Basket-ringo. Jugar un partido de baloncesto con un aro de ringo. - Partidillo 3x 3.	Individual Individual Individual Grupos de 8 Grupos de 10 Dos grupos	25' 10' 10' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 11 Baloncesto II Sesión 32	Material: Un balón por jugador de baloncesto, dos balones de iniciación al rugby. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 23 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. El pañuelo con dos balones, y lanzar a canasta. Dos equipos el jugador nombrado tiene que coger la pelota correr hasta su canasta y encestar antes que el rival.	Individual Dos grupos	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de Abdo+lumbares+flex+sentadillas+Tríceps (8x25+4x13 rpts) - La caza del pingüino. Cuatro jugadores van botando el balón para pillar a alguno de los que no lo tiene (llevan las manos detrás de la espalda), si lo consiguen cambian de rol. - Rondo. Cuatro contra dos. - Uno contra uno. Uno lleva la pelota y el otro se la quita. Variante ataques de 1x1 con lanzamiento a canasta. - Encesta en el aro de color. El en suelo se reparten 4 aros por dos equipos de distinto color, los jugadores tienen que llevar el balón hasta el aro y botarlo dentro se obtiene punto. Cada equipo puede mover el aro con el pie hasta tres veces máximo antes de conseguir punto. Variantes. Sin desplazamiento del jugador poseedor del balón. - Basket-rugby. Jugar al baloncesto con un balón de rugby (no vale el bote solo pases). - Balonkorf. 8 contra 8	Individual Individual Grupos de 4 Grupos de 6 Dos grupos Dos grupos	25' 5' 10' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 11 Baloncesto II Sesión 33	Material: un balón de baloncesto por jugador, dos balones de balonmano, balones medicinales. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 25 Marzo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Cortahilos, grupos de 5. Un jugador persigue a otro mientras tanto los otros tres jugadores pueden cruzarse por entre los dos, entonces cambia al jugador que tienes que perseguir.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de balón medicinal. Pases y lanzamientos. - Basket-sin bote. 3 x 3 + un comodín, jugar un partidillo en el que no vale botar, solamente pases y tiros. - 5 pases y tiro a canasta. Igual que el juego de los pases pero a partir del quinto se puede lanzar a canasta. - Basket-Mano. Jugar un partido a baloncesto con el balón de balonmano. - Tres contra tres. A dos canastas jugar en partidillo con reglas básicas. - Zona prohibida. Igual que el anterior pero sin poder lanzar dentro de la zona (siempre tiro exterior).	Parejas Individual Grupos de 8 Grupos 6 Grupos de 6 Grupos de 8	25' 5' 10' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos y relajación de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

FLOORBALL

Semana 12 Floorball II Sesión 34	Material: Un stick y una bola por jugador, 8 conos, 12 balones medicinales de 2 y 3 kgr. Dos pañuelos. 20 acelerómetros. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 28 Marzo 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. El fugitivo. Grupos de 4, tres conducen al pelota intentando golpear al fugitivo. Si lo consiguen se cambia de papeles.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo con balón medicinal. Pases y lanzamientos - El comecocos. Cada jugador tiene que conducir la pelota por las líneas de la pista sin perder el control de la pelota excepto dos que no tienen, éstos tienen que ir a pillar a alguno de sus compañeros, si lo consiguen intercambiaran los papeles. - El Rondito. Cuatro jugadores se pasan la pelota mientras el que esta en el centro intenta robársela. - Tres contra Tres. Manteniendo la posesión de la bola. - Derribar la bandera. Igual que un partido pero se sustituye el portero y la portería por un cono con una pica y un pañuelo. El juego consiste en hacer puntos lanzando desde fuera del área al cono. - La pachanga. Dos equipos sin portero, de tres contra tres juegan un partidillo.	Individual Individual Grupos de 5 Grupos de 6 Dos equipos de 4 Dos equipos	25' 10' 5' 10' 15' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

Semana 12 Floorball II Sesión 35	Material: Una colchoneta por pareja, un stick y una bola por jugador, juego de conos, mancuernas, barras y discos de 2,5 kgr y 5 kgr. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 30 Marzo 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Tula conduciendo la pelota. Todos los jugadores llevan la pelota conduciendo por la pista excepto dos o tres que son los que la llevan y tienen que intentar robar la pelota a otro jugador.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de pesas individual (pecho,dorsal, hombros, bíceps,tríceps) 4 x 15 rpts. - Conduce la bola. Cada jugador trotando por el campo a la voz de ya deja su pelota y seguimos con la de otro compañero. - Slalom entre Conos. Corriendo por el campo cada vez que un jugador pase a su compañero tiene que ser obligatoriamente entre dos conos que hay situados a en la pista. - Uno contra Uno y un comodín. El jugador que tiene la pelota intenta controlarla y no pederla ante su oponente el otro jugador comodín juega siempre en ataque. - La portería Móvil. Partido entre dos equipos en el que la portería es llevada por dos jugadores por el campo. - Floor-Béisbol. Partido de béisbol pero bateando con el stick, y la pelota de floorball.	Individual Individual Parejas Tríos Grupos de 8 Dos equipos	20' 5' 7' 7' 15' 15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

Semana 12 Floorball II Sesión 36	Material: Una colchoneta por pareja, un stick y una bola por jugador, juego de conos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 1 Abril 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Las cuatro esquinas. Igual que el juego popular pero con pases y conducciones de la pelota.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de Abdo+lumbares+flexio+sentadillas+Tríceps (4x25+4x10 rpts) - Cambio de palo. Cada jugador va trotando por la pista conduciendo la bola y a la voz de ya deja su stick y bola, y lo cambia por el compañero que éste más lejos, cerca, mismo color de camiseta etc. - Dos contra uno. Dos jugadores se pasan la pelota mientras un tercero intentar robársela. - Floor-béisbol. Jugar al béisbol como si el bate fuese el stick de floorball. - Partidillo al floorball con equipos reducidos. Cinco contra cinco sin portero.	Individual Individual Tríos Grupos de 6 Grupos de 5	25' 5' 10' 15' 15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor y relajación con la pelota de floorball.	Por parejas	10'

BALONMANO

Semana 13 Balonmano II Sesión 37	Material: un balón de balonmano por alumno, 4 aros y 4 cuerdas, 3 pelotas blandas, balones medicinales de 2 y 3 kgr. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 4 Abril 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Pilla-pilla , en la pista todos en carrera botando la pelota excepto tres jugadores que harán de perseguidores, cuando toquen algún jugador cambia el rol.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de balón medicinal con balones de 2 y 3 kgr. - La sombra. Ir botando la pelota imitando lo que hace un compañero. A la señal cambio de rol. - Slalom y lanzamiento al aro. Realizar un eslalon de conos realizar los pasos y lanzar a un aro colgado de la portería - Intercepción de pases. Pases y robo del que está en el centro - Mantenimiento. 3 contra 3. Botando y pasando mantener la posesión del balón. - Partidillo. Sin portero, lanzar a los aros colgados en la portería.	Individual-Parejas Parejas Individual Grupos de 3 Grupos de 6 Dos Grupos	25' 5' 10' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 13 Balonmano II Sesión 38	Material: 5 balones de iniciación, 4 conos, 4 picas, pesas y mancuernas. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 6 Abril 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Salto con combas. Habilidades básicas de saltos de forma individual y parejas	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de Pesas (Pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4x15 rpts - A la caza del zorro. Grupos de 10 donde un zorro tiene que huir, mientras los cazadores se pasan la pelota y le tienen que golpear. - Rondo. Cinco contra tres. - 10 pases y lanzamiento a portería. Cuatro contra cuatro - Basket-Mano. Juego de baloncesto con el balón de balonmano y las reglas básicas. - Derribar la fortaleza. Partido a balonmano en que para conseguir gol hay que derribar un cono con una pica.	Individual Grupos de 10 Grupos de 8 Grupos de 8 Grupos de 6 Dos Grupos	25' 10' 5' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 13 Balonmano II Sesión 39	Material: 4 cuerdas largas, 5 balones de iniciación, dos balones de rugby, dos balones de iniciación fútbol-sala, 8 conos y 4 picas Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 8 Abril 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Salto con combas. Habilidades básicas de salto en combas largas.	Individual Grupos de 8-9	5' 10'

Semana 13 Balonmano II Sesión 39	Material: 4 cuerdas largas, 5 balones de iniciación, dos balones de rugby, dos balones de iniciación fútbol-sala, 8 conos y 4 picas Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 8 Abril 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Abdo+lumbares+flex+sentadillas+Tríceps (7x30+4x14 rpts)	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Mantenimiento. Cuatro contra cuatro - Balón-Rugby. Jugar a rugby con balón de balonmano, conseguir plantar el balón en la meta contraria, variante intercambiar el móvil. - Fút-balonmano. Un equipo ataca jugando al balonmano y el otro al fútbol. Sin portero con porterías de conos - 5 pases antes de lanzar a portería. Juego de balonmano en el que antes de lanzar hay que hacer como mínimo 5 pases. - Juego de balonmano en 4 porterías. Variantes: porterías en diagonal, o porterías en cruz.	Grupos de 8 Dos Grupos Dos Grupos Dos Grupos Dos Grupos	10' 5' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

SOFTBALL

Semana 14 Softball I Sesión 40	Material: bases, bate, diferentes pelotas, de goma espuma, tenis, plástico, balones medicinales una pala de tenis. Instalación: gimnasio y campo de fútbol 7	Fecha: 11 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego. La pelota sentada. El que tiene la pelota tiene que lanzarla a otro compañero si le golpea se tiene que sentar, para salvarse tiene que coger una de las pelotas que rueden por el suelo.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de balón medicinal.	Individual Parejas	25' 5'
Resist. Cardiovascular	- Pases sin que caiga la bola. Correr por la pista realizando distintos pases, a diferentes distancias. - 20 pases. Juego de pases entre dos equipos. - Pichi. Juego de iniciación al softball, en el que el jugador que batea lo hace con la mano, utilizando una pelota blanda de tamaño medio. - Softball, con reglas básicas. Equipo de bateadores, equipo defensor en el que el lanzador (pitcher) elimina al corredor. Se puede utilizar una pala de tenis para aquellos jugadores que tengan mucha dificultad para golpear.	Grupos de 8 Grupos de 10 Grupos de 10	10' 15' 20'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 14 Softball I Sesión 41	Material: mancuernas, barra y discos, bates, pelotas de goma-espuma, plástico y tenis, balones de voleibol de rugby. Instalación: gimnasio y campo de fútbol 7	Fecha: 13 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Las cuatro esquinas. Jugamos sin material.	Individual Individual	5' 10'

Semana 14 Softball I Sesión 41	Material: mancuernas, barra y discos, bates, pelotas de goma-espuma, plástico y tenis, balones de voleibol de rugby. Instalación: gimnasio y campo de fútbol 7	Fecha: 13 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Pesas (Pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4x15 rpts	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Pases. Diferentes pases según distancia y formas. - Pelotas a la caja. El equipo atacante lanza tres pelotas en el campo e intenta hacer carrera recorriendo las bases, el equipo defensor recoge las pelotas y las introduce en un caja lo antes posible para que no hagan carreras, después intercambian los roles. - Soft-fútbol. Jugar al softball pero golpeando el balón con el pie, e intentar hacer carrera. - Realizar un partidillo de softball, con las reglas básicas.	Parejas Grupos de 4	5' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Grupos de 5 Grupos de 7	10' 20'

Semana 14 Softball I Sesión 42	Material: pelota de goma-espuma, bates, bases y pelotas de tenis y softball. Instalación: pista polideportiva y campo de fútbol 7	Fecha: 15 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego partido de los quemaos.	Individual Dos grupos	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Abd+ lumbares+flex+sentadillas+Tríceps (8x30+4x15 rpts)	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- El perro cazador. Uno se lanza la pelota y la golpea con el bate mientras que sus compañeros tiene que ir a por ella. - El corredor veloz. Una vez que el bateador golpea la pelota con el bate intentar hacer carrera, mientras que los defensores tienen que pasar la pelota de la primera, a la última base antes de que el corredor llegue al home. - Pre-softball. Igual que el softball pero con el bate de críquet o pala de tenis para facilitar el golpeo. - Partido a Softball. Con las reglas básicas jugar al softball.	Tríos Grupos de 5 Grupos de 6 Grupos de 6	10' 10' 10' 20'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	5'

SOFTBALL

Semana 15 Softball II Sesión 43	Material: bases, bate, diferentes pelotas, de goma espuma, tenis, plástico, balones medicinales una pala de tenis. Instalación: gimnasio y campo de fútbol 7	Fecha: 18 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego. Guerra de pelotas, dos equipos cada uno en su campo, tienen que enviar el mayor número de pelotas al campo contrario. A la señal del árbitro el equipo que menor número tenga gana el juego.	Individual Individual	5' 10'

Semana 15 Softball II Sesión 43	Material: bases, bate, diferentes pelotas, de goma espuma, tenis, plástico, balones medicinales una pala de tenis. Instalación: gimnasio y campo de fútbol 7	Fecha: 18 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de balón medicinal.	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Pilla pilla, con pelota de tenis. Todos los jugadores van corriendo y botando la pelota excepto dos o tres que se quedan a pillar si lo consiguen cambian de rol. - 10 pases y tiro a canasta. Juego de pases entre dos equipos, con pelota de tenis y lanzamiento a canasta. - Pichi con pelota de rugby. Juego de iniciación al softball, en el que el jugador que batea lo hace con el pie, utilizando una pelota blanda de tamaño medio de rugby. - Softball, con reglas básicas. Equipo de bateadores, equipo defensor en el que el lanzador (pitcher) elimina al corredor. Se puede utilizar una pala de tenis para aquellos jugadores que tengan mucha dificultad para golpear.	Parejas	5'
		Grupos de 8	10'
		Grupos de 10	15'
		Grupos de 10	20'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 15 Softball II Sesión 44	Material: mancuernas, barra y discos, bates, pelotas de goma-espuma, plástico y tenis, balones de voleibol de rugby. Instalación: gimnasio y campo de fútbol 7	Fecha: 20 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. El pañuelo botando la pelota de tenis.	Individual	5'
		Individual	10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Pesas (Pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4x15 rpts	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Pases. Diferentes pases según distancia y formas. - Eslalon. Realizar un recorrido entre conos botando la pelota de tenis, finalizando atrapando la pelota de un pase lejano. - Fron-softball. Jugar al softball pero golpeando el balón con la mano, e intentar hacer carrera. - Realizar un partidillo de softball, con las reglas básicas.	Parejas	5'
		Grupos de 4	10'
		Grupos de 5	10'
		Grupos de 7	20'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 15 Softball II Sesión 45	Material: pelota de goma-espuma, bates, bases y pelotas de tenis y softball. Instalación: pista polideportiva y campo de fútbol 7	Fecha: 26 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego partido de los queamaos.	Individual	5'
		Dos grupos	10'

Semana 15 Softball II Sesión 45	Material: pelota de goma-espuma, bates, bases y pelotas de tenis y softball. Instalación: pista polideportiva y campo de fútbol 7	Fecha: 26 Abril 2010	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Abd+lumbares+flex+sentadillas+Triceps (8x30+4x15 rpts)	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- El perro cazador. Uno se lanza la pelota y la golpea con el bate mientras que sus compañeros tiene que ir a por ella. - El corredor veloz. Una vez que el bateador golpea la pelota con el bate intentar hacer carrera, mientras que los defensores tienen que pasar la pelota de la primera, a la última base antes de que el corredor llegue al home. - Pre-softball. Igual que el softball pero con el bate de críquet o pala de tenis para facilitar el golpeo. - Partido a Softball. Con las reglas básicas jugar al softball.	Tríos Grupos de 5 Grupos de 6 Grupos de 6	10' 10' 10' 20'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	5'

BICICLETA

Semana 16 Bicicleta I Sesión 46	Material: una bicicleta de montaña por alumno. Instalación: gimnasio	Fecha: 27 Abril 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos.	Individual	5'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo Abd+lumbares+flex+sentadillas+Triceps (8x25+4x13 rpts)	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Breve explicación de cual debe ser la altura del sillín, cómo funcionan los cambios, el equipo necesario para salir, casco, herramientas para un posible pinchazo, inflador y agua para refrescarnos durante el camino. - Recorrido por los alrededores del pueblo, visita a un pinar cercano.	Individual	60'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 16 Bicicleta I Sesión 47	Material: una bicicleta por alumno, mancuernas y barras. Instalación: gimnasio	Fecha: 29 Abril 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos.	Individual	5'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo con pesas (Pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4x15 rpts	Individual/parejas	25'
Resist. Cardiovascular	- Explicación de cómo se desmonta una rueda para arreglar un posible pinchazo. - Salida por un recorrido hacia un pueblo cercano unos 20 kms.	Individual Individual	10' 50'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 16 Bicicleta I Sesión 48	Material: una bicicleta por alumno, balones medicinales Instalación: gimnasio	Fecha: 2 Mayo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos.	Individual	5'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de balón medicinal.	Parejas	25'
Resist. Cardiovascular	- Revisión del estado de la bici, frenos, cambios, engrase, cadena etc. - Recorrido por los alrededores unos 20 km.	Individual Individual	10' 50'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos y relajación de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 17 Bicicleta II Sesión 49	Material: una bicicleta por alumno Instalación: ninguna	Fecha: 4 Mayo 2011	Duración: 45'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
	- Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos.	individual	5'
Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Recorrido por los alrededores aproximadamente 20-25 kms.	Individual	80'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	5'

Semana 17 Bicicleta II Sesión 50	Material: una bicicleta por alumno Instalación: ninguna	Fecha: 6 Mayo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
	- Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos.	Individual	5'
Fuerza-Muscular	- Trabajo con Gomas elásticas.	Individual	20'
Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Recorrido por los alrededores, cuestas y bajadas aproximadamente 25-28 kms	Individual	60'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	5'

Semana 17 Bicicleta II Sesión 51	Material: una bicicleta de montaña por alumno. Instalación: gimnasio	Fecha: 9 Mayo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
	- Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos.	Individual	5'
Fuerza-Muscular	- Trabajo Pesas (Pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4x15 rpts	Individual	20'
Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Recordatorio de la puesta a punto y material necesario. - Recorrido por los alrededores aproximadamente de 30 kms.	Individual Individual	2' 80'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	5'

DEPORTES ALTERNATIVOS KIN-BALL II

Semana 18 Kin-ball II Sesión 52	Material: 4 balones gigantes, petos, conos, aislantes. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 11 Mayo 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Morderse la cola. Se forma un gusano y la cabeza tiene que morderse la cola, cuando lo consigue se cambia de sitio. Variante con cabezas sueltas para unirse a la cola.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Abdo+lumbares+flex+sentadillas+Tríceps (6x20+4x10 rpts) - Carrera de Relevos. Equipos de 4-5 jugadores tienen que llevar rodando el balón hasta el cono dar la vuelta y darle el relevo al siguiente compañero. - Atrapa la pelota. Dos equipos de cuatro jugadores, un equipo sujeta la pelota entre 3 jugadores y el otro la golpea para el otro la atrape sin caer al suelo, después intercambian los papeles. - Los 5 pases. Igual al juego de los 5 pases pero con balón de kin-ball. - Balón prisionero. Igual que el juego popular pero con una pelota de tamaño medio de kin-ball. - Partidillo a kinball. Tres equipos de cuatro jugadores.	Individual Equipos de 5 Equipos de 8 Equipos de 8 Dos grupos Tres equipos de 4	25' 5' 5' 10' 10' 15'
Resist. Cardiovascular			
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

Semana 18 Kin-ball II Sesión 53	Material: Conos, picas, gomas elásticas por cada alumno, balones de kinball y petos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 13 Mayo 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. La araña. Un jugador situado en el medio de la pista mientras los demás intentan pasar de un lado al otro sin ser tocados, cuando se toca a un jugador se queda junto al del centro.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo con gomas elásticas. (Hombros,pecho,bíceps,tríceps, dorsal) - Relevos por parejas. Cada pareja tiene que conducir la pelota de un campo a otro y dar el relevo a sus compañeros que continuamente salen hasta completar la última pareja y por tiempo. - Multideporte. Por grupos de 5-6 jugadores tienen que lanzar la pelota hacia arriba sin que caiga al suelo pronunciando la palabra mul-ti-de-por-te - Voley-kinball. Realizar un 2 x 2; o 3 x 3 de voleibol adaptado con balón de kin-ball. - Kinball-cesto. Realizar un partido de baloncesto con el balón de kin-ball. Se cambia el enceste por tocar el tablero. - Partido de kin-ball. Tres equipos de cuatro.	Individual Dos equipos de 10 Grupos de 5-6 Grupos de 4-6 Equipos de 8-10 Grupos de 12	25' 5' 5' 10' 10' 15'
Resist. Cardiovascular			
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

Semana 18 Kin-ball II Sesión 54	Material: Conos, mancuernas, barras y discos de 2,5 kgr y 5 kgr. Pelotas de kinball y petos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 16 Mayo 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego el encuentro. Dos jugadores situados en los extremos de la pista tiene que unirse mientras los demás jugadores intentan impedirlo, cuando lo consiguen se unen de la mano y pillan a otra pareja y continuar el juego.	Individual Un grupo	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Pesas (Pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4x15 rpts - Relevos. Pasando el balón por encima de la cabeza - El cazador. Se designa a un conejo que tiene que huir, dos demás jugadores son cazadores que tienen que pasarse la pelota y lanzársela cuando tengan tiro al conejo, el jugador que tiene la pelota no puede correr.	Individual Individual Grupos de 7-8	25' 5' 5'
Resist. Cardiovascular	- Los 10 pases. Igual que en los juegos colectivos pero con balón de kinball. - Aro-gol. Jugar un partido entre dos equipos en el que el objetivo es lanzar el balón y meterlo en un aro dentro del área de meta. - Kinball-mano. Jugar un partido de balonmano con balón de kin-ball. - Partido a kin-ball.	Grupos 8 Individual Parejas Gran Grupo	10' 5' 10' 10''
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos y relajación dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

DEPORTES ALTERNATIVOS LACROSSE/INTERCROSSE II

Semana 19 Lacrosse II Sesión 55	Material: Balones medicinales, petos, conos, picas, dos pelotas de goma espuma, palos de lacrosse. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 18 Mayo 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. El abrazo. Juego de pillar en el que para no te pillen tienes que abrazarte a otro compañero. No valer ir por parejas ni estar más de 5sg abrazado.	Individual Gran Grupo	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Abdo+lumbares+flex+sentadillas+Tríceps (6x25+4x12 rpts) - Pelota-cross. Cada alumno libremente con su cross y una pelota, va corriendo por la pista, lanzando la pelota hacia arriba, la deja caer y la recoge del suelo, después se cambiará a lanzar y cogerla en el aire.	Individual Individual Individual	25' 5' 5'
Resist. Cardiovascular	- El Roba-bolas. Todos desplazándose por la pista, con su bola y cross, cuando silbe el profesor lanzan la bola hacia arriba y la dejan caer al suelo, pero no pueden recoger la suya sino la de otro compañero. Variante intentar coger la bola sin que caiga del suelo. Quitando una pelota para ver quien se queda sin ella. - Pases, rasos y por el aire. Enfrentados en filas, realizar pases por el suelo, a la pareja de enfrente y cambiar de fila, después cambiar a pases por el aire. - El Rondo. En círculo, cuatro se pasan la bola mientras el jugador del centro tiene que robarla, si lo consigue intercambiaran los papeles. - Los diez pases. - Mini-Intercrosse. Partidillo cinco contra cinco con porterías pequeñas.	Grupos de 6 Grupos de 5 Grupos de 8-10 Equipos de 10	5' 7' 10' 15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

Semana 19 Lacrosse II Sesión 56	Material: Una pelota y palo de lacrosse por alumno, conos, picas y petos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 20 Mayo 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.	Individual	5'
	- Juego de persecución. Torito en alto. Tres jugadores hacen de toros, los demás son toreros, que para meterse en la barrera y no ser pillados tienen que subirse al banco sueco.	Gran Grupo	10'
Fuerza-Muscular	- Trabajo con balón medicinal 2 y 3 kgr.	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Parte Principal - La guerra de bolas. Dos equipos separados por la línea media de la pista tienen que lanzar las pelotas al campo contrario hasta que pite el árbitro, el equipo que menos bolas tenga en su mitad de campo será el vencedor. - Tiro a portería. Pases por parejas y tríos y lanzar a portería. - Diez pases. - Ultimate-cross. Dos equipos de 5 jugadores tienen que recepcionar la pelota en la zona de ensayo del rival. - Mini-Intercrosse. Con porterías en diagonal. Dos equipos de 5 jugadores con porterías pequeñas colocadas en los vértices del campo juegan un partido con las reglas básicas.	Dos Equipos Parejas, tríos Equipos de 8-10 Equipos de 10 Equipos de 10	5' 10' 15' 10' 15'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Por parejas	10'

Semana 19 Lacrosse II Sesión 57	Material: Gomas elásticas, un palo y una bola por alumno, cuatro conos o bases de béisbol, 20 cuerdas. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 23 Mayo 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos.	Individual	5'
	- Juego de persecución. Gauchos y avestruces. El gaucho tiene que atrapar a los avestruces (golpearles con una cuerda en el pie) cuando lo consigue éstas intercambian su rol y pasan a ser gauchos. Variante los gauchos tienen que ir de la mano por parejas.	Gran grupo	10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo con gomas elásticas. (Hombros,pecho,bíceps,tríceps, dorsal).	Individual	25'
	- Dirige la bola. Conducción de la pelota con el cross en eslalon, pases por parejas en movimiento.	Parejas	5'
Resist. Cardiovascular	- Cambio de stick. Conducir la bola por las líneas del campo y a la señal dejamos la pelota parada y la cambiamos con la de un compañero, igual con el cross.	Individual	5'
	- Rondito. Cuatro contra uno. Buscando la precisión de pase, el que pase mal se queda en el centro.	Grupos de 5	5'
	- Basket-Cross. Jugar a baloncesto con los bastones del cross. Variante un alumno lleva un aro de cesto.	Grupos de 5-6	10'
	- Las Porterías Móviles. Dos jugadores sujetan la portería y se pueden desplazar para que sus compañeros puedan marcar gol.	Grupos de 5	10'
	- Voley-Cross. Partido de 3x3	Grupos de 6	5'
	- Partido de Intercross.	Grupos de 5	10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Individual	10'

FÚTBOL-SALA Y/O FÚTBOL 7 III

Semana 20 Fútbol-Sala III Sesión 58	Material: Una colchoneta por pareja, 12 balones de fútbol sala, dos cuerdas y cuatro picas, cuatro conos. Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 25 Mayo 2011	Duración 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. Cardiovascular	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Fútbol humano. Dos equipos en los que sus jugadores tienen que meterse dentro de la portería contraria para conseguir gol si al pasar al campo contrario te pillan, te quedas agachado hasta que un jugador de tu equipo te salve. No se puede defender dentro del área. Cada vez que se introduce un jugador en la portería se comienza desde el principio todos a sus respectivas porterías. 	Individual Dos equipos	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	<ul style="list-style-type: none"> - Parte Principal. - Trabajo propio peso corporal de Abdo+lumb+flexio+sentadillas+Tríceps (4x20+4x8 rpts). - Entre los conos. Pases por parejas por todo el campo, pero obligatoriamente tiene que pasar entre alguno de los pares de conos distribuidos por todo el campo. - El Mareo. Cuatro jugadores se pasan la pelota mientras uno que está en el centro intenta robársela. - El chupón. Un jugador tiene que mantener la pelota regateando al oponente por todo el espacio sin que su oponente se la quite si esto ocurre intercambian los papeles. - Porterías Móviles. Con una cuerda y dos picas se forma una portería que deben transportar dos jugadores de un equipo para facilitar el gol de su propio equipo. Los jugadores deben moverse para facilitar este objetivo. Equipos de 6 jugadores. - Fútbol Cooperativo. Sin portero y por parejas cogidos de la mano sin soltarse tienen que jugar un partidillo por parejas. Equipos de 6 jugadores. - La pachanga. Dos equipos sin portero, juegan un partidillo. 	Individual Parejas Grupos de 5 Parejas Dos equipos Dos equipos. Por parejas. Dos equipos de 5-6	25' 5' 5' 5' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor	Individual	10'

Semana 20 Fútbol-Sala III Sesión 59	Material: una cola por jugador, un banco sueco y una pica por pareja y cinco balones de fútbol sala Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 27 Mayo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. Cardiovascular	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juegos de persecución. Robar Colas. Cada jugador lleva colocado en su cadera una cola (cinta con velcro) y tiene que conseguir robar el mayor número posible entre sus compañeros. Variante por colores rojos y amarillos. 	Individual. Individual. Todos contra todos.	5' 10'

Semana 20 Fútbol-Sala III Sesión 59	Material: una cola por jugador, un banco sueco y una pica por pareja y cinco balones de fútbol sala Instalación: Pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 27 Mayo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	<p>- Parte Principal.</p> <p>- Trabajo por parejas con picas. Press+bíceps+hombros+Dorsal (4x12 rpts)</p> <p>- El comecocos. Por parejas un jugador con la pelota tiene que perseguir conduciendo la pelota entre las líneas a su adversario, una variante posterior es que 5-6 jugadores se la quedan a pillar a todos los demás intercambiando el rol cada vez que lo consigán.</p> <p>- Ten la posesión. Cuatro jugadores contra cuatro manteniendo la posesión de la pelota por todo el espacio mediante las acciones de juego, conducción, pase, regate, etc. Cada vez que el equipo contrario recupera el balón se intercambian los papeles.</p> <p>- Derribar la torre. Dos equipos en acción de juego en vez de marcar gol tienen que lanzar desde fuera del área para golpear un cono con una pica.</p> <p>- Partidillo a 4 porterías. Cada equipo tiene que marcar gol en una de las dos porterías (reducidas) que hay para atacar y también tiene otras dos para defender. Porterías en los vértices, a lo largo y ancho. Tres porterías.</p> <p>- Variante: con dos balones.</p>	Parejas	25'
Resist. Cardiovascular		Parejas, Individual	10'
		Grupos de 8	15'
		Dos equipos	15'
	Dos equipos	10'	
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de todos los grandes grupos musculares dirigido por el profesor.	Individual	10'

Semana 20 Fútbol-Sala III Sesión 60	Material: una goma elástica por alumno, 20 balones de fútbol sala, 4 balones de voleibol, balonmano y rugby, 8 conos, 4 picas y 3 petos. Instalación: gimnasio y pista polideportiva	Fecha: 30 Mayo 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	<p>- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.</p> <p>- Juego de Persecución. Ayúdame. Cuatro jugadores con un peto distintivo se quedan a pillar. Los demás jugadores tienen que huir y pueden cogerse de la mano para no ser pillados. Para evitar que corran por parejas una vez le das la mano a un compañero la próxima vez tienes que cambiar a otro distinto.</p>	Individual	5'
		Gran Grupo	10'
Fuerza-Muscular	<p>- Parte Principal.</p> <p>- Trabajo con gomas elásticas. (Hombros,pecho,bíceps,tríceps, dorsal)</p> <p>- Rondito. Cinco contra dos. 5 jugadores se pasan la pelota formando un círculo mientras que los dos jugadores que están dentro intentan robar-desviar el balón si lo consiguen intercambian los papeles.</p> <p>- A la caza del balón. Todos los jugadores van conduciendo el balón por el espacio excepto tres que no tienen y deben ir a conseguir uno.</p> <p>- 5 pases. En la mitad del campo, cada equipo tiene que dar 5 pases entre sus compañeros, no vale repetir dos pases seguidos entre los mismos jugadores. Cada vez que se consiga se obtiene un punto, saca el equipo contrario.</p> <p>- 5 pases. Variante con otro tipo de balón, balonmano,voleibol, rugby</p> <p>- Partidillo. 3 contra 3 con portería reducida.</p>	Individual	25'
Resist. Cardiovascular		Grupos de 7	10'
		Gran Grupo	5'
		Grupo de 5	10'
		Grupos de 5	15'
	Grupos de 6	10'	
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos y relajación de todos los grandes grupos musculares dirigido por el profesor.	Individual	10'

BALONCESTO

Semana 21 Baloncesto III Sesión 61	Material: un velcro por jugador, gomas elásticas, un balón por jugador, dos aros, dos anillos y gomas elásticas. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 1 Junio 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Polis y cacos. Un grupo de 5-6 alumnos se quedan a pillar, mientras que el resto huye, tanto uno como otros van botando el balón, al caco que capturan los polis lo llevan a la cárcel, y un caco libre puede salvar a otro que este en la cárcel.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo con gomas elásticas. - Robar colas. Cada jugador lleva un balón que tiene que botar, y además tiene que defender su cola (cinta) y robársela a otro compañero. - El moscardón. Todos van botando por la cancha excepto tres jugadores que tienen que robar la pelota a otro compañero. - Los 10 pases - Minipartido de basket. Partido con las reglas básicas de baloncesto 3x3 o 4x4 - Basket-Mano. Jugar un partido de baloncesto con un balón de balonmano.	Individual Individual Individual Grupos de 8 Grupos de 10 Dos grupos	25' 10' 10' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 21 Baloncesto III Sesión 62	Material: Un balón por jugador de baloncesto, dos balones de iniciación al rugby. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 3 Junio 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. La bandera	Individual Dos grupos	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de Abdo+lumbares+flex+sentadillas+Tríceps (8x25+4x13 rpts) - La caza del pingüino. Cuatro jugadores van botando el balón para pillar a alguno de los que no lo tiene (llevan las manos detrás de la espalda), si lo consiguen cambian de rol. - Rondo. Tres contra uno. Uno se queda en el centro e intenta robar el balón durante el pase. - Uno contra uno. Uno lleva la pelota y el otro se la quita. Variante ataques de 1x1 con lanzamiento a canasta. - Mantenimientos. Tres contra tres. - Basket-rugby. Jugar al baloncesto con un balón de rugby (no vale el bote solo pases). - Balonkorf. 8 contra 8	Individual Individual Grupos de 4 Grupos de 6 Dos grupos Dos grupos	25' 5' 10' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

Semana 21 Baloncesto III Sesión 63	Material: un balón de baloncesto por jugador, dos balones de balonmano, balones medicinales. Instalación: pista polideportiva y gimnasio	Fecha: 6 Junio 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. La pelota salvadora. Dos perseguidores tienen que pillar a otro, el resto del grupo huye, al jugador que tiene la pelota en su poder no lo pueden pillar.	Individual Individual	5' 10'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de balón medicinal. Pases y lanzamientos. - Comecocos. Tres perseguidores sin balón irán a pillar a los demás que tienen que botar el balón por las líneas de la pista. - 5 pases y tiro a canasta. Igual que el juego de los pases pero a partir del quinto se puede lanzar a canasta. - Basket-Voley. Jugar un partido a baloncesto con el balón de voleibol. - Tres contra tres. A dos canastas jugar en partidillo con reglas básicas. - Zona prohibida. Igual que el anterior pero sin poder lanzar dentro de la zona (siempre tiro exterior).	Parejas Individual Grupos de 8 Grupos 6 Grupos de 6 Grupos de 8	25' 5' 10' 10' 10' 10'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos y relajación de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	10'

RITMOS LATINOS Y DANZAS DEL MUNDO

Semana 22 Danzas y Bailes II Sesión 64	Material: CD reproductor, Instalación: gimnasio.	Fecha: 8 Junio 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de Persecución. El abrazo jugar pillar, si dos perseguidos se abrazan no pueden ser pillados, si lo consigue intercambian los papeles.	Individual Dos grupos	5' 5'
Fuerza-Muscular Resist. Cardiovascular	- Parte Principal. - Trabajo de (Pecho, dorsal, hombros, bíceps, tríceps) 4x15 rpts - Correr por el espacio al ritmo de las diferentes músicas. - Nos movemos con estructuras rítmicas creadas: dos pasos dos palmadas, y sus combinaciones. Juegos de palmoteos, saltos y giros con habilidades básicas. - Juego de la silla. Variantes con aros distribuidos por todo el gimnasio. - Aeróbic-batuka. Coreografía básica - Danzas del mundo, en corro de las tradicionales a las internacionales. El patio de misa, Polkas, siete saltos,	Individual Individual Individual Gran Grupo Gran Grupo Gran Grupo	25' 3' 3' 10' 15' 30'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	5'

Semana 22 Danzas y Bailes II Sesión 65	Material: pelota de goma-espuma, bates, bases y pelotas de tenis y softball. Instalación: pista polideportiva y campo de fútbol 7	Fecha: 10 Junio 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Agarra por la cintura, por parejas corren para no ser atrapados por el perseguidor si lo hace el de delante queda liberado y pasa a perseguir.	Individual Dos grupos	5'

Semana 22 Danzas y Bailes II Sesión 65	Material: pelota de goma-espuma, bates, bases y pelotas de tenis y softball. Instalación: pista polideportiva y campo de fútbol 7	Fecha: 10 Junio 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo de Abd+ lumbares+flex+sentadillas+Triceps (8x35+5x12 rpts)	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Aeróbic - Baile del espejo. Por parejas uno baila al ritmo de la música y el otro lo imita, variantes igual en pequeños grupos. Bailes por parejas sujetando un globo.	Tríos Grupos de 5	10' 10'
	- Danzas del mundo. Los siete saltos, la troika, raspa, polka del oeste, carnavalito - Ritmos Latinos. Chachachá, merengue, y bachata.	Grupos de 6 Grupos de 6	10' 20'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	5'

Semana 22 Danzas y Bailes II Sesión 66	Material: pelota de goma-espuma, bates, bases y pelotas de tenis y softball. Instalación: pista polideportiva y campo de fútbol 7	Fecha: 13 Junio 2011	Duración: 90'
Objetivos	Actividades	Organización	Tiempo
Resist. CardioVascular	- Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. - Juego de persecución. Serpientes, pollos y zorros. Tres equipos con un espacio determinado de casa y donde tiene que llevar a los capturados del equipo contrario. Los zorros tienen que pillar a los pollos, los pollos a las serpientes y las serpientes a los zorros. El que primero captura a los adversarios termina con el juego.	Individual Dos grupos	5' 10'
Fuerza-Muscular	- Parte Principal. - Trabajo con gomas elásticas.	Individual	25'
Resist. Cardiovascular	- Aeróbic-batuka - Danzas del mundo. Danzas en grupo. Polka - Ritmos Latinos	Tríos Grupos de 5 Grupos de 6 Grupos de 6	10' 10' 10' 20'
Flexibilidad	- Vuelta a la Calma. Estiramientos de los grandes grupos musculares dirigidos por el profesor.	Individual	5'

MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS FINALES

Semana 23 Sesión 1 y 2	Fecha	Semana 24	Material	Duración 120'
			Báscula, tallímetro, plicómetro, paquímetro, cajón antropométrico, dinamómetro, cinta métrica no extensible.	Instalación, Sala instituto.
Objetivos	Actividades		Organización	Tiempo
Realizar las medidas cineantropométricas según el I.S.A.K en cada alumno.	Medidas de: - Peso y altura, - Pliegues cutáneos (tríceps, subescapular, bíceps, cresta iliaca, supraespinal, abdominal, muslo y pierna, -Índices de perímetro (brazo relajado, brazo flexionado y contraído, cintura, cadera, pierna). - Diámetros (bicondíleo, biepicondíleo, biestiloideo). - Test de Fuerza-Isométrica con dinamómetro - Estadíos de Tanner de maduración sexual - Cuestionarios		Individual	

MEDICIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA FINAL

Semana 24 Sesión 1 y 2	Fecha	Semana 24	Material:	Duración
			colchoneta, tacos de madera, cinta métrica, cronómetro Balón medicinal de 2 y 3 kg C.D course navette y reproductor audio, Pulsómetros	Instalación
Objetivos	Actividades		Organización	Tiempo
	Calentamiento: Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos.		Individual	10'
Evaluar la Capacidades Físicas de los alumnos	Parte Principal Test de Agilidad 4 x 10 Test de Fuerza-Muscular (tren superior) lanzamiento de balón medicinal Test de Fuerza-Muscular (tren inferior) salto longitud Test de Fuerza-Muscular (Abdominales) Test de Flexibilidad Test de Resistencia. Course Navette.		Individual	70'
	- Vuelta a la Calma. Estiramientos dirigidos por el profesor		Individual	10'

POSIBILIDADES DE CONTINUACIÓN DEL PROYECTO.

La motivación hacia la práctica de la actividad física es uno de los elementos más importantes para combatir la obesidad infantil y como quiera que dicha motivación está muy relacionada con la percepción de la imagen corporal en torno a su percepción y satisfacción, es voluntad de este grupo continuar la indagación en este campo