



# **Universidad Abierta Interamericana**

**“Práctica de la actividad física en una escuela secundaria nocturna, de la ciudad de San Salvador de Jujuy.”**

**TESIS DE LICENCIATURA  
EDUCACIÓN FÍSICA Y ALTO RENDIMIENTO**

**Autora: Prof. Liliana Eva Mendoza  
Tutor: Lic. Renato Colasurdo**

**Buenos Aires - Argentina**

**- Agosto/2019 -**

Esta tesis está dedicada

A Martín, mi hijo  
Eres mi principal motivación,  
como en todos mis logros,  
en este has estado presente.

## AGRADECIMIENTOS

Al Mgter. Horacio Brozzi, por favorecer los medios de accesibilidad para la presentación del trabajo de tesis.

Al Lic. Renato Colasurdo, por haber participado como tutor de la Tesis.

A la Mgter. Susana Arguello, por su importante contribución en los aportes en investigación educativa, otorgándole aspectos científicos, al trabajo de tesis.

A la Unidad de Investigación Educativa, de la Facultad d Humanidades y Ciencias Sociales, de la Carrera Profesorado y Licenciatura Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de Jujuy, por el asesoramiento en cuanto a las consultas realizadas para la elaboración de la tesis.

## ÍNDICE

<b>ÍNDICE DE TABLA.....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS.....</b>	<b>5</b>
<b>RESÚMEN.....</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>10</b>
<b>ANTECEDENTES.....</b>	<b>12</b>
<b>TEMA.....</b>	<b>20</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>20</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>21</b>
• <b>GENERAL.....</b>	<b>21</b>
• <b>ESPECÍFICOS.....</b>	<b>21</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>22</b>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA.....</b>	<b>22</b>
<b>Concepto de actividad física.....</b>	<b>22</b>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.....</b>	<b>23</b>
<b>Los beneficios de la actividad física.....</b>	<b>23</b>
<b>Inactividad física.....</b>	<b>27</b>
<b>Actividades de ocio y tiempo libre.....</b>	<b>28</b>
<b>LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>.....</b>	<b>31</b>
<b>Profesionales de la Actividad Física.....</b>	<b>35</b>
<b>Educación Física.....</b>	<b>38</b>
<b>Programación de E.F.....</b>	<b>39</b>
<b>LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTEXTO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL</b> <b>DE LA SALUD.....</b>	<b>41</b>
<b>ESCUELA SECUNDARIA.....</b>	<b>44</b>
<b>ESCUELA SECUDARIA NOCTURNA.....</b>	<b>46</b>
<b>EDUCACIÓN DE JÓVENES Y ADULTOS.....</b>	<b>47</b>
<b>El alumno que transita en el Nivel Secundario Nocturno.....</b>	<b>50</b>
<b>La adolescencia.....</b>	<b>51</b>
<b>La juventud.....</b>	<b>52</b>

<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>54</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>57</b>
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>65</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>72</b>
<b>OBSERVACIÓN.....</b>	<b>73</b>
<b>ENTREVISTA.....</b>	<b>79</b>
<b>ENCUESTA.....</b>	<b>85</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1: Beneficios físicos, psicológicos y sociales.....</b>	<b>26</b>
<b>Tabla 2: Datos personales.....</b>	<b>91</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1: Circuito positivo de retroalimentación (Sánchez Bañuelos, 1996)</b>	
<b>Sensación de Bienestar.....</b>	<b>32</b>
<b>Gráfico 2: Circuito positivo de retroalimentación (Sánchez Bañuelos, 1996)</b>	
<b>Sensación de falta de Bienestar.....</b>	<b>33</b>
<b>Gráfico 3: Localización geográfica del Bachillerato N° 15.....</b>	<b>76</b>
<b>Gráfico 4: Fachada del Bachillerato Provincial Nro. 15 “Legislatura de la</b>	
<b>Provincia”.....</b>	<b>78</b>
<b>Gráfico 5: Sexo.....</b>	<b>92</b>
<b>Gráfico 6: Edad.....</b>	<b>92</b>
<b>Gráfico 7: Año de Ingreso.....</b>	<b>93</b>
<b>Gráfico 8: Año de reingreso.....</b>	<b>93</b>
<b>Gráfico 9: ¿Qué es la actividad física?.....</b>	<b>94</b>
<b>Gráfico 10: ¿Realiza actividad física?.....</b>	<b>95</b>
<b>Gráfico 11: ¿Qué actividad realiza?.....</b>	<b>95</b>
<b>Gráfico 12: ¿Quiénes no realizan actividad física?.....</b>	<b>96</b>
<b>Gráfico 13: Causas que generan la inactividad física.....</b>	<b>96</b>
<b>Gráfico 14: ¿Qué tipo de actividad realiza en su tiempo libre?.....</b>	<b>97</b>
<b>Gráfico15.1: Polideportivo ubicado en las cercanías del Bachillerato 15, donde</b>	
<b>realizan las prácticas de la actividad física y deportes.....</b>	<b>98</b>
<b>Gráfico15.2: Polideportivo ubicado en las cercanías del Bachillerato 15, donde</b>	
<b>realizan las prácticas de la actividad física y deportes.....</b>	<b>99</b>

## RESÚMEN

Reconocida la importancia de la práctica de actividad física en los jóvenes y los beneficios que produce en la salud hace indispensable plantear como objetivo de este trabajo de investigación el conocer cómo son las prácticas de actividad física en alumnos de una escuela secundaria nocturna, como así también: Conocer cuáles son los aspectos determinantes para la práctica habitual de la actividad física en alumnos de una escuela secundaria nocturna. Indagar acerca de los conocimientos previos que se tiene sobre la práctica habitual de la Actividad Física. Comprender la importancia acerca de la práctica de la Actividad Física en la trayectoria escolar. Analizar la relación entre práctica e inactividad física. Determinar cuáles son las actividades de tiempo libre relacionadas con la Actividad Física.

El trabajo está basado en un estudio de Investigación cualitativa que posibilita desarrollar el paradigma Hermenéutico Interpretativo, donde la indagación se desarrolla a partir de diseños emergentes y convergentes que se van estructurando durante el proceso de búsqueda. A partir de diferentes hallazgos se va configurando la investigación. La validación se desarrolla en procesos de acción, interacción, participación, en diálogos y vivencias; se va concertando en consensos construidos intersubjetivamente, a partir del conocimiento pertinente, situado y significativo del contexto en el que se indaga el hecho social.

El tamaño de la muestra y la representatividad de la población de estudio participante se realizó con alumnos del secundario nocturno ambos sexos, referidos ellos como puntos fuertes que proporcionan rigor y la posibilidad de transferencia social de dicho trabajo.

La estrategia aplicada es la observación, la observación participante, entrevista y encuesta ya que guardan coherencia con las características y naturaleza de la información

La presentación y el análisis de los datos se organizan a partir de diferentes aspectos considerados relevantes para las prácticas de la actividad física en alumnos de una escuela secundaria nocturna. Se tuvieron en cuenta las percepciones de los docentes en cuanto a la situación que presentan los alumnos en diferentes situaciones, para ello se

nombrarán en forma de categorías para enmarcar las mismas, dentro de los objetivos planteados.

A modo de conclusión se puede decir que las diferentes manifestaciones de este trabajo puede contribuir a la construcción de nuevas visiones de promoción de la salud a través de las cuales se conseguirá acrecentar estilos de vida más activos entre la población de jóvenes y, en consecuencia, la adherencia hacia actividades físicas para toda la vida, reduciéndose los índices de abandono y aumento de los beneficios incorporados a la práctica de la actividad física continuada.

## INTRODUCCIÓN

El contexto en la cual están incluidas las escuelas nocturnas, data del Estado Neoliberal, donde el Estado tiene la menor responsabilidad, con respecto a la educación y así fue como las escuelas públicas, perdieron su grado de importancia, esto provocó un desdibujamiento de la función que este tipo de instituciones debería cumplir.

En los últimos años debido a la gran cantidad de cambios políticos, económicos y sociales, se crea una nueva normativa que incluye capítulos y artículos, la Ley 26.206 que demanda calidad e igualdad de oportunidades, inclusión educativa, políticas universales, estrategias pedagógicas y asignación de recursos, que otorguen prioridad a los sectores menos favorecidos de la sociedad.

Las escuelas secundarias nocturnas son favorecidas para cumplir el rol que se les fue asignado con esta Ley. La estructura curricular de la educación secundaria nocturna, debería ser revisada para actualizarla y adaptarla a situaciones reales de los jóvenes insertos en las escuelas nocturnas.

Los alumnos entonces estarían incluidos en una currícula, que los favorezca en todos los ámbitos, como es la salud, la práctica de la Actividad Física, las artes entre otros.

La Educación Física en el área curricular, tiene una intervención pedagógica, que contribuye a la formación integral del adolescente. Los contenidos del área e la realización de diversas actividades tienen una finalidad formativa en el contexto escolar. De tal forma que la orientación sistémica e integral de la Educación Física se proyecta en los organizadores curriculares, y permiten definir un amplio abanico de aprendizajes que en ocasiones destacan el desarrollo de ciertos aspectos (motrices, expresivos, creativos o actitudinales), que se conjugan para modificar conductas e nuevos aprendizajes.

Ahora corresponde al profesor de Educación Física un papel importante ya que su tarea ocurre en un contexto particular y responde de manera determinada y organizada, según los contenidos que se van a desarrollar en cada etapa de la planificación.

La contribución pedagógica de esta área se refiere a la edificación de la competencia motriz, esto es dar sentido a las acciones que realiza el adolescente, de saber cómo realizarlas.

En el caso particular de la escuela secundaria nocturna, las actividades motrices propias de la Educación Física han de ser adaptadas y adecuadas a las características y motivaciones de los alumnos.

En cuanto a la salud, tiene un tratamiento transversal en el currículo, ya que al ser multifactorial requiere de la intervención de varias asignaturas, a lo largo de la trayectoria escolar. Se complementa con asumir hábitos saludables que inciden en su bienestar físico.

## JUSTIFICACIÓN

Con la realización de esta investigación se pretende realizar un recorrido teórico para que mediante este se logre dilucidar acerca del objeto de estudio que es la importancia de la práctica de la Actividad Física en una escuela secundaria nocturna.

Este proceso se llevó a cabo en el año 2017, haciendo un seguimiento durante el año 2018 en el análisis de los datos, para llegar a concluir con el resultado final a comienzos del año 2019.

Este planteo requiere alguna explicación en diferentes planos de la realidad, -social, política, económica, educativa- donde plantea múltiples requerimientos con respecto al alumno que estamos educando, pero a veces la propuesta educativa no considera esta demanda y así aparece una disputa entre lo que la escuela ofrece y las necesidades sociales, formando jóvenes incapaces de encarar, o incluso de percibir los problemas que su comunidad experimenta a diario. Resulta a este respecto imprescindible entender cómo se relaciona esta realidad con la Actividad Física y la práctica educativa.

Educar para la diversidad es un reto constante que requiere constancia en la práctica de las diferentes actividades concernientes a mejorar tanto la calidad educativa, como la calidad de vida.

El bajo rendimiento escolar es el resultado de las acumulaciones de una falta de importantes bloques de información y desarrollo de destrezas que se acumulan a través de los años escolares.

En el ámbito educativo, así como la sociedad va ajustándose a cambios continuos, y es donde se plantean desafíos constantes para acomodarse a la realidad, esto está dado en las personas de las distintas etapas de la vida, pero en este caso en particular hay que focalizar qué es lo que les pasa a los adolescentes en una escuela secundaria nocturna.

Por eso es importante la relevancia social de este estudio que viene enfrentada a los cambios tanto económico, social, tecnológico y laboral, modificando ciertos esquemas incorporados previamente. En esta vida en la que se encuentran los adolescentes, donde se determinan situaciones de crisis propias de esta etapa, pueden servir para poder orientar de alguna manera sobre las diferentes habilidades y potencialidades, donde pueden anudarlas para el entorno social donde están inmersos.

Los conocimientos que tienen los estudiantes arrojarán durante este proceso de su formación, cómo son sus prácticas en cuanto a la actividad física, y otros nuevos donde se identificará cuáles son prioridades.

Conociendo esto, se desarrolla una actividad reflexiva, creativa, generando experiencias y aportes de diversos niveles de novedad que pueden ser valiosos para la institución donde se está trabajando en esta actividad investigativa, con aportes de elementos fundamentados científicamente que permitan ofrecer información relevante en una producción determinada del tema en cuestión.

## ANTECEDENTES

Los antecedentes que presentan a continuación servirán de alguna manera para guiar esta investigación.

La tesis siguiente hace mención a las escuelas nocturnas en un trabajo realizado por Peñaranda, Ana Carolina (2012): “La educación del adulto: Análisis de las estrategias de la escuela nocturna, para la inclusión e inserción laboral”.

El trabajo está orientado a analizar la Educación de Adultos en Escuelas Nocturnas de Oficios de la ciudad de Rosario. Generalmente quienes acuden a este tipo de educación son aquellas personas que por diferentes situaciones económicas, sociales, políticas se encuentran marginados de la sociedad y no han tenido posibilidades de desarrollar sus potencialidades.

Por ello recurren a la escuela a fin de capacitarse con la característica que generalmente se forman grupos heterogéneos donde el docente en el dictado de clases debe hacer una lectura del contexto, la lectura del mundo que los rodea para poder a partir de allí transmitir los conocimientos. Además la Escuela busca la formación de sujetos críticos, para que dejen de ser oprimidos y pasen a un proceso de permanente liberación. Se intenta de este modo ayudar a los alumnos a que satisfagan sus necesidades adecuadamente, de manera que en su interrelación con los miembros de la comunidad respeten y utilicen el modus operandi que ella determina.

La escuela, en su conjunto además de instruirlos y capacitarlos para obtener un trabajo, formar hombre y mujeres para que se integren a la comunidad y se desenvuelvan en ella con los elementos que esta proporciona de manera cómoda y satisfactoria para sí mismo y capaz de crear de un modo distinto nuevos elementos a la sociedad. De este modo lograr insertarse en la sociedad y alcanzar la inclusión como sujetos activos en el “mundo del trabajo”.

Palabras clave: Educación de Adultos, Escuela Nocturna de Oficios, Capacitación, Inclusión, Inserción Laboral.

En la Introducción del Trabajo, se hace mención que en los primeros años del Siglo marcan un punto de inflexión en la Historia de la Educación de Adultos en nuestro país, luego de la realización del Congreso Pedagógico de 1900. Desde los espacios de poder

se hacen esfuerzos por controlar el conjunto de experiencias que se venían gestando, produciéndose el Primer Reglamento y Plan de Estudios de Escuelas Nocturnas. Sin embargo, se plantean contenidos para la Educación de Adultos que no se apartan de los establecidos por la Ley de Educación Común para escuela de niños, obligando a marchar a la escuela nocturna alejada de la realidad, sin más horizontes que los que cabe en un programa infantil y descontextualizado para los tiempos que corrían.

Con cifras alarmantes de analfabetismo, se destacan diversos cursos de capacitación laboral que se dictan en las Escuelas Nocturnas, tienen el objetivo de facilitar el acceso a conocimientos y el desarrollo de nuevas habilidades que amplíen las condiciones de inserción laboral de la juventud y adultos mayores.

Nos orientaremos analizar quienes concurren a este tipo de educación, los obstáculos que deben sortear teniendo en cuenta los factores sociales, pedagógicos, y cuál es el fin de la concurrencia al dictado de dichos cursos, qué expectativas tienen, cuáles son satisfechas y cuáles no, el uso de curriculum flexible entre otras. Además se busca conocer los conocimientos previos que tienen a fin de obtener toda la información referida de la realidad que poseen. Se utiliza registros fotográficos de los alumnos, entrevista a los docentes a fin de que manifiesten qué métodos son necesarios para acercar a los alumnos a la escuela.

Primer Capítulo. Características de los alumnos que concurren a la Escuela Nocturna: son grupos que se encuentran sin posibilidades económicas, de bajos recursos, que poseen códigos propios, que no tuvieron posibilidades de poder asistir a otro tipo de educación pero se hallan en búsqueda de adquirir herramientas y conocimientos que le permitan insertarse al mundo laboral. Estos intereses y demandas heterogéneas conviven en las aulas de las Escuelas de Jóvenes y Adultos, conjuntamente con otras problemáticas asociadas con la marginalidad social en la que están sumergidos estos sectores.

Segundo Capítulo. Se identificarán las trabas que frecuentemente impiden la inclusión a este tipo de escolaridad, siendo generalmente la situación de vulnerabilidad social la que afecta negativamente a la trayectoria escolar de los adultos. La mayoría, tienen experiencias negativas de su paso por alguna institución escolar que no pudo contenerlos y ayudarlos a terminar el nivel empezado.

Su historia de vida es, en la mayoría de los casos, muy triste y se avergüenzan de sus orígenes. Poseen una experiencia de vida riquísima y sin embargo su autoestima es muy baja. Al acercarse al Escuela, lo hacen con mucho pudor, cohibidos, con temor.

Conclusión: La Educación de Jóvenes y Adultos no puede ser vista como un simple dominio de una serie de asignaturas, sino como una capacidad de procesar datos para transformarlos en experiencia vital.

La diversidad lleva a los docentes a inventar nuevas prácticas diversificadas en función de los alumnos, teniendo en cuenta también diversos métodos a aplicar, pretendiendo que el alumno despliegue sus potencialidades cognitivas, afectivas, sociales y de aprendizaje.

La hipótesis queda validada siendo necesario establecer diversas estrategias pedagógicas y flexibilizar el currículum para lograr optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje a fin de capacitar a los alumnos, con ellos a la inclusión social y laboral de los mismos.

Martínez Baena, Alejandro César en su tesis, “Niveles de actividad y condición física saludable en escolares de educación secundaria obligatoria”, hace referencia a diferentes estudios que han puesto de manifiesto que, tanto los niveles de AF, como los de CF o estado de forma asociados (de manera más concreta, la capacidad aeróbica y fuerza muscular), son potentes predictores de morbilidad y mortalidad, entre la población. El papel de una baja forma física como factor de riesgo cardiovascular supera incluso al de otros factores bien establecidos como la hipertensión y la obesidad. Aunque las manifestaciones de enfermedad suelen aparecer en la edad adulta, en la actualidad su inicio patógeno se establece en la infancia o la adolescencia e incluso se han identificado factores de riesgo cardiovascular en estas edades. Algunos de ellos pueden llegar a predecir la mortalidad futura, como es el caso del sobrepeso infantil. El estudio de dichos factores durante la etapa crucial de la adolescencia resulta, por tanto, determinante para el diagnóstico y la prevención de las condiciones asociadas a enfermedad en el adulto. Por tanto, el conocimiento del estilo de vida de los adolescentes es indispensable para la correcta planificación de programas de promoción de la salud.

El objetivo general de la presente memoria de Tesis Doctoral, se ha centrado en valorar los niveles de AF y CF, como elementos esenciales del estado de salud de los adolescentes estudiados, así como en conocer la influencia de diversos factores sobre los mismos (edad, género, estado de peso, motivación hacia la EF, perfil de riesgo cardiovascular, motivación hacia el ejercicio físico, intencionalidad de ser físicamente activo. El conocimiento generado posibilita establecer implicaciones didácticas para el profesorado de EF.

Los hallazgos más destacables han sido los siguientes:

- a) Los adolescentes estudiados no alcanzaron las recomendaciones de práctica de AF establecidos por los grandes organismos internacionales.
- b) Que los niveles de prácticas resultaban mayores durante el horario extraescolar o de ocio, que durante las clases de EF y el tiempo del recreo.
- c) Que teniendo en cuenta el tiempo total considerado por cada uno de los períodos estudiados (600 minutos para horario extraescolar, 30 minutos para recreo y 60 para EF), el mayor porcentaje de participación se daba en las clases de EF, seguido el recreo y al último el tiempo de ocio. Por tanto los resultados mostraron que las clases de EF contribuyen eficazmente a la cumplimentación de las recomendaciones diarias de los jóvenes, casi la totalidad de ellos en este estudio también participan en actividades deportivas organizadas en su tiempo libre.

Moreno, J.A. y Hellín, M.G. (2007) “El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física”, presenta un artículo en la Revista electrónica de Investigación educativa. Redie.

El pensamiento del alumno de Educación secundaria Obligatoria hacia la EF es un tema de gran interés para los docentes; existen numerosas variables que lo determinan. En esta investigación se analizó la influencia en el interés mostrado por el alumno hacia la asignatura causado por diferentes aspectos relacionados con la misma: el grado escolar, el género del alumno, la importancia que éste concede a la materia, su práctica físico-deportiva, el contexto en que se realiza dicha práctica. Para ello se aplicó un cuestionario para el análisis del pensamiento del alumno en Educación Física a una muestra de 1,499 estudiantes de primer y segundo ciclo de Enseñanza Secundaria Obligatoria de la Región de Murcia, el cuestionario se elaboró específicamente para esta investigación. Como resultado de este trabajo, se concluyó que entre los alumnos que muestran gran interés por la materia, destacan los objetivos relacionados con la salud, la educación y la competición y los contenidos de la asignatura Condición Física y Salud, Juegos y Deportes, no así la Expresión Corporal, consideran las clases útiles, fáciles y motivantes, en el profesor encuentran mayor apoyo, dado su carácter bueno, agradable, comprensivo, alegre y justo, además de tener una actitud participativa e clase.

Palabras clave: motivación del alumno, educación física, intereses, actitudes.

Método

Muestra: se compuso de 1499 estudiantes de la Región d Murcia, edades comprendidas entre 11 y 18 años, todos en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

Instrumento: para la recolección de datos se utilizó el cuestionario para el Análisis del Pensamiento del Alumno en Educación Física diseñado para esta investigación: sociodemográfico, importancia y valoración de las clases de Educación Física, aspectos relacionados con el profesor y hábitos físicos deportivos.

Conclusiones: La E.F. resulta más interesante y gusta más a los varones que a las mujeres. El análisis del interés según los contenidos, evidencia que la Condición Física y Salud, así como Juego y Deportes son los mejores valorados por los alumnos. En cuanto a la valoración de las clases, los alumnos la encuentran más fáciles, motivantes y de mayor utilidad en cuanto a que mejora la condición física, ayuda a relacionarse con los demás, a ser más inteligente y más coordinado. En el mismo sentido, se considera que el profesor ayuda a interesarse en la práctica físico-deportiva extraescolar y a valorar positivamente la importancia de la materia.

Así, el interés por la asignatura hace que los alumnos valoren positivamente lo objetivos relacionados con la salud, competición y educación

El trabajo realizado por Nuviala Nuviala, A., Ruiz Juan, Francisco y García Montes, Elena, sobre el tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres, hace mención a que la sociedad está preocupada por la utilización que del tiempo libre hacen los más jóvenes. Se habla frecuentemente de la educación del, a través y mediante el ocio, pero la influencia de los agentes socializadores, especialmente los padres y madres, no es todo lo consistente que debería.

Los conceptos de tiempo libre y deporte par todos han transformado el modelo deportivo, haciendo que, la manifestación más habitual del deporte, la competitiva, pase en estos momentos a segundo plano y sea sobre todo el deporte salud, recreación, la práctica físico-deportiva en espacios no convencionales o en la misma naturaleza, los modelos de deporte más requeridos en la actualidad y más frecuentes en el tiempo libre. En la actualidad el tiempo libre, el tiempo que resta del tiempo de trabajo y del tiempo dedicado a las obligaciones, adquiere un enorme significado vital para los individuos. Los cambios sociales provocan que el tiempo de trabajo se subordine al tiempo libre, signo del progreso, del desarrollo, lo que sin duda pretende una mejora de la calidad de vida.

El deporte, para García Ferrando (1996) y Guardia (2000), como actividad de tiempo libre, se ha convertido para una gran pate de la población española en un pasa-tiempo

muy apreciado, llegando a constituirse en un importante producto de consumo. Ocio y deporte son dos realidades distintas que la sociedad ha convertido en hechos inseparables se han constituido en motores del desarrollo personal a cualquier nivel.

El tiempo libre de los escolares va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del niño, en actividades que favorezca su desarrollo integral.

La importancia del tiempo libre, referido a los escolares es la manera de utilizarlo y la aportación que éste haga en la mejora de la calidad de vida. Como dice García Montes (2000: 223) *en realidad no se trata de que el tiempo libre sea libre, sino que es la persona que debería vivir de forma libre y voluntaria ese período temporal.*

Esta situación social hace, para González de Mesa (1998) y Guardia (2000), que sea necesaria una intervención educativa que permita al individuo concienciarse del valor y la importancia en ocupar de forma positiva activa su tiempo libre. La escuela es el principal responsable, pero no el único, de encauzar y dar solución a la educación del tiempo libre, ya que la escuela y demás organizaciones y personas relacionadas con la educación, deben responder a las aspiraciones y necesidades sociales.

Elias y Dunning (1992), definen “el espectro del tiempo libre” para aclarar la diferencia entre ocio y recreación (elementos que ellos consideran similares) y el tiempo libre:

- Actividades recreativas de ocio: actividades sociales, actividades de juego, actividades varias como viajar.

El deporte escolar, como contenido de las escuelas deportivas, que se caracteriza por ser voluntario, desarrollado en el período instructivo de los alumnos, que abarca todas las actividades físico-deportivas y que tienen objetivos formativos, o ubicaremos dentro del tiempo libre, más concretamente dentro de esas actividades intermedias que persiguen una progresión individual. No lo ubicaríamos, en la mayor parte de los casos, dentro del ocio por:

- El claro objetivo formativo a nivel personal y deportivo, dejando muchas veces de lado la diversión y disfrute, elementos esenciales del ocio.
- No se adapta a las necesidades y habilidades específicas de los alumnos.

Nosotros, los responsables del deporte escolar, debemos centrarnos en la educación “en” y “mediante” el ocio, puesto que se trata de las actividades físicas realizadas fuera de la escuela institucionalizada, ya se trate de actividades de iniciación, de

perfeccionamiento, de especialización, de recreación. Las actividades físicas extraescolares se constituye en una auténtica escuela en la que se favorece la relación interpersonal y un aprendizaje global no selectivo. La actividad física extraescolar será un instrumento educativo cuando:

- Fomente valores sociales tales como la solidaridad, la coeducación.
- Brinde una formación diversa a través del “multideporte”.
- Sea una actividad de encuentro y de enriquecimiento personal.
- Los responsables sean animadores y formador antes que entrenadores.

En la actualidad, los niveles de actividad física de los jóvenes constituyen un motivo de preocupación (Cantera, 2000:385). La experiencia y el sentido común nos dice que existe un amplio porcentaje de alumnado que no realiza suficiente actividad física ni para mejorar o mantener su salud, ni para consolidar crear hábitos de práctica física.

Debemos mencionar que los valores de práctica encontrados en diferentes países, tanto europeos como americanos, es menor de lo que sería conveniente para obtener beneficios en la salud física y psicológica de los adolescentes, encontrando entre ellos problemas de sedentarismo o de inactividad física (Cantera y Devís, 2002).

La práctica deportiva fuera del horario escolar podemos situarla en torno al setenta y cinco por ciento dependiendo del estudio. Mendoza y cols (1994) sitúan esto en la actual Educación Secundaria Obligatoria.

El género y la edad son factores condicionantes a la hora de realizar actividad física (García Ferrando, 2001; Ruiz Juan 2001; Nuviola 2003). Si estudiamos la práctica deportiva según el sexo y haciendo incidencia en valores cuantitativos podemos decir que existe una gran diferencia entre sexos, puesto que las mujeres que no practican son más que los hombres. Si analizásemos la práctica desde el punto de vista de la edad, observaríamos que esta disminución con la edad, produciéndose un aumento de crisis en el paso de la Educación Primaria a la Educación Secundaria.

El carácter unidimensional de la actividad competitiva, victoria y/o rendimiento, puede explicar, en parte, las decepciones mostradas por los jóvenes en cuanto no satisfacen sus expectativas. De ahí que otras actividades, no competitivas e individualizadas, que eliminan los aspectos directamente relacionados con la búsqueda de perfeccionamiento y la victoria, estén alcanzando mayores cuotas de participación.

El problema, la solución del problema del abandono, radica en asegurarse la fidelidad de los jóvenes que, después de haber sido atraídos por una actividad, se desinteresan por una u otra razón.

Los motivos principales que conducen a la práctica deportiva giran en torno a la posibilidad de realizar ejercicios físicos, de mantener la salud. En un segundo plano encontramos los aspectos lúdicos y de relación social, que contribuyen a hacer la práctica física una forma placentera de relación con los demás. En un tercer plano, se hallan otras razones subjetivas como pueden ser la imagen corporal, la evasión y la competición.

## **TEMA**

“La Práctica de la Actividad Física en una escuela secundaria nocturna, de la ciudad de San Salvador de Jujuy”

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los factores que condicionan la práctica de la Actividad Física en una escuela secundaria nocturna de la ciudad de San Salvador de Jujuy?

## OBJETIVOS

### Objetivo general:

- Conocer cómo son las prácticas de la Actividad Física en alumnos de una escuela secundaria nocturna en la ciudad de San Salvador de Jujuy.

### Objetivos específicos:

- Conocer cuáles son los aspectos determinantes para la práctica habitual de la actividad física en alumnos de una escuela secundaria nocturna.
- Indagar acerca de los conocimientos previos que se tiene sobre la práctica habitual de la Actividad Física.
- Comprender la importancia acerca de la práctica de la Actividad Física en la trayectoria escolar.
- Analizar la relación entre práctica e inactividad física.
- Determinar cuáles son las actividades de tiempo libre relacionadas con la Actividad Física.

## MARCO TEÓRICO

### ACTIVIDAD FÍSICA

#### **Concepto de actividad física**

El concepto de actividad física es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas (Ureñá, 2000).

Pero para tener una visión más clara con respecto a la definición de lo que es la actividad física, se debe considerar el carácter experiencial y vivencial de la actividad física, como así también su práctica social. Por ello Devís y Cols (2000) definen Actividad Física como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea<sup>1</sup>”.

Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos así como distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Además las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a horas menos habituales, como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco se debe olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que la realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno<sup>2</sup> (Devís y Cols., 2000).

Por actividad física se entiende cualquier movimiento producido por la musculatura esquelética con el resultado de un aumento sustancial del gasto energético por encima de nivel de reposos (U.S. Department of Health and Human Services 1996). No obstante la actividad física es también observada como un comportamiento que puede ocurrir bajo diferentes formas y contextos culturales (Malina 2001).

---

<sup>1</sup> DEVÍS, J. y cols. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona

<sup>2</sup> DEVÍS, J. y cols. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona

## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

### Los beneficios de la actividad física

En las dos últimas décadas se han llevado a cabo estudios científicos que demuestran los beneficios producidos en la salud por la práctica de actividad física regular, considerando la propia inactividad como un factor de riesgo (Tercedor, 2001).

El conocimiento de los beneficios que aporta la práctica sistemática de actividad física no genera unos niveles de práctica suficientes para mantener un buen estado de salud. Por tanto, es preciso generar hábitos de práctica durante la infancia y adolescencia que se continúen en la edad adulta. Para ello previamente hay que considerar las características de los procesos psicosociales para la creación de hábitos.

Parece prudente intentar maximizar los beneficios y disminuir los riesgos, en el caso de realizar ejercicio físico para mejorar la salud, siendo el ejercicio moderado regular la mejor alternativa.

La práctica regular de actividad física produce una serie de adaptaciones morfológicas y funcionales que mejoran la salud psico-biológica en diferentes sistemas funcionales:

Aparato locomotor:

- Huesos: estimulación de la osteoblastosis, mejor nutrición del cartílago de crecimiento, condensación y ordenación de las trabéculas óseas, incremento de la mineralización y densidad ósea (previene fracturas, osteoporosis y otras lesiones del sistema óseo).
- Articulaciones: mejora la lubricación articular e incrementa la movilidad articular (previene procesos artrósicos y artríticos).
- Músculos y ligamentos: aumento de la síntesis y ordenación de las fibras de colágeno, incremento de la resistencia tendinosa y ligamentosa, hipertrofia muscular general o selectiva (fibras lentas o rápidas), mejora metabólica (aeróbica y anaeróbica).

**Sistema cardio-vascular:**

- Corazón: aumento del tamaño (fundamentalmente del ventrículo izquierdo) y de las paredes del músculo cardíaco.
- Vasos sanguíneos: mayor densidad alveolo capilar, mejora de la elasticidad y resistencia de las paredes arteriales (se disminuye la resistencia de las paredes arteriales (se disminuye la resistencia periférica total y disminuye la tensión arterial y la arteriosclerosis).
- Volumen sanguíneo o gasto cardíaco: incremento durante la práctica de actividad física, con ligero aumento de la hemoglobina total transportada en sangre.
- Frecuencia cardíaca: disminución en situación basal y de reposo, disminución durante trabajos submáximos, y en menor medida, en trabajos máximos.
- Volumen sistólico: incremento durante trabajos máximos y submáximos.
- Presión arterial: disminución en situación basal y de reposo, en mayor medida la tensión arterial sistólica que la diastólica, posibilidad e incremento de la sistólica ante trabajos máximos (aumentando la tensión arterial diferencial), lo que favorece la asimilación del esfuerzo físico de alta intensidad.

**Sistema respiratorio:**

- Pulmones: incremento de las cavidades pulmonares, por incremento de la elasticidad de los músculos respiratorios y ligamentos.
- Vías respiratorias: incremento de la superficie de contacto entre alvéolos pulmonares y capilares sanguíneos, mejora de la difusión pulmonar.
- Musculatura respiratoria (diafragma, abdominales e intercostales): incremento de la fuerza y elasticidad muscular.
- Capacidad vital: aumento, condicionado por las mejoras en ventilación y frecuencia ventilatoria.
- Ventilación total y frecuencia ventilatoria: disminución en esfuerzos submáximos e incrementos en esfuerzos máximos.
- Volumen corriente: incremento en esfuerzos máximos.

**Metabolismo:**

- Incremento del consumo de oxígeno máximo: mejora de los procesos fisiológicos de ventilación, difusión, perfusión, transporte de gases en sangre, intercambio de gases con músculo y utilización del oxígeno por el mismo (mora la diferencia arterio-venosa de oxígeno).
- Metabolismo aeróbico muscular: aumento del número y tamaño de mitocondrias, reserva y utilización de triglicéridos, aumenta el contenido de mioglobina y la actividad enzimática oxidativa.
- Lipoproteínas: incremento de la lipoproteína de alta densidad (HDL) para transportar el colesterol y disminuye la lipoproteína de baja densidad (LDL) que deposita el colesterol en las paredes arteriales.

**Sistema de dirección: sistema nervioso y sistema endocrino:**

- Sistema nervioso de relación: mejora de los procesos de recepción, elaboración y transmisión de información sensitiva y motora desde el aparato locomotor a sistema nervioso y viceversa; mejora de las coordinaciones intra e intermuscular.
- Sistema nervioso vegetativo o autónomo: regulación del funcionamiento corporal por adecuación de la actuación del eje hipotálamo-hipófisis-glándulas dianas, condicionando un mejor ajuste a situaciones de alerta y estrés (mejora del sistema nervioso parasimpático).

Devís y Cols (2000) plantean los beneficios físicos, psicológicos y sociales de forma más resumida en la siguiente tabla:

**Tabla 1: Beneficios físicos, psicológicos y sociales**

EFECTOS	BENEFICIOS
FÍSICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales.</li> <li>- Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas.</li> <li>- Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito...).</li> </ul>
PSICOLÓGICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas.</li> <li>- Estado psicológico de bienestar.</li> <li>- Sensación de competencia.</li> <li>- Relajación.</li> <li>- Distracción, evasión.</li> <li>- Medio para aumentar el autocontrol.</li> </ul>
SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendimiento académico.</li> <li>- Movilidad social.</li> <li>- Construcción del carácter.</li> </ul>

## Inactividad física

Se entiende la ausencia de actividad física relevante para la salud, esto es, de intensidad moderada a vigorosa, esta es reconocida como un riesgo importante e independiente de salud.

La situación de alerta por la inactividad física es explicada por la OMS-EU en la razón de que nuestro modo de vida moderno ha eliminado en gran medida la actividad física como uno de los estímulos fundamentales de vida. La inactividad física es un estado casi completo de reposo que no provee suficiente estímulo a nuestro organismo para mantener la normalidad en las estructuras, funciones y regulaciones, llegando a convertirse en un importante factor de riesgo para enfermedades crónicas.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de la mortalidad mundial.

A pesar de no existir consenso sobre el gradiente dosis-respuesta de actividad física necesaria para que empiecen a existir determinados beneficios para la salud, se estima que las personas que tienen actividad, tienen menos posibilidades de morir prematuramente<sup>3</sup>.

A pesar de que la revolución tecnológica ha tenido un gran beneficio en las poblaciones mundiales, ha devenido un mayor coste en términos de contribución a la inactividad física.

El término sedentarismo se usa como sinónimo de inactividad física, considerándose una persona sedentaria a aquella que realiza menos de tres veces a la semana alguna actividad física de predominio aeróbico leve o moderado<sup>4</sup>.

No existe una definición clara y universal del sedentarismo, quizás, porque siempre ha sido más fácil hablar del concepto contrario, de la actividad física.

Cabrera de León en 2007 publicó en una revista española de cardiología un artículo en el que compara dos definiciones diferentes de sedentarismo para averiguar cuál es más efectiva para detectar su relación con el síndrome metabólico (SM) y otros factores de riesgo cardiovascular, el objetivo del estudio era averiguar si el concepto de sedentarismo basado en el tiempo de ocio activo es tanto o más efectivo que el concepto

<sup>3</sup> Wen CP, Wu X. Stressing harms of physical inactivity to promote exercise. Lancet. 2012

<sup>4</sup> Pancorbo-Sandobal AE, Pancorbo-Arencibia EL. Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable. Madrid: Consejo Superior de Deportes; Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; 2012

basado en el porcentaje de energía consumida para detectar la relación de la inactividad física con el SM y otros factores de riesgo cardiovascular. Concluyó que, dada su mayor eficiencia, en la práctica clínica es recomendable el uso del concepto de sedentarismo basado en averiguar si el paciente realiza 25-30 minutos diarios de ocio activo.

### **Actividades de ocio y de tiempo libre**

En la sociedad actual, los hábitos de vida de los escolares son cada vez más sedentarios, dedicándose la mayor parte del tiempo libre a realizar actividades pasivas (Vilchez, 2007). Este aumento progresivo del sedentarismo, junto a los numerosos estudios donde se demuestra la relación positiva entre llevar un estilo de vida activo y conseguir un buen estado de salud bienestar, van a constituir el punto de inicio en el interés por conocer y comprender qué factores influyen en el mantenimiento por parte de los individuos de estilos de vida activos (Blasco y cols. 1996; Gutiérrez, 2000).

La instauración de estilos de vida no activos ha generado que la promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se convierta en un de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de países desarrollados. En la actualidad, la sociedad ha conferido al ejercicio físico y al deporte una función primordial en la preservación y desarrollo de la salud en el ser humano, de tal manera, que son universalmente conocidas las aportaciones beneficiosas que una práctica de actividad físico-deportiva bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración provocan sobre la salud, situando la misma dentro de los modelos o estilos de vida saludables.

Sin embargo, estos efectos positivos de la práctica de actividades físico-deportivas, no se corresponden con la frecuencia de práctica por parte de la población escolar. Numerosas investigaciones señalan un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva a medida que se va pasando de la infancia a la adolescencia (Castillo y Balaguer, 1998; Perula de Torres y cols., 1998; Nuviala, Ruiz Juan y García Montes, 2003; Román y cols., 2006; Moreno, Cervello y Moreno, 2007).

El sistema educativo no puede estar al margen de esta problemática social y, por ese motivo, la salud se ha convertido en un eje fundamental del currículum y, sobre todo, en el área de Educación Física.

En la promoción de práctica de actividad físico-deportiva va a tener un papel importante la Educación Física escolar, ya que la obligatoriedad del área junto a la valoración

positiva de los alumnos en cuanto a utilidad o diversión, le puede conferir a la asignatura una gran influencia en la futura vida activa de los escolares (Perula y cols., 1998; Moreno y Cercello, 2003; Gómez y cols., 2006).

Cuando se habla de tiempo libre, se hace referencia a un tiempo liberado, no productivo, no sujeto a obligaciones ineludibles, en el que se debe partir de la propia experiencia, para comprenderlo, vivirlo y poder más adelante contextualizar propuestas educativas (Pedró, 1984).

Los conceptos de tiempo libre y deporte han transformado el modelo deportivo, haciendo que las modalidades deportivas competitivas pasen a un segundo plano, siendo el deporte salud, recreativo y la práctica de actividad física en lugares no convencionales o en la naturaleza, los modelos de deporte más requeridos e la actualidad (Nuviala, Ruiz Juan y García Montes, 2003). El deporte y la actividad física siempre han formado parte del tiempo libre del individuo. Esto es debido a que desde la infancia el individuo ha aprendido la relación existente entre la práctica de actividades físico-deportivas y un buen estado de salud.

El desarrollo de la cultura del ocio tiene su explicación en el marco de la vigencia de la noción de estilo de vida en las sociedades post-industriales. Este concepto ha ido cambiando en función del devenir histórico y social de cada momento.

Dumazedier (1968), considera que las funciones principales del ocio centran en el descanso, ya que las actividades de ocio libera la fatiga psíquica y física de las ocupaciones laborales; la diversión, libera del aburrimiento del trabajo y el aislamiento de las grandes ciudades y el desarrollo de la personalidad, ya que permite la participación social, facilita las relaciones sociales y creación de nuevas formas de participación y relación.

Por su parte Trilla (1998), señala que para considerar una actividad como ocio debe reunir tres características: libertad en la elección y realización, motivación intrínseca en su desarrollo y que sea placentera.

Desde el punto de vista sociológico, el ocio es el conjunto de actividades a las que puede dedicarse un individuo voluntariamente, para descansar, divertirse, desarrollar su información o dar su participación social voluntaria, tras acabar sus ocupaciones laborales.

Muchos investigadores, siguen considerando el ocio como un sinónimo de tiempo libre. El ocio es considerado como lo opuesto al trabajo, sin embargo, el análisis del tiempo

libre demuestra la existencia de múltiples enfoques que sobrepasan una simplista relación ocio-trabajo.

Gil y Méndez (1985) diferencian cinco categorías a la hora de distribuir el tiempo libre por parte de la población:

- Tiempo de necesidades físicas básicas.
- Tiempo de estudio.
- Tiempo libre productivo.
- Tiempo de realización de las labores y tareas del hogar.
- Tiempo libre.

El tiempo libre se puede incluir dentro de un tiempo social que resulta de la necesaria inserción de la persona en la sociedad y en un tiempo personal que resulta de la libertad de la persona en la sociedad.

Munné (1980) realiza posiblemente uno de los análisis conceptuales más ricos sobre el tiempo libre, rechazando las teorías que lo enfrentan al trabajo, pues considera que simplifican excesivamente la distribución del tiempo social. Además, se adentra en la clarificación de los dos elementos que componen el término, tiempo y libertad. Así establece el ocio como tiempo libre de la siguiente manera: *“aquél modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades autocondicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse y, en último término, afirmarse la personalidad individual y socialmente”*.

De las diversas clasificaciones de ocio, quizás la más útil a efectos de segmentar las actividades de tiempo libre, es la propuesta por Roger Sue (1982), citado por García Ferrando (2006), al distinguir entre actividades de ocio de índole física, cultural, social y práctica:

- Las actividades físicas de ocio: están orientadas al logro del descanso personal y al restablecimiento del equilibrio psicológico, siendo las más frecuentes las físico-deportivas.
- Las actividades de ocio culturales: están orientadas al desarrollo de actividades conocimientos intelectuales, tales como la lectura, conciertos, museos, etc. En la

actualidad, la televisión, la radio, el cine, la fotografía y todas las que giran en torno al ocio digital (internet).

- Las actividades sociales de ocio: giran en torno a las relaciones interpersonales y el asociacionismo, ya que para su realización los individuos tienen que cooperar y colaborar entre sí en contextos específicos.
- Las actividades de ocio de índole práctica: aquí se incluyen las conductas que tienen una finalidad utilitaria, tales como trabajos de jardinería y de bricolaje y otras actividades domésticas sin ánimo de lucro. También se podría incluir las compras y visitas a centros comerciales (centros de ocio), que hacen compatible el consumo de bienes de interés personal y familiar con la realización de actividades lúdicas.

## LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Desde un prisma eminentemente fisiológico, con las dos sesiones semanales de E.F., no se generan los procesos fisiológicos de supercompensación necesarios para mejorar la salud, y por tanto, el ejercicio físico realizado durante las clases obligatorias de E.F. es insuficiente para el desarrollo de una condición física orientada hacia la salud (Sánchez Bañuelos, 1996).

Por ello, es preciso que exista una práctica extraescolar y extracurricular para lograr los beneficios físicos y psicosociales que se relacionan con el ejercicio físico. Esta práctica adicional debe ser promocionada desde las clases de E.F.

En la línea de las consideraciones establecidas en los Reales Decretos que establecen el currículo del área de E.F., se puede plantear un triple objetivo en cuanto a la salud:

1. Generar actitudes positivas hacia el ejercicio físico (Carácter actitudinal).
2. Dotar al individuo de una operatividad motriz básica (Carácter procedimental).

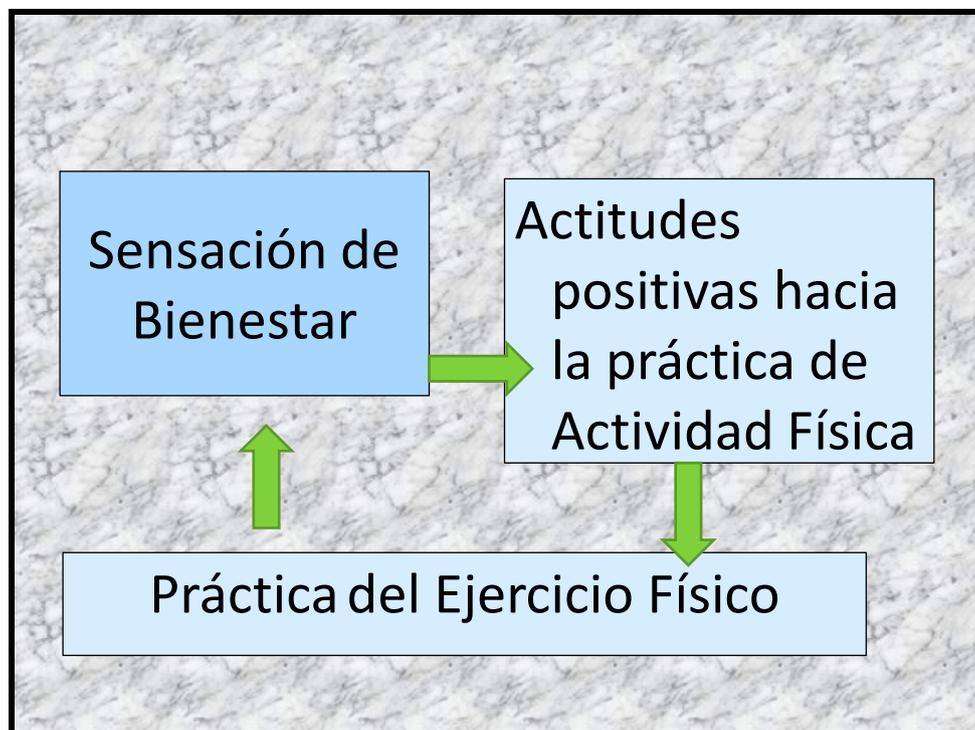
Sánchez Bañuelos (1996) acuña el concepto de umbral mínimo de adaptación física para el disfrute al considerar que para que una persona disfrute de una actividad tiene que tener un nivel mínimo de condición física y de habilidad para poder realizarla y obtener éxito.

3. Dar a conocer y hacer comprender las características y efectos del ejercicio físico (Carácter conceptual)

Si la práctica del ejercicio físico que se realiza genera una mayor sensación de salud y bienestar puede contribuir a que se formen actitudes positivas hacia la actividad física, lo que puede afianzar los hábitos de práctica de ejercicio físico. Por el contrario, las actitudes negativas hacia la actividad física, provocan la ausencia de práctica de ejercicio físico, lo que genera un peor estado general de salud y bienestar (Sánchez Bañuelos, 1996).

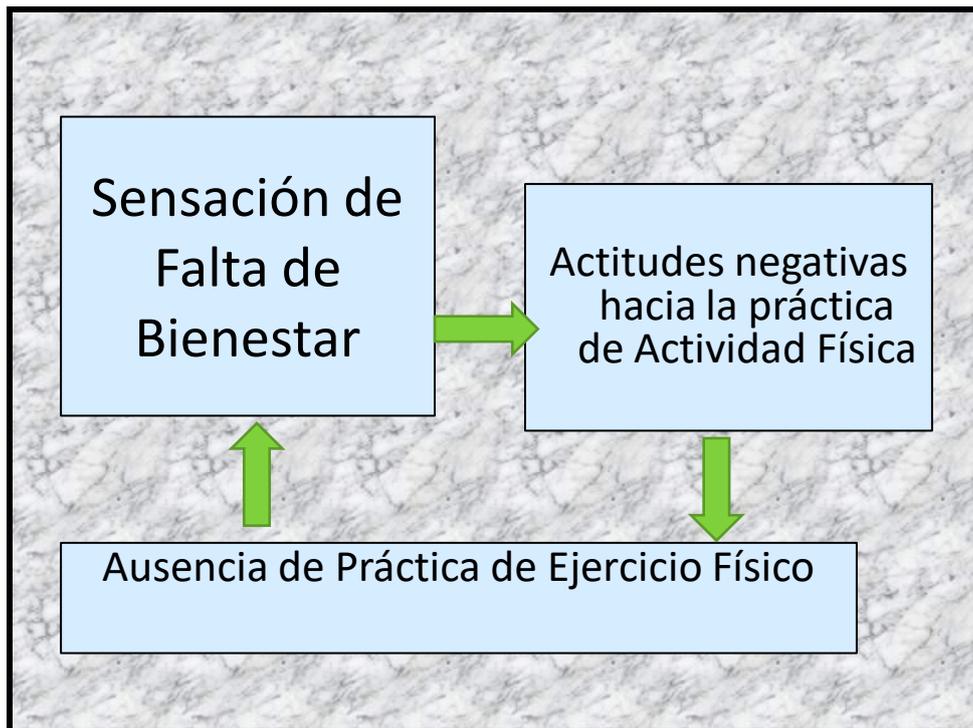
**Gráfico 1: Circuito positivo de retroalimentación (Sánchez Bañuelos, 1996)**

**Sensación de Bienestar**



**Gráfico 2: Circuito positivo de retroalimentación (Sánchez Bañuelos, 1996)**

**Sensación de falta de Bienestar**



Las clases de E.F. deben aportar al adolescente, por una parte, el disfrute necesario para desarrollar una actitud favorable hacia la práctica del ejercicio físico y, por otra, la exigencia necesaria en cuanto a niveles de esfuerzo y dificultad, que resulten significativos para el alumno, y que le den una sensación de utilidad y aprovechamiento del tiempo (Sánchez Bañuelos, 1996).

La autoestima percibida en las clases de E.F. está estrechamente relacionada con la práctica de ejercicio físico del adolescente. El grado y el efecto que tienen los alumnos hacia la clase de E.F., está estrechamente relacionados con la cantidad de práctica (Casimiro, 1999).

Se ha demostrado que la predicción de modelos activos en el estilo de vida adulto pudiera hacerse a través de la participación deportiva durante la niñez y adolescencia, ya que al haber obtenido una óptima habilidad en estas primeras edades, se estimula el interés y participación para los períodos de vida posteriores (Casimiro, 1999).

En base a Delgado y Tercedor (2002) y atendiendo a las posibilidades y necesidades de los alumnos para una correcta planificación de salud desde el área de E.F., sería necesario tener presente:

1) Creación de hábitos saludables:

- Hábitos de trabajo durante una sesión, tales como estructuración lógica de la sesión de clase, evitar la realización de ejercicios desaconsejados (López Miñarro, 2000) y educar adecuadamente la respiración.
- Higiene corporal de piel, manos, cabello, ojos, nariz, genitales y bucodental.
- Higiene actitud postural, basado en la adopción de posturas saludables, mediante un adecuado trabajo de elasticidad y fortalecimiento muscular, así como la toma de conciencia corporal (Rodríguez, 1998).
- Hábitos alimenticios adecuados.
- Conocimiento y aplicación de los primeros auxilios ante la aparición de un accidente.

2) Desarrollo de la condición biológica, en base al desarrollo de la condición física orientada a la salud que incluye el trabajo de las capacidades cardiovascular y

respiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, así como la composición corporal.

3) Correcta utilización de espacios y materiales

- Análisis crítico sobre el estado de instalaciones: vestuarios, patios, gimnasio y pistas (limpieza, ventilación, luz y estado de los materiales).
- Utilización de un material adecuado.
- Utilización de una vestimenta deportiva correcta: ropa, calzado...

### **Profesionales de la Actividad Física**

Es necesario que los profesionales de la AF Y el deporte busquen alternativas que permitan, dentro del escaso tiempo disponible, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio físico (Ureña, 2000). Bañuelos (1996) indica que desde la perspectiva de la Educación para la Salud, uno de los propósitos más importantes y básicos de la E.F. es desarrollar actitudes positivas hacia el ejercicio físico que generen la suficiente adherencia a la práctica del mismo.

El profesional de la E.F., está enmarcado por las prácticas pedagógicas del profesor de E.F., para ello, Sánchez Bañuelos F. (1997), caracteriza a las clases de Educación Física por su carácter complejo, lo que resulta de la multiplicidad de variables que en ella intervienen: espacios, recursos, duración, la corporeidad de los alumnos/as, los grupos que conforman el propio accionar docente.

Si bien se trata de una clase en la que predomina el hacer motor, cuando los alumnos/as intentan apropiarse de los contenidos se implican desde, el pensamiento, la cognición, la emoción, los vínculos, la puesta en juego de valores, la resolución de problemas motores y la expresión, aspectos que deben ser tenidos en cuenta.

La enseñanza, en tanto fenómeno que se pone en acto en la clase, se encuentra atravesada por variables contextuales, ideológicas y políticas, por posicionamientos disciplinares y didácticos y por los recursos disponibles, entre otros aspectos.

Al pensar en la enseñanza, es fundamental que el docente tome en cuenta las prácticas culturales de sus alumnos/as que se manifiesten en cada clase, también las ideas previas

acerca de la Educación Física y para qué piensan que les sirve, sus intereses y expectativas, los saberes motrices disponibles, las experiencias gimnásticas y deportivas vividas con su carga de valoración y emocionalidad, entre otros aspectos.

Conocer acerca de sus alumnos/as le permitirá al profesor realizar intervenciones pertinentes para facilitar el aprendizaje, de los contenidos propuestos, teniendo en cuenta las condiciones corporales y motrices de sus alumnos, su posibilidad de comprensión y el contexto en el cual llevarán a cabo su aprendizaje.

Las formas en las que aparecen las prácticas corporales y ludomotrices en los contextos socioculturales influyen en los procesos de aprendizaje.

El planteo de estrategias de enseñanza que tengan en cuenta esta información y la biografía corporal y motriz de los alumnos/as, facilita la apropiación de elementos comunes y significativos del campo cultural del hacer motor, para recrearlos o construirlos partiendo de su propio capital.

El cuerpo constituye una dimensión significativa de la condición humana. No hay vida posible si no es a través del cuerpo, los sujetos manifiestan su intencionalidad y su proyección hacia el mundo a través de su corporeidad y su motricidad.

Las situaciones didácticas que se diseñan en Educación Física favorecen el logro de la autonomía personal, la sensibilidad corporal propia de los otros, promueven la solidaridad, la cooperación, el esfuerzo compartido y el placer lúdico de compartir y participar.

Las tareas motrices que se proponen propician la participación e inclusión de todos los alumnos según sus posibilidades y diferencias, promueven la asunción de roles con responsabilidad, la construcción, aceptación y respeto por las reglas, conocer y aprender las estructuras comunes de los juegos deportivos de conjunto; y comprender cuál es el sentido de aprender una habilidad y no sólo que ésta sea ejecutada.

Al intervenir pedagógicamente sobre la corporeidad y la motricidad, la Educación Física podrá contribuir a la formación integral de los sujetos si tiene en cuenta, además de sus manifestaciones motrices visibles, la conciencia, la inteligencia, la percepción, la afectividad y la comunicación, ya que estos aspectos hacen posible que aquellas acciones sean realizadas por los alumnos con sentido y significado para ellos.

Las situaciones didácticas que se enseñan en Educación Física deben favorecer el logro de la autonomía personal, de la sensibilidad corporal propia de los otros, de la disposición hábil de una motricidad vinculante, creadora y productora de un conocimiento de sí mismo, ligada a los textos culturales y sociales de pertenencia.

Los supuestos básicos en la enseñanza de la Educación Física que plantea este autor son:

- Posee un carácter lúdico y vivencial.
- Demanda continua de trabajar en clase.
- La progresión o no es un hecho manifiesto.
- El temor a manifestarse en público no puede ser escondido.
- Resulta difícil simular la participación.
- El resultado de las acciones es observado y valorado fácilmente.
- Posibilidad inmediata de comparar resultados.
- Si el profesor muestra la tarea, su competencia sobre la misma queda manifiesta.
- Los valores exaltados en clase se corresponden con los valores de la vida.
- La integración de los elementos se da en forma global.
- El profesor debe dar instrucciones verbales constantemente.
- La situación en clase es más parecida a la vida.
- Implica la organización de actividades extraescolares.

A partir de este planteo y diferenciando la enseñanza de la Educación Física y la enseñanza en el aula agrega: “Estos supuestos parecen llevarlos a la conclusión de que las clases de Educación Física tienen un efecto más directo e inmediato sobre el concepto que de sí mismo tienen los alumnos y también del profesor. La situación de clase, cuando los contenidos son relativos a la actividad física es más abierta y rica en posibilidades de relación interpersonal, con un posible efecto sobre el individuo de tipo más integral. Por esto mismo, los planteamientos didácticos se hacen más complejos, cuando las metas educativas y de enseñanza son progresistas y ambiciosas, la formación específica del docente de esta materia en cuanto a didáctica, tiene que ser más exigente que para el profesor del aula.”

En cuanto a la metodología a seguir y siguiendo las consideraciones de Muñoz Díaz (2014), en materia de E.F., se debe tener en cuenta:

- El momento madurativo del alumnado.
- Respetar la lógica interna de las diversas situaciones motrices.
- Tener presente los elementos que afectan de manera transversal a todos los bloques como son las capacidades físicas y las coordinativas, los valores sociales e individuales y la educación para la salud.

- El abanico de actividades que se programen debe reflejar manifestaciones culturales de la sociedad, como las relacionadas con el ocio, así como con las tradicionales ligadas a los juegos, deportes y manifestaciones artísticas.
- Tener siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura. Por ello hay que trabajar la exploración motriz y desarrollar las competencias motrices básicas.
- Las propias actividades y la acción del docente ayudarán a desarrollar la posibilidad de relaciones con los demás, el respeto, la colaboración, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos mediante el diálogo y la asunción de las reglas establecidas, el desarrollo de la iniciativa individual y de hábitos de esfuerzo.
- El juego es un recurso imprescindible en esta etapa como situación de aprendizaje y como herramienta didáctica por su carácter motivador.
- Las propuestas didácticas deben incorporar la reflexión y análisis de lo que acontece y la creación de estrategias para facilitar la transferencia de conocimientos de otras situaciones.” (pp.30-31)

### **Educación Física**

Es concebida como una asignatura obligatoria. Es una asignatura fundamental, que otorga a los alumnos la posibilidad de desarrollar una serie de facultades las cuales no podrían desarrollar en ninguna otra asignatura del currículo.

A través de la E.F. y el movimiento se fomenta la creatividad y la imaginación de los alumnos, el aspecto físico y las habilidades motrices, la cooperación y el trabajo en equipo. En definitiva la E.F. nos ofrece un abanico de posibilidades para trabajar con los alumnos, las cuales van a contribuir a su formación integral como personas.

Con respecto a las clases de E.F. Taladriz y Montero Labat (2013), expone:

“La clase de E.F. se constituye como un espacio en un tiempo y contexto singular donde una gran cantidad de discursos y prácticas confluyen, se entremezclan, se diluyen, generando interacciones, y actividades motrices, aprendizajes progresos, adhesiones, apegos y rechazos con repercusiones de distinta índole. La clase es aquella que “acontece” de manera concreta en un contexto que le da sentido. Aquella que sucede en el cotidiano escolar. La entendemos también como el momento en el que se concreta el

proceso de enseñanza a partir del cual se interviene con una intencionalidad pedagógica dando lugar a situaciones planificadas e imprevistas orientadas a promover el proceso de aprendizaje”. Taladriz; Monteo Labat (2013)

No obstante, en lo que se refiere a la planificación y el desarrollo de las clases, es imprescindible, que los docentes hagan esta tarea de forma más diligente posible.

### **Programación de E.F.**

El hecho de programar entraña tener en cuenta una serie de consideraciones que Guarro (2001) recoge en términos de “proyecto de toma de decisiones para la elaboración del currículo, previo a su desarrollo, que configura flexiblemente el espacio instructivo donde se pondrá en práctica el proceso de enseñanza-aprendizaje.”

La necesidad de una adecuada programación o planificación ayudará:

- Eliminar el azar y la improvisación.
- Eliminar planificaciones incompletas, ya que instaura una reflexión sobre la secuenciación y temporalización de objetivos, contenidos y actividades.
- Evitará la pérdida de tiempo y rentabilizará nuestros esfuerzos.
- Sistematizará, ordenará y concretará lo establecido con carácter general en los proyectos curriculares.
- Permitirá adaptar el trabajo pedagógico a las características culturales y ambientales del contexto.

Esto es lo que dispone el Ministerio de Educación en cuanto a los niveles de concreción. Según argumentan Antúnez, Del Carmen, Imbernón, Parcerisa y Zabala (2005), programar significa que cuando una persona se acerca a una situación futura, ha de saber de antemano para qué sirve, de dónde parte, qué va hacer, dónde lo hará y cómo lo hará.

Las características tan peculiares de la asignatura de E.F., hacen que la elaboración de una planificación anual sea una labor meticulosa en la cual se tiene que saber dar respuesta a todos los problemas y dificultades que se pueda encontrar a la hora de

impartir las clases, estas pueden estructurarse en torno a cinco situaciones motrices diferentes:

- Acciones motrices individuales en entornos estables.
- Acciones motrices en situaciones de oposición.
- Acciones motrices en situaciones de cooperación.
- Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico.
- Acciones motrices en situaciones de índole artístico o de expresión.

### Elementos de una planificación

Siguiendo las consideraciones de Ruiz Omeñaca, Ponce de León Elizondo, Sanz Arazuri y Valdemoros San Emeterio (2013), se ha seguido un esquema:

Partiendo de un índice debidamente ordenado y coordinado que permita encontrar aquello que se busca en cada momento, toda planificación debe comenzar con una justificación que responda al por qué se va a realizar dicha planificación, con sus puntos fuertes y todo aquello que la hace especial. Acto seguido se encuentra una fundamentación legal la cual va a sustentar la planificación; en ella se encuentra la legislación vigente en materia de Educación que va a marcar las directrices generales de la planificación, en la cual los autores se han basado.

Una vez que se han definido las directrices del trabajo, el siguiente paso será el de describir el contexto en el cual va a tener lugar la intervención educativa. Por un lado se describe el contexto escolar, y por otro las características del grupo al cual va dirigida la planificación.

Un apartado en el cual esté definida la acción pedagógica, es decir, la forma en la cual se va a impartir la clase. En dicho apartado, se incluirán aspectos como agrupaciones, resolución de conflictos, el uso de materiales y espacios, etc.

Luego, se delimitarán los contenidos, objetivos y competencias que se va a trabajar en el desarrollo de la planificación. Todos ellos coordinados entre sí y respetando la jerarquía de los diferentes niveles de concreción curricular. Se decide luego la evaluación de los objetivos que se había plantado inicialmente. De esta forma surge la necesidad de establecer criterios de evaluación el cual indica si se han alcanzado las metas propuestas. Dichos criterios se basan en estándares de evaluación, que serán las

características observables de los mismos y que va a dar una idea del grado en el cual se consiguen los criterios.

Las unidades didácticas, abarcan una serie de sesiones que se va a desarrollar en clase con los alumnos, estas están compuestas por actividades y juegos que se ponen en práctica con el grupo clase. En cada una de las unidades didácticas, estará incorporada una metodología y la atención a la diversidad, con el objetivo de ofrecer una educación adaptada a los alumnos.

Un apartado que recoja las técnicas y los instrumentos que se utilizarán para realizar la evaluación.

Por último la bibliografía que dará cuenta la referencia de elaboración de la planificación.

Esto es un proceso que sigue el docente cuando realiza una planificación, hasta la puesta en práctica con el grupo de alumnos. Se trata de una labor compleja, que se sustenta con la ordenación anteriormente mencionada, que tiene como resultado una enseñanza de calidad para el principal beneficiado es el alumno.

#### Interdisciplinariedad y transversalidad

En el desarrollo de una planificación anual, sea de la asignatura que sea, se trabaja una serie de elementos los cuales no se tiene la intención de trabajar. Estos son los elementos transversales. En el área de .E.F. es donde el trabajo de los temas transversales pueden alcanzar uno de los mayores desarrollos debido a las posibilidades que por sí mismos ofrecen los contenidos, metodología y dinámica de trabajo que se dan en el área de conocimientos.

## LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTEXTO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

La relación de la actividad física y la inactividad física con la salud ha sido bien establecida en los últimos 30 años. Numerosas instituciones de salud y sociedades científicas de todos los continentes han emitido numerosas alertas sobre la falta de actividad física y su relación con la salud. Se podrá comprender mejor la relación entre la actividad física y la salud analizando el contenido de las declaraciones

internacionales, siendo la más representativa la de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La actividad física es ampliamente reconocida como una necesidad básica. El cuerpo humano ha evolucionado para el movimiento nuestros sistemas fisiológicos están continuamente trabajando para equilibrar la energía que quemamos en actividad física con la energía que ingerimos en las comidas.

En el ámbito de las escuelas ha sido también analizado en la Conferencia de Ministros, reconociendo que los alumnos pasan más tiempo en ellas ahora que antes. Además las exigencias académicas se han incrementado, a menudo a expensas de las clases de educación física. Todo ello a pesar de saber que más actividad física se asocia a un mejor rendimiento académico (Ahamed et al. 2007; Brettschneider y Naul 2004; Hillman et al. 2008; Trudeau y Shephard 2008)

Con esto se hace una apreciación general, a que la actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado período de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

La elección de actividades físicas debería ser integrada en la vida diaria como algo sencillo, natural y deseable. La opción saludable debe ser una opción fácil. Durante la mayor parte de la historia del desarrollo humano la actividad física ha sido algo esencial como parte de la vida diaria de todos.

Se reconoce que el tiempo concedido a la educación física en las escuelas, tanto en primaria como en secundaria, ha decaído con respecto al promedio de la última década (Hardman 2007; Hardman y Marshall 1999, 2009). Paralelamente se ha producido una mayor presión del tiempo académico que ha conducido a un menor tiempo en actividades físicas en el tiempo libre y los recreos. El aumento de actividades sedentarias ha conducido a una disminución del tiempo diario dedicado a actividades físicas en niños y jóvenes.

La OMS hace un llamamiento para tener en cuenta que mas actividad física no afecta el rendimiento académico.

En orden a asegurar que las escuelas y guarderías contribuyen con una parte considerable en el nivel recomendado de 60 minutos diarios de actividad física variada, debería ofrecerse u abanico de diferentes opciones curriculares y extracurriculares. En la

declaración del 2006, la OMS, hizo cinco recomendaciones específicas sobre la actividad física en las escuelas, tres de las cuales resumimos:

- a. Las escuelas y guarderías deberían considerar para la educación física un enfoque más cercano al mandato de salud, incluyendo la actividad física en la legislación escolar.
- b. Los alumnos físicamente inactivos, especialmente las chicas, podrían beneficiarse de actividades físicas con menos énfasis en la competición. Los estudiantes deberían también ser estimulados a dedicar esfuerzo extra en practicar y aprender nuevas actividades y deportes.
- c. Muchas escuelas, especialmente las localizadas en las ciudades, tienen campos de juego que están poco preparados o con deficiente equipamiento para la actividad física y el juego activo. En orden a promover más variedad de actividades físicas en el tiempo escolar, los campos de juego deberían ser mantenidos y dotados de mejor equipamiento.

El cuerpo es el origen y el destino de las preocupaciones y ocupaciones de quienes se desempeñan en el campo de la actividad física. La autonomía para desenvolverse motrizmente con efectividad y sentido, conociéndose a sí mismo y al campo cultural de las actividades físicas o corporales, requiere de un largo proceso de educación física o corporal, que es condición indispensable para el sujeto. La actividad física que ayuda a centrar a los sujetos en su ser en sí y en su vinculación con los otros y con el mundo, generando espacios de placer corporal genuinos, puede producir un aporte significativo al encuentro con la mismidad y con una vida que “vale la pena vivir”, activa, orgánica y emocionalmente y resignificando el mundo del trabajo, lo que constituye finalmente, el estado de salud<sup>5</sup>.

La actividad física se refiere a una amplia variedad de comportamientos que incluyen actividades cotidianas como camina, bailar, utilizar escaleras, tareas domésticas, de jardinería, además de ejercicios planificados.

---

<sup>5</sup> GÓMEZ, Jorge. El ser corporal y la actividad física. REDAF. Imprso en la Ciudad Autónoma de Bs. As. 2014.

## ESCUELA SECUNDARIA

La extensión de la obligatoriedad escolar en la Argentina afronta las limitaciones que supone incorporar nuevos sectores a la escuela secundaria sobre la base de la expansión de un modelo institucional que ha presentado pocas variantes para generar condiciones suficientes para la retención.

Desde 2006, la Argentina tiene un marco normativo que reestructura el sistema educativo a nivel nacional, como es el caso de la Ley Nacional de Educación (Ley N° 26.206/06) que pone énfasis, entre otros puntos, en la extensión de los años de obligatoriedad escolar en el nivel secundario.

La obligatoriedad del nivel secundario se instala en la Argentina en un marco en el que conviven situaciones desiguales, signadas por la presencia o no de escuelas o bien de profesores titulados, por circuitos diferenciados en relación con la calidad y los aprendizajes, lo cual ha delimitado múltiples escenarios para los cuales sigue siendo válido preguntarse sobre la necesidad de realizar abordajes diferenciados para poder arribar a los propósitos deseados.

Se añaden entonces condiciones objetivas para establecer que todos los adolescentes tengan posibilidades concretas de acceder, permanecer y egresar de las escuelas con aprendizajes significativos y valiosos.

Desde las políticas públicas, la tensión entre lo diferente y lo común (derecho a la educación) pone en discusión el lugar del Estado, su posición respecto al tipo de intervención, la inversión pública. La necesidad de definir estrategias para garantizar el derecho a la educación, esto constituye el principal desafío para los gobiernos.

La situación de los adolescentes y jóvenes en relación con la escolaridad secundaria en nuestro país presenta un amplio espectro de trayectorias escolares. De este modo, se configuran trayectos diversos en relación a la escolaridad: la entrada, la permanencia el egreso; la entrada, la permanencia, la repitencia, el abandono, el reingreso, ante esta situación, en los últimos años, atendiendo a estas situaciones disímiles y respondiendo a la necesidad de introducir acciones diferenciadas, los gobiernos locales han implementado diversas políticas en pos de reconvocar a aquellos adolescentes y jóvenes que alguna vez estuvieron en la escuela secundaria a volver a ella. En este sentido, con diversos formatos, supuestos, coberturas y financiamientos con propuestas nacionales como el Plan Fines (Plan de Financiación de estudios Primarios y Secundarios 2008-2011 Ministerio de Educación Nacional) o Volver a la escuela (2004, Ministerio de

Educación Nacional) Centro de Actividades Juveniles (CAJs, 2001, Ministerio de Educación Nacional).

Estas y otras acciones valiosas llevadas a cabo tanto a nivel nacional como local han enriquecido la discusión y ofrecen algunos modelos alternativos.

El Gobierno Nacional a través de las resoluciones<sup>6</sup> consensuadas en el seno del Consejo Federal de Educación puso en marcha el Plan Nacional de Educación Secundaria Obligatoria (2009-20011), cuyos principales objetivos son:

- Proponer diversas formas de estar y aprender en las escuelas. Ofreciendo propuestas de enseñanza variadas, en las que el aprendizaje se produzca en distintos espacios y tiempos, con diversos temas y abordajes donde los estudiantes participen de la experiencia escolar con nuevos sentidos, con otras formas, con esfuerzo y creatividad.
- Sostener y orientar las trayectorias escolares de los estudiantes. Partiendo del reconocimiento de las trayectorias reales de los adolescentes y jóvenes, se debe incorporar a la propuesta educativa instancias de atención a situaciones y momentos particulares que marcan los recorridos de los estudiantes y demandan un trabajo específico por parte de los equipos de enseñanza. Estas instancias pueden incluir, entre otras propuestas, apoyos académicos y tutoriales sobre la experiencia escolar.
- Resignificar el vínculo de la escuela con el contexto, entendiendo al mismo como ámbito educativo. El escenario extraescolar y sus dinámicas sociales y culturales posibilitan miradas diferentes, alternativas y necesarias en la propuesta escolar. Habilitan otras situaciones para pensar y aprender, otras prácticas de enseñanza, posibilitan la participación de otros actores que enseñan desde su experiencia y práctica laboral. Estas instancias proponen espacios de aprendizaje que conecten la escuela con el mundo social, cultural y productivo<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> Los Planes Jurisdiccionales corporizan los acuerdos federales plasmados en el “Plan Nacional de Educación Obligatoria” Resolución CFE N° 79/09) y en una serie de documentos que establecen las bases para los cambios en educación secundaria: “Lineamientos Políticos y Estratégicos de la Educación Secundaria Obligatoria” (Resolución CFE 84/09) “Institucionalidad y Fortalecimiento de la Educación Secundaria Obligatoria. Planes Jurisdiccionales y Planes de Mejora Institucional” (Resolución CFE 88/09) (<http://www.me.gov.ar/consejo/resoluciones/res09/88-09-y-Orientaciones> para la Organización Pedagógica e Institucional” (Resolución CFE 93/09)

<sup>7</sup> Revista Digital: Secundaria en el Bicentenario. Número 1, marzo 2010. MEN

## ESCUELA SECUNDARIA NOCTURNA

La problemática que enfrenta la escuela media nocturna en particular, adquiere una envergadura y un grado de complejidad que exige una mirada amplia y abarcativa de los cambios epocales que se articulan de un modo particular con la institución escolar y los jóvenes que asisten a ella. Actualmente el nivel medio del sistema educativo constituye un desafío tanto para las políticas públicas como para la sociedad en general.

La educación secundaria de jóvenes y adultos tiende a situarse como una última oportunidad escolar que, en los “bordes” del sistema escolar, va recogiendo a los “caídos” del nivel secundario común.

En el caso de la Argentina, la normativa reciente apunta a restringir el ingreso al nivel secundario de la modalidad a los mayores de 18 años, apostando a la construcción de “una secundaria más inclusiva” para los adolescentes, en el marco de las políticas educativas que se proponen transformarla (Resolución del CFE N°118/2010), asimismo, se sostienen diversas orientaciones de políticas educativas que apelan a la educación de jóvenes y adultos para atender a las problemáticas del secundario común. Por ejemplo en la provincia de Buenos Aires, desde el año 2013 funciona un dispositivo denominado “Espacio de Fortalecimiento de las trayectorias escolares” diseñado con el objeto de apoyar los procesos de aprendizaje de los jóvenes de quince a diecisiete años “con vulnerabilidad educativa” convocados a ingresar o cursar con sobriedad el primer año del nivel secundario en los CENS y en los Bachilleratos de Adultos.

Los ministerios de educación han venido desplegando programas o planes destinados a favorecer la terminalidad del nivel, tanto reconduciendo a los sujetos al sistema escolar, como generando ofertas alternativas de cursada y certificación. Por otro, la figura establecimientos “de gestión cooperativa y de gestión social” introducida por la Ley de Educación Nacional (Art. 13) dio un respaldo normativo a la expansión de los Bachilleratos Populares, aunque el estatuto que van adquiriendo en cada jurisdicción obedece a los procesos de negociación política en marcha en cada territorio<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Finnegan, Florencia. La educación secundaria de jóvenes y adultos en la Argentina. Artículo: Encuentro de saberes. 2016

## EDUCACIÓN DE JÓVENES Y ADULTOS

El Artículo 17 de la Le 26206 establece la estructura del Sistema Educativo Nacional, que comprende 4 Niveles y 8 Modalidades.

Los niveles son:

- Educación inicial
- Educación Primaria
- Educación secundaria
- Educación superior

Las modalidades son aquellas opciones organizativas y/o curriculares de la educación común dentro de uno o más niveles educativos que procuran dar respuesta a requerimientos específicos de formación a atención a particularidades permanente o temporales, personales y/o contextuales para garantizar la igualdad en el derecho a la educación y cumplir con las exigencias legales, técnica y pedagógicas de los diferentes niveles educativos. Tales modalidades son:

- Educación técnico profesional
- Educación artística
- Educación especial
- Educación permanente de jóvenes y adultos
- Educación intercultural bilingüe
- Educación en contextos de privación de la libertad
- Educación domiciliaria y hospitalaria

La Ley de Educación Nacional traza los lineamientos generales del desarrollo de la Educación de Jóvenes y Adultos y establece como finalidad garantizar la alfabetización y el cumplimiento de la obligatoriedad escolar y su vinculación con el mundo del trabajo.

En el artículo 46 se establece “que la Educación Permanente de Jóvenes y Adultos es la modalidad educativa destinada a garantizar la alfabetización y el cumplimiento de la

obligatoriedad escolar prevista en dicha norma, a quienes no la hayan completado en la edad establecida reglamentariamente, y a brindar posibilidades de educación a lo largo de toda la vida”. El carácter Permanente de la Educación de Jóvenes y Adultos implica la formación a lo largo de toda la vida, teniendo en cuenta los cambios tecnológicos y científicos que impactan en el mundo laboral como también los cambios sociales y los requerimientos e intereses de los sujetos.

En el artículo 48 se establecen ya más específicamente los criterios y objetivos de la Educación Permanente de Jóvenes y Adultos (EPJA): “La organización curricular e institucional de la Educación permanente de Jóvenes y Adultos responderá a los siguientes criterios y objetivos:

- a) Brindar una formación básica que permita adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades de expresión, comunicación, relación interpersonal y de construcción del conocimiento, atendiendo las particularidades socioculturales, laborales, contextuales y personales de la población destinataria.
- b) Desarrollar la capacidad de participación en la vida social, cultural, política y económica y hacer efectivo su derecho a la ciudadanía democrática
- c) Mejorar su formación profesional y/o adquirir una preparación que facilite su inserción laboral.
- d) Incorporar en sus enfoques y contenidos básicos la equidad de género y la diversidad cultural
- e) Promover la inclusión de los/as adultos/as mayores y de las personas con discapacidades, temporales o permanentes.
- f) Diseñar una estructura curricular modular basada en criterios de flexibilidad y apertura.
- g) Otorgar certificaciones parciales y acreditar los saberes adquiridos a través de la experiencia laboral.

h) Implementar sistemas de créditos y equivalencias que permitan y acompañen la movilidad de los/as participantes.

i) Desarrollar acciones educativas presenciales y/o a distancia, particularmente en zonas rurales o aisladas, asegurando la calidad y la igualdad de sus resultados.

j) Promover la participación de los/as docentes y estudiantes en el desarrollo del proyecto educativo, así como la vinculación con la comunidad local y con los sectores laborales o sociales de pertenencia de los/as estudiantes

k) Promover el acceso al conocimiento y manejo de las nuevas tecnologías”

Por otro lado, si bien es responsabilidad del sistema educativo garantizar procesos y resultados de calidad, el artículo 47 expresa la ampliación de esas responsabilidades a otras carteras de gobierno de modo de garantizar articulaciones exitosas y mejorar la calidad de las propuestas formativas. Específicamente se menciona el Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, el Ministerio de Desarrollo Social, el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos y el Ministerio de Salud. Este nuevo status de modalidad de la Educación de Jóvenes y Adultos exige acordar algunos criterios que coadyuven a que se visualice claramente su identidad y especificidad a la vez que busca lograr la recuperación de un sistema nacional y federal respetando las particularidades jurisdiccionales y asegurando la movilidad de los estudiantes.

Otra normativa crucial para la Educación de Jóvenes y Adultos es la Ley de Financiamiento Educativo. Promulgada a inicios de 2006 prevé el incremento progresivo del porcentaje de inversión de PBI destinado a Educación con una meta de máxima inversión para el 2010 del 6% del Producto Bruto Interno (PBI).

Los estudios de seguimiento y evaluación de la Ley de Financiamiento establecen que en el año 2009 se alcanzó en forma anticipada la meta prevista para 2010 (6% del PBI), y a fines de ese mismo año se sobrecumplió, llegando al 6,46%.

Por último, es fundamental mencionar dos Documentos que reafirman los aspectos y características más relevantes que hacen a la especificidad de la modalidad, a fin de consolidar su identidad y servir de fundamento para las transformaciones conceptuales, pedagógicas, curriculares, administrativas y normativas que se requieren: “Documento

Base de la Educación de Jóvenes y Adultos”, “Lineamientos Curriculares para la Educación Permanente de Jóvenes y Adultos”

Por último, es claro que el desafío que implica la implementación de un plan nacional. Lejos de ser una tarea sencilla, involucra a muchas personas y la planificación y control pueden tornarse difíciles si no se establecen claramente las reglas de juego sobre la gestión, adecuadas a la complejidad que la articulación requiere. Ante esta situación el Ministerio de Educación busca mejorar la capacidad institucional de las jurisdicciones y de las entidades convenientes a partir de la asistencia técnica, la capacitación a los tutores y personal administrativo, la elaboración de materiales de apoyo para la enseñanza, la asignación de recursos económicos para gastos operativos y salarios y la creación de instrumentos normativos que habiliten y regulen la organización de las escuelas sedes. Estas acciones se dirigen a garantizar la estabilidad de las condiciones buscadas por el Plan ya que compensan factores desfavorables o efectos indeseados del propio proceso de gestión que podrían obstaculizar su concreción. Asimismo permite producir efectos sostenibles a largo plazo en la medida que deja instalada capacidades para que puedan mantenerse en el tiempo.

### **El alumno que transita el Nivel Secundario Nocturno**

Los términos Adolescencia y juventud, son indispensables para comprender las características del alumno que transita el nivel secundario. Para ello se teorizará la palabra ADOLESCENCIA del texto de Oscar Dávila León, en el cual afirma lo siguiente:

“Los conceptos de adolescencia y juventud corresponden a una construcción social, histórica, cultural y relacional, que a través de las diferentes épocas han ido adquiriendo denotaciones y delimitaciones diferentes” (2004:4).

Entonces la adolescencia y juventud es una construcción socio histórica en las sociedades contemporáneas en la que los diferentes estudios intentan dar cuenta de la etapa que media entre la infancia y la adultez.

## La adolescencia

La adolescencia es constituida como un campo de estudio dentro de la psicología evolutiva a finales del siglo XIX y principios del siglo XX. Al ser el concepto de adolescencia una construcción social, en él participan elementos culturales que varían según la sociedad, época histórica y diferentes grupos.

El autor toma a Florenzano, quien afirma:

“... la adolescencia se extiende desde la pubertad hasta el desarrollo de la madurez reproductiva completa. No se completa la adolescencia hasta que todas las estructuras y procesos necesarios para la fertilización, concepción, gestación y lactancia no han terminado de madurar” (Dávila León, 2005:5).

En general, las diferentes concepciones sobre adolescencia coinciden que desde el punto de vista biológico y fisiológico, durante ella se alcanza la etapa final del crecimiento, con el inicio de la etapa de la reproducción.

Desde el punto de vista del desarrollo cognitivo o intelectual, la adolescencia se caracteriza por ser una etapa de profundos cambios cualitativos en la estructura del pensamiento. Este proceso es denominado por Piaget como: el período de las operaciones formales, donde el actuar intelectual del adolescente se acerca cada vez más al modelo de tipo-científico y lógico. Conjuntamente comienza la configuración de un razonamiento social, la adquisición de las habilidades sociales (Dávila León, 2005). Por lo tanto, en esta etapa el sujeto se va completando desde su desarrollo intelectual y además, asimila individualmente todo lo que es significativo desde lo externo, lo social. Se puede sintetizar a las concepciones sobre adolescencia en tres teorías:

- La teoría psicoanalítica

Concibe a la adolescencia como el resultado del desarrollo que se produce en la pubertad y que llevan a una modificación del equilibrio psíquico, produciendo una vulnerabilidad de la personalidad. También ocurre un despertar sexual y una modificación en los lazos con la familia, gestándose nuevas relaciones sociales y siendo importante la construcción de una identidad. Desde esta mirada la adolescencia es atribuida a causas internas.

- La teoría sociológica

Afirma que la adolescencia es el resultado de tensiones y presiones que vienen del contexto social, fundamentalmente en lo relacionado con el proceso de socialización. Desde esta perspectiva es comprendida por causas sociales externas al sujeto.

- La teoría de Piaget

Afirma que el sujeto tiende a la elaboración de planes de vida y las transformaciones afectivas y sociales van unidas a cambios en el pensamiento, donde la adolescencia es el resultado de la interacción entre factores sociales e individuales (Dávila León, 2005). También la adolescencia tiene relación directa con causas internas del sujeto pero también con el contexto social en el que está inserto. Por lo tanto el concepto de adolescencia es una construcción social, a la par de las intensas transformaciones biológicas que caracterizan esta fase de la vida.

### **La juventud**

Ahora para darle un sustento teórico a la palabra *juventud*, se tendrán en cuenta dos textos: Mariana Chaves y Dávila León.

La juventud puede ser descripta como un modo que tiene nuestra cultura de hacer vivir esa tapa de la vida, el modo que tenemos de explicar, de dar sentido, de practicar ese tramo de la vida.

La noción más general y usual del término juventud se refiere a una franja de edad, en la que se contempla el desarrollo físico del individuo y en la que ocurren una serie de transformaciones psicológicas y sociales, cuando el joven abandona la infancia para procesar su entrada en el mundo adulto. Igualmente, la noción de juventud varía de una sociedad a otra, es decir, la definición del tiempo de duración, de los contenidos y significados sociales de esos procesos se modifican de sociedad en sociedad y en una misma sociedad a medida que transcurran los años a través de sus divisiones internas (Dávila León, 2005). La juventud no es una categoría definida exclusivamente por la edad y con límites fijos, cada época y cada sociedad construirá al joven.

Mariana Chavez describe y analiza las diferentes representaciones y discursos vigentes acerca de los jóvenes en la Argentina, con base en trabajo de campo con jóvenes, no

jóvenes, medios de comunicación, etc. Las representaciones sociales, son una forma de conocimiento de lo cotidiano, son un conocimiento práctico que participa en la construcción social de la realidad y en este caso, del joven.

Las diez representaciones sobre el joven, en general siempre parte de una comparación adultocéntrica, establecen características desde la falta, las ausencias y la negación. Entonces en al joven: *como un ser inseguro de sí mismo y de los demás*, se legitima la intervención en su vida para encaminarlo; *como ser en transición*, transita a la adultez y luego a la vejez. *Como ser no productivo*, es un ser ocioso, no productivo económicamente; *como ser incompleto*, va camino a ser un adulto completo; *como ser desinteresado*, se dice que no les importa nada; *como ser desviado del camino*, porque sus objetivos no son claros; *como sujeto peligroso*, puede ir por mal camino, no cuidarse, molestar a los ciudadanos; *como ser victimizado*, víctima del sistema, aplastado, oprimido; *como ser rebelde revolucionario*, es trasgresor, su rol es llevar a cabo la transformación social; *como ser del futuro*, en el presente no está listo.

Las anteriores representaciones son sustentadas por los siguientes discursos: naturalista, el cual define a la juventud como una etapa natural, biológica, universal. Psicologista: ve a la juventud como un momento de confusión, como un momento psicológico que debe resolver casi individualmente, es una tapa, se les va a pasar... Desde el Discurso de la patología social, la juventud es el pedazo de la sociedad que está enferma, tiene facilidad para enfermarse, desviarse. Desde el discurso del pánico moral se lo relaciona con la idea de joven peligroso. Culturista: mira la juventud como una cultura aparte de los otros grupos de la sociedad. Y por último, desde el discurso sociologista, el joven es representado como víctima, es el producto de la sociedad y lo social es presentado como suprahumano, entonces el sujeto nada puede hacer (Chavez, 2005).

Todos los discursos quitan capacidad de acción al joven, ninguno lo reconoce como un actor social con capacidades propias, generaliza y generan una visión sobre el joven, según sean de una clase social u otra, provocan una mirada estigmatizadora sobre la juventud. Se trata entonces de desnaturalizar los discursos hegemónicos que prima sobre la categoría juventud, y empezar a tratar al joven como un actor social completo y así poder construir en él.

## MARCO METODOLÓGICO

La presente investigación contribuye a la obtención y recopilación de información para adquirir conocimientos de la práctica de la actividad física de los alumnos de una escuela secundaria nocturna de la ciudad de S.S. de Jujuy.

El trabajo está basado un estudio de Investigación cualitativa que posibilita desarrollar el paradigma Hermenéutico Interpretativo, donde la indagación se desarrolla a partir de diseños emergentes y convergentes que se van estructurando durante el proceso de búsqueda. A partir de diferentes hallazgos se va configurando la investigación. La validación se desarrolla en procesos de acción, interacción, participación, en diálogos y vivencias; se va concertando en consensos construidos intersubjetivamente, a partir del conocimiento pertinente, situado y significativo del contexto en el que se indaga el hecho social. Desde esta opción la realidad se entiende como un texto o hecho comunicativo, que requiere ser descifrado en sus sentidos, significados e intencionalidades.

Al respecto al hacer referencia a la investigación cualitativa Sampieri dice: *“la investigación cualitativa se enfoca a comprender profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto.*

*El enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investiga) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opciones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad”.*

Por ello es necesario el acceso al campo, de la cual se entiende como un proceso, en el cual se va adquiriendo información progresiva para su estudio, con un acercamiento de carácter informal, incluso antes de la toma de contacto inicial, al escenario donde se realiza la investigación. Luego con un acercamiento formal a partir del cual se construye esquemas sociales, espaciales y temporales de las interacciones de los individuos y la institución educativa.

Es un referente empírico, la porción de lo real que se desea conocer, el mundo natural y social en el cual se desenvuelven los grupos humanos que lo construyen. El campo es una cierta conjunción entre el ámbito físico, actores y actividades. Es un recorte de lo

real que queda circunscrito por el horizonte de las interacciones cotidianas, personales y posibles entre el entrevistador y los informantes” (Rockwell, 1986:17)

Esto se evidencia a través de la observación, la cual pretende describir, explicar y comprender por medio de un plan previo, donde se realiza el registro del fenómeno observado; la observación participante implica una intervención, donde el observador participa de una manera activa dentro del grupo que se está estudiando, tiene una participación tanto externa como interna, donde implica una serie de actividades durante el tiempo de dedicación a observar a los sujetos, para facilitar una mejor comprensión. Para ello es necesario acceder a la comunidad, seleccionar las personas clave, participar en lo posible de las actividades de la comunidad, aclarando todas las observaciones que se vayan realizando, mediante estrategias.

Se adoptó como estrategia de recolección de datos la entrevista, esta se enmarca en comportamientos verbales para extraer información sobre representaciones asociadas a comportamientos vividos, permite recoger la subjetividad. Aporta lograr un discurso continuo. Permite llegar al conocimiento objetivamente, es un saber socialmente comunicable y discutible.

Que la presencia ante los hechos de la vida cotidiana de la población garantiza la confiabilidad de los datos recogidos y el aprendizaje de los sentidos que subyacen a dichas actividades. La experiencia y la testificación son entonces una de las fuentes de conocimiento.

Es el propio investigador el que guía el proceso de entrevista a través del tipo de preguntas que hace y de la forma en que las realiza (Taylor y Bogan; 1992:103).

Otra estrategia es la encuesta, ya que es útil para dar cuenta de los aspectos estructurales y/o atributos generales de la población de estudio, o las razones u opiniones que tienen las personas.

La encuesta es la aplicación de un procedimiento estandarizado para recolectar información –oral o escrita- de una muestra de personas acerca de los aspectos estructurales; ya sean ciertas características sociodemográficas, u opiniones acerca de algún tema específico. La información se recoge de forma estructurada y el estímulo es el mismo para todas las personas (Cea D’Ancona, 1996:240).

Esta permitirá entonces abarcar un amplio abanico de cuestiones en un mismo estudio, y posibilita la obtención de una información significativa.

El universo de estudio estuvo compuesto por alumnos de 4to y 5to año de una escuela secundaria nocturna, en los años 2017 y 2018, dicho recorte de la población obedece a

hacer un seguimiento en los mismos en cuanto a la realización de las actividades físicas que tienen en su trayecto escolar.

Por último, cabe aclarar que este estudio se sustentó en un “diseño flexible de investigación”, esto es, que se tuvo presente la posibilidad de “cambio” a los fines captar los aspectos relevantes de la realidad analizada durante el transcurso de la indagación (Mendizábal, 2006).

## RESULTADOS

En el ingreso al campo se realiza la observación mediante un registro de notas detalladas, donde se registra toda la información que se pueda rescatar concerniente, enfocado y orientado a cumplimentar con los objetivos planteados en la investigación, que resulten convenientes y que permita un mejor esclarecimiento.

La estrategia aplicada es la observación, la observación participante, entrevista y encuesta ya que guardan coherencia con las características y naturaleza de la información.

La presentación y el análisis de los datos se organizan a partir de diferentes aspectos considerados relevantes para las prácticas de la actividad física en alumnos de una escuela secundaria nocturna de San Salvador de Jujuy. Se tuvieron en cuenta las percepciones de los docentes en cuanto a la situación que presentan los alumnos en diferentes situaciones, para ello se nombrarán en forma de categorías para enmarcar las mismas, dentro de los objetivos planteados.

Tomando al alumno como referente, se evidencia que la presencia del alumno en las clases de Educación Física se ven afectadas e incluso modificadas, tomando alternativa de trabajo variadas en cuanto a la situación de los mismos.

La asistencia es claro ejemplo de ello.

Profesora de E.F.: *“¡No falten, porque voy a tomar evaluación!*

*Es una forma de decirles a las alumnas para que asistan a clases, porque el ausentismo es imperante y hay que ver la forma de que las alumnas asistan”.*

La falta de asistencia a las prácticas de actividad física, en las clases de Educación Física, afecta a la calidad de los aprendizajes en los educados y en consecuencia no se cumplen con los objetivos que la materia demanda en cuanto a los cuidados de la salud, en forma integral.

*“Hay alumnas que se les considera la inasistencia porque viven lejos, es decir barrios alejados en relación a la ubicación de la escuela”.*

Otro factor considerado es el clima ya que los profesores en general manifiestan *“la dificultad que se tiene por ahí en el dictado de las clases es en los días de lluvia, ese día no tienen porque la cancha es al descubierto”*. *“Cuando hace frío es un inconveniente”*. Alumna: *“Cuando mucho calor, es feo, porque no hay baño y no se puede tomar agua”*

Los espacios físicos y los horarios de realización de las actividades físicas se hacen indispensables para que los alumnos se apropien de los fundamentos propios que ella demanda, así lo recalca un profesor: *“un inconveniente que quiero resaltar, es que los profes nos tenemos que adaptar a las condiciones de la escuela, porque las clases pedagógicas de los alumnos, al ser una escuela nocturna es a la noche, y nosotros no entramos en ese horario, las clases de E.F. es en contraturno, a la mañana o a la tarde, y nos tenemos que acomodar a los espacios o canchas que se encuentran cerca de la escuela”*. Así también lo relata una alumna: *“Por ahí hay que levantarse temprano, para ir a la cancha, y eso da mucha fiaca, pero igual hay que ir...”*; *“A veces se dificulta porque es a la mañana, y yo en ese horario hago otra cosa, ayudo en mi casa con el cuidado de mi hermanito”*

La actividad física que se da en la escuela nocturna no es al azar sino que está enmarcada en una planificación, la cual puede ser modificada en cuanto a la didáctica de enseñanza en una clase diaria. Profesor: *“Se trabaja con el grupo de alumnos con diferentes deportes, y se forman grupos para ese deporte, ellos están realizando ahora Vóley, pero cuando se presta el día a veces hacemos un picadito de Fútbol, es para incentivar a los alumnos para que hagan otro tipo d deporte, y otras veces hacemos actividades recreativas. Se modifica un poco la planificación, así las clases se hacen más atractivas”*.

La planificación es un instrumento con el que los docentes organizan su práctica educativa articulando el conjunto de los contenidos, opciones metodológicas, estrategias educativas, textos y materiales, a secuenciar las actividades que se va a realizar (EGG, Ander 1993).

La enseñanza está supeditada a la planificación, donde hay un proceso de previsión, realización y evaluación de las acciones orientadas hacia el logro de los objetivos planteados, por las características del entorno, esta se realiza en función de una realidad concreta, se relaciona con las características, necesidades y expectativas de la comunidad escolar involucrada. Por esta razón la planificación no es estricta ya que se pueden realizar modificaciones según las necesidades emergentes que se presenten.

Los profesores hacen especial mención a los “problemas de salud”: *“Bueno, como condición esencial para que los alumnas realicen las actividades físicas, como requisito de la escuela es que tengan una ficha médica, eso es lo que garantiza, que puedan realizar las actividades, porque además, yo tengo que saber en que condiciones están para hacerlas, también, porque pasa, que en la misma entrada en calor, se descomponen, es porque no desayunan, vienen a clase temprano en mi horario y no desayunan. Otros problemas de salud es el asma, o también puede tener problemas del corazón”*.

Una condición indispensable es que los alumnos tengan buena salud. La Salud es definida por la Organización Mundial de la Salud, como un estado completo de bienestar físico, mental y social que tiene una persona. La idea de salud puede ser explicado como el grado de eficiencia del metabolismo y sus funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

El estilo de vida, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona pueden ser beneficiosos para la salud, pero también puede llegar a dañarla. Por ejemplo un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realice actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores posibilidades de gozar de buena salud.

Un profesor resalta que los problemas de salud, no realizan las actividades de E.F., sino realiza otro tipo de trabajo como son trabajos prácticos escritos: *“Los alumnos que tienen problemas de salud, hacen otro tipo de trabajo, como son trabajos prácticos escritos y se los evalúa en eso”*.

En la práctica de la actividad física, se hacen necesarios los recursos didácticos, para que los alumnos se apropien de los conocimientos motrices fundamentales.

Profesora: *“Esto tiene que ver con la metodología empleada en base a los recursos disponibles, se trabaja en pequeños grupos, ya que es poco el material deportivo existente, la escuela no provee los recursos materiales y esto a la hora de las prácticas de actividad física es un inconveniente. Hago malabares tengo que traer en una bolsa las pelotas, que son más, a veces traigo otras cosas como sogas, y tengo que ser muy creativa y recurrir a muchas estrategias, por ejemplo acá tengo escaleras, las aprovecho, y en algunas ocasiones doy Gimnasia porque es trabajar directamente con el cuerpo, bueno....., eso es algo favorable”*.

Los recursos materiales de E.F. son aquéllos que han sido elaborados con una finalidad, con un verdadero valor pedagógico en el momento en que los docentes deciden, desde

la metodología, integrarlos en las prácticas diarias (Trujillo Navas, Fernando 2010).

Cumplen distintas finalidades:

- Son un medio entre la teoría impartida y la práctica deportiva.
- Motivan al alumno a realizar la tarea.
- Favorece la comprensión y la comunicación.
- Son un elemento auxiliar eficaz.
- Posibilita la autoinstrucción.
- La infraestructura también es considerada un recurso material debido a que las prácticas se deben realizar en un espacio determinado.
- 

En cuanto a las alumnas la profesora dice: *“en realidad son pocas las alumnas, en la lista tengo 20 alumnas”*

Según Costes (1993), el grupo clase se puede organizar:

- En función de quien determina la formación de los grupos (docente).

El grupo clase es formado por iniciativa del docente, es decir pretende en él interacciones o aprendizajes concretos.

Según Díaz Lucena (1994), el grupo se organiza para hacer la enseñanza más eficaz, garantizar la seguridad, la participación, valorando el número de componentes para realizar la tarea propuesta, teniendo en cuenta las posibilidades, las necesidades e intereses de éstos.

Se presenta una categoría a la cual debe tener especial consideración, la cual está revelada como problemas de salud, la profesora de E.F. manifiesta: *“Bueno, como condición esencial para que las alumnas realicen las actividades físicas, como requisito de la escuela es que tengan una ficha médica, eso es lo que garantiza, que puedan realizar las actividades,, porque además, yo tengo que saber en qué condiciones están para hacerlas, también, porque pasa, que en la misma entrada en calor, se descomponen, es porque no desayunan. Otros problemas de salud es la asma, o también pueden tener problemas del corazón”*. Profesor: *“los alumnos que tienen problemas de salud, hacen otro tipo de trabajo, como trabajos prácticos escritos, y se los evalúa en eso”*.

Parafraseando a Devís y cols (2002), se confirma que existen patologías y enfermedades que impiden la práctica de la actividad física. Estas serán diagnosticadas por el médico el alumno deberá aportar un certificado que informe al profesor de E.F. del problema que presenta, como es en el caso de asma y problemas de corazón detectados por la profesora.

El profesor de E.F. debe conocer estas patologías que suponen contraindicaciones relativas, así como especialmente qué actividades puede realizar el alumno y cuáles pueden ser perjudiciales.

La actividad física puede condicionar una mejora en la salud desde una triple perspectiva:

1. Como componente terapéutico o rehabilitador de una enfermedad o patología ya existente (poca importancia en la adolescencia).

Excepto ante aquéllas enfermedades y patologías que suponen una contraindicación absoluta, el ejercicio físico va a tener un papel coadyuvante en el tratamiento. Las patologías más comunes que se pueden encontrar en la adolescencia son: obesidad, asma, cardíacos, diabetes.

2. Como herramienta preventiva, para reducir los riesgos de padecer las enfermedades cardiovasculares, metabólicas y respiratorias, las que con mayor frecuencia disminuyen la calidad de vida en la edad adulta.
3. Como práctica orientada al bienestar, intentando conseguir un desarrollo pleno de la persona, buscando calidad de vida, donde la práctica se convierte en un hábito más de vida por el simple hecho del disfrute que produce su realización (muy importante),

La categoría Actividades físicas, se menciona en la entrevista con la profesora: *“trato de darles actividades diferentes para que se haga más dinámica.*

*Utilizo elementos variados, en cada clase para que se haga más divertida. Utilizo l juego en grupos.*

*Incentivo a que hagan trabajo de resistencia, tomándoles siempre el tiempo, y comparar los resultados, eso les gusta porque ven que pueden hacer un recorrido en menor tiempo”.*

**B:** *“me cuesta mucho correr, me canso mucho, paro y sigo, hasta que comienza la parte más divertida, que es jugar con mis compañeras”.*

**C:** *“me cuesta trabajar con la pelota, se m escapa mucho, lo que me gusta es cuando hacemos la parte de ejercicios físicos, eso sí lo puedo hacer bien”.*

La actividad física orientada al bienestar es para todas las personas, porque todas ellas pueden realizar algún tipo de actividad de la que pueden obtener beneficios saludables. A modo de orientación general Devís y cols. (2002) destacan que se trata de una actividad física:

- Adaptada a las características personales.
- De moderada a vigorosa, a una intensidad que permita realizar a cualquier persona una práctica constante durante largo tiempo a una intensidad que lleve a sudoración y jadeo en la respiración.
- Habitual y frecuente de manera que forme parte del estilo de vida de las personas.
- Orientada al proceso de la práctica más que al producto o excelencia deportiva.
- Satisfactoria.
- Que permita una interacción positiva entre las personas.
- Favorecedora de la autonomía intelectual relativa a la actividad física y la salud y el desarrollo de habilidades sociales que sirvan para llevar una vida mejor.

Este trabajo de investigación presenta la limitación de ser una aproximación a las manifestaciones de los jóvenes que subyacen en los jóvenes de esta escuela nocturna respecto a la práctica de actividad física, y por tanto, el análisis estadístico es básico y fundamentalmente descriptivo. Por otra parte, el tamaño de la muestra y la representatividad de la población de estudio participante son puntos fuertes que proporcionan rigor y la posibilidad de transferencia social de dicho trabajo.

Esta encuesta se realizó con alumnos del secundario nocturno ambos sexos, los gráficos se encuentran en sección anexo).

Los resultados de este estudio realizado sobre una muestra representativa de jóvenes de secundario nocturno, aluden en primer lugar los datos personales, el 45% son de sexo femenino y el 55%, en cuanto a la edad; de 21 a 25 años, el 30 % es del sexo femenino, de 26 a 30 años,, el 70% es de sexo masculino. En cuanto al año de ingreso por primera vez a la escuela secundaria entre los años 2000 a 2005 es del 50%, entre los años 2006 a 2009 es del 50%. El año de reingreso a la escuela secundaria nocturna en el año 2014 es del 80%, en el 2018 el 20%.

Para responder a los objetivos planteados acerca del conocimiento de la práctica de la actividad física, deportiva 58%, recreativa el 23%, ejercicios físicos el 10%, y propios de la E.F. el 9%

En cuanto a la práctica de la Actividad Física SI el 40%, y NO el 60%.

El género modifica significativamente los motivos de práctica de actividad física.

Los jóvenes muestran interés hacia la práctica de actividad física, aunque la edad modifica de alguna manera esto por el nivel de participación que datan en la encuesta.

Los deportes que realizan los alumnos relacionados a la práctica de la actividad física están el fútbol 50%, Básquet 10%, Vóley 20%, Gimnasia el 5% y otros el 15%.

En la relación entre práctica e inactividad física se evidencia los que no realizan actividad son los Hombres en un 35% y las mujeres un 65 %.

Los resultados del estudio verifican que efectivamente son los hombres los que presentan un interés mayor. En este sentido, resulta importante destacar el hecho de que son las chicas las que a pesar de contar con una buena predisposición, indica o practicar como quisieran Lorenzo Ayllón (2002).

Las causas que generan la inactividad física son el cansancio 20%, falta de espacios deportivos 25%, falta de tiempo 30%, no le gusta la actividad física 10%, otros 15%.

La poca práctica de la actividad física, se destacan por la falta de tiempo, como principal causa (García Ferrando, 2001). Considerando esto en el análisis, como la falta de tiempo, o falta de instalaciones, podrían catalogarse como jóvenes interesados por la práctica, pero de poca participación a pesar de su buena predisposición, concordando con los resultados de Cecchini, Méndez y Contreras (2005).

En esta dimensión la mala valoración corresponde a aquellos jóvenes que suelen practicar algún tipo de actividad física (deportes), obteniendo en todos los casos diferencias significativas entre los activos y no activos. Además de esta relación directa, se ha constatado que ser físicamente activo produciría un aumento en diversas variables de tipo psicológico, tales como la autoestima (Caglar, 2009; Moreno, Moreno y Cervelló, 2007) Los resultados concluyen que los jóvenes presentan una mayor orientación hacia actitudes relacionadas con el proceso de actividad física, los varones manifiestan mejores actitudes en general que las mujeres conforme a la edad.

En las actividades de tiempo libre relacionados con la Actividad Física se encuentra que el caminar es de 45%, ejercicios con música 25%, andar en bicicleta 15%, jugar u deporte 10% y otros el 5%.

Marcando en este aspecto se puede decir que, la diversión, la realización de estas actividades fuera del contexto de la escuela, los principales motivos señalados por los jóvenes, para realizarlas se enmarcan en el tiempo libre.

La realización de la actividad física es estar con los amigos y el deporte, el gusto hacia la práctica son en ese orden, los principales motivos señalados para realizar actividad físico-deportiva en el tiempo libre.

El papel del profesor en E.F., se presenta como crucial para la aproximación y comprensión de la cultura juvenil desde la que poder actuar hacia una mejora de la motivación de los alumnos respecto a actividades más activas en su tiempo libre. La práctica de actividad física dependerá de diversos perfiles motivacionales en éstos jóvenes, esto permitirá a los profesores de E.F. poner en práctica estrategias de segmentación con el fin de aumentar la eficacia en sus intervenciones y lograr una participación más activa entre sus alumnos. Este razonamiento justifica la necesidad de especialistas bien formados que sepa adaptar sus clases prácticas a partir de una reflexión crítica de su labor pedagógica como bien lo apunta Pérez y Delgado 2009

Los jóvenes muestran un elevado interés hacia la actividad física, aunque casi la mitad de ellos indican un nivel de participación insuficiente respecto a lo que realmente querría practicar.

Debido a que este estudio se centra en una intervención simple puede hacer un acercamiento global al problema de estudio, como también determinar resultados estables en cuanto a la concientización sobre las prácticas de la actividad física para facilitar un estilo de vida saludable

Los intereses, los motivos y las actitudes hacia la actividad física de los jóvenes, se encuentran mediatizados por el sexo, edad y por las experiencias previas conocidas anteriormente en su trayecto escolar y de vida.

## CONCLUSIÓN

Las diferentes manifestaciones de este trabajo puede contribuir a la construcción de nuevas estrategias de promoción de la salud a través de las cuales se conseguirá acrecentar estilos de vida más activos entre la población de jóvenes y, en consecuencia, la adherencia hacia actividades físicas para toda la vida, reduciéndose los índices de abandono y aumento de los beneficios incorporados a la práctica de la actividad física continuada.

A través de este, también se puede entender el campo de acción en el cual están insertos nuestros jóvenes en la educación, como un medio o recurso adecuado para entretejer y entender la interacciones sociales en sus diferentes enfoques como el cultural e histórico social de lo que enmarca la escuela nocturna.

Este trabajo favorece la comprensión de la importancia de la práctica de la actividad física como un factor constitutivo del desarrollo humano, en la cual los alumnos deben valorar y concientizar que sus estudios secundarios son importantes también en estos aspectos, como una educación integral, y que la buena salud hace que favorezca la educación.

La observación participativa realizada, sirve como un aporte fundamental para poder comprender la situación real de los alumno, que tal vez no es por falta de interés, sino que hay determinantes que están presentes en el cotidiano, que dificulta el aprendizaje tanto escolar pedagógico como la actividad física de los alumnos de la escuela nocturna estudiada.

Se pueden destacar mediante el análisis de las entrevistas y encuestas a los alumnos que tienen representaciones acerca de lo que es la actividad física con una actitud positiva entre hombres y mujeres frente a ella dentro y fuera de la escuela,

Replantear esta situación daría lugar a que las Políticas Educativas, Ministerio de Educación, y los que estén involucrados en el Sistema Educativo puedan evaluar el rendimiento escolar en el aprendizaje, para poder implementar alguna estrategia pedagógica que favorezca a los que menos tienen y pueden.

Las política públicas deberían incidir en una mayor dotación de recursos, con el fin de procurar estrategias de intervención de actividad física más cercanas a las expectativas,

intereses y demandas sociales juveniles propiciando así una mayor participación de los jóvenes, así como la adquisición de estilos de vida saludable en el futuro.

## BIBLIOGRAFÍA

- Antúnez, S.; Del Carmen, L.; Imbernón, F.; Parcerisa, A.; Zabala, A. (2005). Del proyecto educativo a la programación de aula. Barcelona: Graó.
- Cabrera de León JA, Rodríguez-Pérez MC, Rodríguez-Benjumbeda LM Anía-Lafuente B, Brito-Díaz B, Muros de Fuentes M, Almeida-González D, Batista-Medina M, Aguirre-Jaime A. Revista española de cardiología. 2007; 60:244-250.
- Caglar, E. (2009) Similarities and Differences in physical self-concept of males and females during late adolescence and early adulthood. *Adolescence*, 44 (174), 407-419.
- Casimiro, A.J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde final de la primaria (12 años) hasta final de secundaria obligatoria (16 años). Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 54, 22-29.
- Chaves, M. (2005) Juventud negada y negativizada: Representaciones y formaciones discursivas vigentes en la Argentina contemporánea. *Revista Última Década* N°23, CIDPA Valparaíso, Chile. Diciembre. PP. 9-32. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/udecada/v13n23/art02.pdf>
- Chaves, M. (2005) La juventud en la escuela. Proyecto: “Las instituciones educativas y los adolescentes”. Documento de Trabajo de la Dirección de Psicología y Asistencia Social Escolar, Subsecretaría de Educación. Dirección General de Cultura y Educación. Provincia de Buenos Aires.
- Cecchini, J., Méndez, A. y Contreras, O. (2005) *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil: Ediciones e la Universidad de Castilla-La Mancha*, 1ra ED.
- Costes (1993) “La clase de EF” en “Fundamentos de Educación Física para la EP”. Barcelona. Inde.
- Dávila León, O. (2005) *Nociones y espacios de juventud. Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. Revista Última Década volumen 12 n°23 CIDPA Valparaíso, Chile. Disponible en:*

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-)

[22362004000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362004000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

- Delgado, M., Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en Educación para la Salud desde la Educación Física. INDE: Barcelona.
- Devís, J. y cols (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona.
- Díaz Lucena (1994) “El currículum de la EF en la Reforma educativa”. Barcelona. Inde.
- Dirección General de Cultura y Educación, Dirección de Educación Física, (2003). Problemas de la enseñanza de la Educación Física. En: Anexo general (pag.98), Hacia una mejor Educación Física en la escuela. Documento de apoyo para la capacitación. Disponible en [abc.gov.ar](http://abc.gov.ar)
- Dumazedier, J. (1998) Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Estela.
- García Canto E., Rodríguez García P. L., Valverde Pujante J., Sánchez López C., López Miñarro P. L.(2011) Actividad físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados en la región de Murcia (España). REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación.
- García Cantó, E.; Rodríguez García L.P.; Valverde Pujante J.; Sánchez López C.; López Miñarro A. Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia (España). REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación, vol 10.10, núm. 19. 2011 Chile.
- García Ferrando, M. (2006). Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles, 2005. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Gil, E. y Méndez, E. (1985) Ocio y prácticas culturales de los jóvenes. Madrid: Instituto de la Juventud. Ministerio de Cultura.
- Guarro, A. (2001). Diseño del currículum: Conceptualización e implicaciones. En P. Hernández et al diseñar y enseñar. Teoría y técnicas de la Programación y del Proyecto Docente. Madrid: Narcea.
- Jacinto, C & Terigi, F, (2007) ¿Qué hacer ante las desigualdades en la educación secundaria? Aportes de la experiencia latinoamericana. UNESCO-IPPE. Argentina. Ed. Santillana.

- Kessler, G. (2004), Trayectorias escolares, En Kessler, G., Sociología del delito amateur. Buenos Aires, Editorial Paiddós.
- Lorenzo, F. y Ayllón, F. (2002). Un estudio sobre intereses, actitudes y práctica de actividad físico-deportiva y género con población de educación secundaria Obligatoria. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 2(8), 253-277.
- Malina R. (2001) Tracking of physical activity across the lifespan. President's council on physical fitness and sports. Research Digest, 3(14).
- Martínez Baena, Alejandro César (2016) TESIS: Niveles de actividad y condición física saludable en escolares de educación secundaria obligatoria. España. Dialnet
- Mendizábal, Nora (2006) Los componentes del diseño flexible en la investigación cualitativa, en: Vasilachis de Gialdino, Irene y otros. Estrategias de investigación cualitativa. D. Gedisa. Bs. As.
- Miñarro, P.A.L. (2000). Ejercicios desaconsejados en la Actividad Física. Detección y alternativas. INDE: Barcelona.
- Moreno, J. A. y Hellin, M. G. (2007) El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 9 (2) redie
- Munné, F. (1980) Psicopedagogía del tiempo libre. México: Trillas.
- Muñoz Días, J.C. (2014): El currículo del área de educación física de primaria e la LOMCE. Análisis del real decreto 126/2014. EmasF, Revista Digital de Educación Física.
- Nuviala Nuviala, A.; Ruiz Juan, F. y García Montes, M.E. (2003) Tiempo libre, Ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación, 6, 13-20
- Pancorbo-Sandobal AE, Pancorbo-Arencibia EL. Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable. Madrid: Consejo Superior de Deportes; Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; 2012
- Perazza, R.(2012) Acerca de la obligatoriedad en la escuela secundaria argentina. UNICEF Argentina.
- Pedró, P. (1984) Ocio y tiempo libre. Barcelona: Humanitas

- Pérez I., Delgado M. Mejora de los conocimientos, procedimientos y actitudes del alumnado del secundario ras un programa de intervención en educación física para la salud. *Motricidad. European Journal of Movement.* 2007; 18:61-77
- Perula de Torres, L.A.; Lluch, C.; Ruiz Moral, R.; Espejo, J.; Tapia, G. y Mengual P. (1998) Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y ciertos estilos de vida en escolares cordobeses. *Revista española de salud pública*, 72 (3), 233-244.
- Ruiz Omeñaca J.V.; Ponce de León Elizondo A.; Sanz Arazuri E. y Valdemoros San Emeterio M.Á (2013). La programación de Educación Física para primaria. Propuesta para su elaboración. Logroño. Servicio de publicaciones Universidad de La Rioja.
- Sampieri Hernández, R., Fernández Collado C., Baptista Lucio P., *Metodología de la Investigación.* 5ta Edición. Mc Graw Hill Educación 2010.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud.* Biblioteca Nueva: Madrid
- Sautu, Ruth (2005) *Manual de Metodología.* Buenos Aires. CLACSO.
- Taladriz, C.; Montero Labat, E. (2013) *La clase de Educación Física. Posibles reflexiones en torno a las problemáticas observadas y observables.* (Memoria académica) Recuperado de: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.3062/ev.3062.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3062/ev.3062.pdf)
- Taylor, S. J. y Bogan R. (1992) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación.* Ed. Paidós. España.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad Física, condición física y salud.* Wanceulen: Sevilla
- Tiramonti, G (Dir.) *Límites y posibilidades de la escuela media.* Buenos Aires. Homo Sapiens, Rosario. Flacso.
- Vilchez Barroso, G. (2007) *Adquisición y mantenimiento de hábito de vida saludables e los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la Comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos.* Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- UNICEF (2010). *Educación Secundaria. Derecho, Inclusión y Desarrollo. Desafíos para la educación de los adolescentes.* Argentina. UNICEF.

- Ureña, F. (2000) Deporte escolar: Educación y salud. En AAV.V.: La Educación Olímpica. Ayuntamiento de Murcia.
- Wen CP, Wu X. Stressing harms of physical inactivity to promote exercise. Lancet. 2012

#### Leyes nacionales y resoluciones del CFE

- Ley Nacional de Educación, 26206/06, resoluciones CF N° 79/09, N°84/09, N°88/09, N°93/09.
- Finnegan, Florencia. La educación secundaria de jóvenes y adultos en la Argentina. Artículo: Encuentro de saberes. 2016
- Congreso Iberoamericano de Educación Permanente y Técnico Profesional. Ministerio de Educación de la Nación de Argentina. Dirección de Educación Permanente de Jóvenes y Adultos. Paraguay 2011

# ANEXOS

## OBSERVACIÓN

### BACHILLERATO PROVINCIAL N° 15 “LEGISLATURA DE LA PROVINCIA”

A este establecimiento asisten estudiantes de distintos sectores del barrio Cuyaya y en una menor proporción de otros, casi siempre son repitentes que no pueden seguir concurriendo a sus escuelas de origen.

La mayoría del alumnado proviene de familias carenciadas y numerosas, cuyos ingresos están por debajo del nivel de pobreza. Muchos de ellos, son hijos de desocupados, jornaleros o de integrantes de organizaciones sociales.

La matrícula de la escuela está compuesta por alumnos que presentan diversas realidades sociales, desde jóvenes que trabajan y cumplen el rol de ser madres y padres de familia que, a pesar de esa situación, buscan en la institución la posibilidad de la terminalidad educativa.

El Bachillerato Provincial N° 15 “Legislatura de la Provincia” fue fundado el 06 de junio de 1988 en San Salvador de Jujuy, anexo a la escuela primaria “Rocha Solórzano”, como colegio de ciclo básico secundario.

Y desde ese año hasta el presente, desarrolla sus actividades escolares en el barrio Cuyaya, entre las calles: Olavarría, San pablo, Peatonal 25 y Dr. Baldi.

Comenzó y continúa funcionando con único turno, el vespertino, en el horario de 18:30 a 22:30.

Además, cuenta con un total de 250 alumnos al año 2018, distribuidos en 16 divisiones; con un personal docente y administrativo (60 docentes, 8 preceptores, 1 jefe de preceptores, 1 asesora pedagógica, 1 secretario y 1 directora) que suman un total de 72 personas.

El establecimiento no cuenta con laboratorios ni talleres, pero se implementó una biblioteca.

Cuenta con Centro de Actividades Juveniles (CAJ) que ofrece diferentes talleres recreativos, culturales, deportivos entre otros, y que varían año a año de acuerdo a la elección de los estudiantes. También ofrece campamentos y excursiones.

Trabaja con los programas Educación y Memoria en relación a Golpe de Estado y a la Guerra de Malvinas.

Cuenta con un Plan de Mejora Institucional, por lo que se ofrecen tutorías en diferentes asignaturas, dando como resultado gran cantidad de aprobados. También se realizan proyectos solidarios por los cuales los alumnos realizan acciones en: hogares de ancianos, de niños y en escuelas rurales. El Programa Conociendo lo Nuestro, propicia viajar al interior de la provincia.

Esta escuela otorga a los alumnos que egresan el título de “Bachiller Común”.

Las clases de educación física se dictan en horarios de la mañana, en el polideportivo que se encuentra a la par del establecimiento.

## ORGANIZACIÓN DE LAS ASIGNATURAS

AREA COMUNICACION	AREA CIENCIAS EXACTAS	AREA CIENCIAS SOCIALES	AREA EXPRESIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• LENGUA</li> <li>• IDIOMAS EXTRANJEROS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MATEMÁTICAS</li> <li>• FÍSICA</li> <li>• QUÍMICA</li> <li>• CIENCIAS BIOLÓGICAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HISTORIA</li> <li>• INSTRUCCIÓN CÍVICA</li> <li>• GEOGRAFIA</li> <li>• FILOSOFIA</li> <li>• CONTABILIDAD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EDUCACIÓN FÍSICA</li> <li>• MUSICA</li> <li>• ORIENTACIÓN VOCACIONAL</li> </ul>

## CARACTERÍSTICAS EDILICIAS

El colegio tiene una estructura que ocupa el 80% de la dimensión de la manzana y el 20% restante lo ocupa una guardería y un Polideportivo.

El dictado de clases se desarrolla en 16 aulas que no están construidas con el suficiente espacio físico para el adecuado desenvolvimiento de sus actividades, ya que son muy pequeñas, para 40 alumnos aproximadamente, en algunas divisiones.

Todos los cursos poseen ventanas amplias protegidas con celosías metálicas.

## DESCRIPCIÓN DE LA PARTE EXTERIOR DEL ESTABLECIMIENTO Y SUS ALREDEDORES.

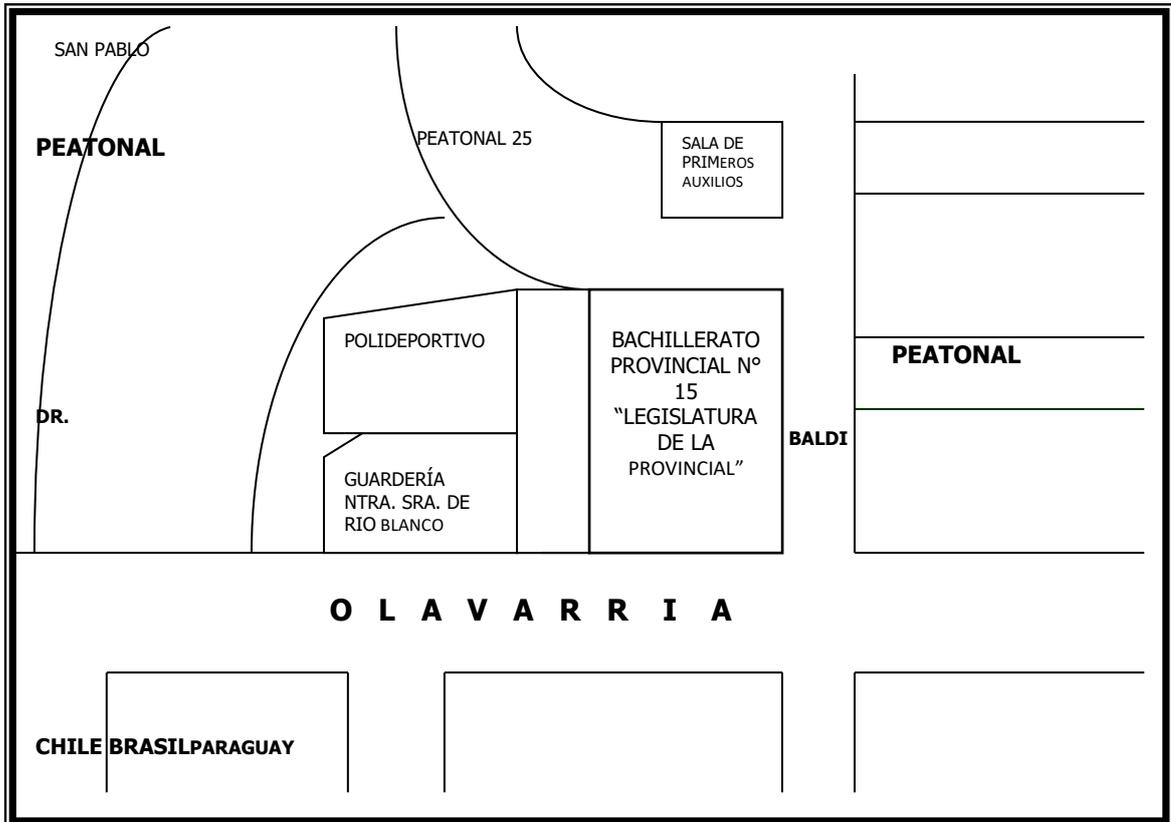
Este Establecimiento educativo, se encuentra ubicado en el Barrio Cuyaya de nuestra ciudad capital “Departamento Manuel Belgrano”.

Ocupa la manzana comprendida entre las calles: Olavarría, San Pablo, Peatonal N° 25 y Dr. Baldi.

También sobre Avenida Olavarría encontramos diversos locales comerciales (kioscos, carnicería, gomería, fotocopiadora, etc.) y un supermercado “Día”

**Gráfico 3: Localización geográfica del Bachillerato N° 15**

LOCALIZACIÓN GEOGRAFICA DEL BACHILLERATO N° 15



ADEMÁS DE LAS AULAS ENCONTRAMOS:

- a. SALON DE MUSICA
- b. PRECEPTORIA
- c. BIBLIOTECA
- d. SALA DE COMPUTACIÓN
- e. KIOSCO
- f. 2 BAÑOS
- g. 2 BANOS
- h. 1 GUARDERIA

PARTE ADMINISTRATIVA

- ❖ DIRECCIÓN
- ❖ SALA DE PRECEPTORES
- ❖ SECRETARIA
- ❖ ASESORÍA PEDAGÓGICA

**Gráfico 4:**

**Fachada del Bachillerato Provincial Nro. 15 “Legislatura de la Provincia”**



## ENTREVISTA

Se realiza la entrevista con el propósito de obtener información acerca de diferentes aspectos considerados relevantes para las prácticas de la actividad física en alumnos de una escuela secundaria nocturna de San Salvador de Jujuy.

Se trata de una entrevista abierta, ya que abre la posibilidad al entrevistador de realizar preguntas en base a las respuestas del entrevistado, para dar la posibilidad de una fluidez en los relatos.

Diseñada en función de tener mayor acercamiento con cada uno de los participantes y poder tomar más específicamente lo que pudiera surgir de las respuestas.

**Lugar:** Escuela secundaria de la ciudad de San Salvador de Jujuy

**Ubicación:**

**Horario:** mañana y tarde

**Contexto:** Polideportivo al lado de la escuela

**Participantes:** Entrevistadora (investigadora), Profesores de E.F., alumnos de la escuela

REGISTRO	CATEGORÍAS
<p><b>E: ¿Cuáles son los aspectos determinantes para la práctica habitual de la actividad física en los alumnos?</b></p> <p>Profesora: en realidad son pocas alumnas, la escuela no tiene mucha matrícula, los deportes que se dan en las prácticas de actividad física son Gimnasia, Vóley, Básquet, sobre todo preparación física.</p> <p><b>E: ¿Cómo es la concurrencia de las alumnas?</b></p> <p>Profesora: Hay alumnas que se les considera la inasistencia porque viven lejos, es decir barrios alejados</p>	<p>Asistencia</p>

<p>en relación a la ubicación de la escuela.</p> <p><b>E: ¿Cuáles son las dificultades?</b></p> <p>Profesora: la dificultad que se tiene por ahí en el dictado de clases, es en los días de lluvia, ese día no tienen porque la cancha es al descubierto.</p> <p>También cuando hace mucho frío es un inconveniente.</p> <p>Un inconveniente que quiero resaltar, es que los profesores tenemos que adaptar a las condiciones de la escuela, porque las clases pedagógicas de los alumnos, al ser una escuela nocturna es a la noche, y nosotros no entramos en ese horario, las clases de E.F. es en contraturno, a la mañana o a la tarde, y nos tenemos que acomodar a los espacios o canchas que se encuentran cerca de la escuela.</p> <p><b>E: ¿En cuanto a la didáctica, cómo se trabaja?</b></p> <p>Eso tiene que ver con la metodología empleada en base a los recursos disponibles, se trabaja en pequeños grupos, ya que es poco el material deportivo existente, la escuela no provee los recursos materiales y esto a la hora de las prácticas de actividad física es un inconveniente. Hago malabares tengo que traer en una bolsa las pelotas, que son más, a veces traigo otras cosas como sogas, y tengo que ser muy creativa y recurrir a muchas estrategias, por ejemplo acá tengo escaleras, las aprovecho, y en algunas ocasiones doy Gimnasia porque es trabajar directamente con el cuerpo..., eso es algo favorable.</p> <p>Al terminar la clase en ocasiones les digo: ¡No falten, porque voy a tomar evaluación! Es una forma de decirles a las alumnas para que asistan a clases, porque el ausentismo es imperante y hay que ver la forma de que las alumnas asistan.</p>	<p>Clima</p> <p>Espacios físicos</p> <p>Recursos didácticos</p> <p>Asistencia</p>
---	---

<p><b>E: ¿Cuáles son los aspectos determinantes para la práctica habitual de la actividad física en los alumnos? La concurrencia por ejemplo</b></p> <p>Profesor: son pocos los alumnos de la escuela, la mayoría trabaja</p> <p>Aunque a los alumnos se les explica, que es una materia que vienen que cursar como las otras y es tan importante como las otras, los alumnos faltan. Es entendible para los que trabajan, pero algunos de los alumnos se llevan la materia porque no vienen.</p> <p><b>E: ¿Cómo es la clase?</b></p> <p>Profesor: Se trabaja con el grupo de alumnos con diferentes deportes, y se forman grupos para ese deporte, ellos están realizando ahora Vóley, pero cuando se presta el día a veces hacemos un picadito de fútbol, es para incentivar a los alumnos para que hagan otro tipo de deporte, y otras veces hacemos actividades recreativas. Se modifica un poco la planificación, así las clases se hacen más atractivas.</p> <p><b>E: Algo que quiera aportar sobre cómo se desarrolla la actividad física</b></p> <p>Profesor: los alumnos que tienen problemas de salud, hacen otro tipo de trabajo, como trabajos prácticos escritos, y se los evalúa en eso.</p> <p>La actividad física que realizan es la que responde a una clase propia de E.F., con los contenidos, ahora como nuevo es el desarrollo de capacidades, habilidades, y bueno nosotros en ese aspecto tenemos mucho, el trabajo en grupo facilita esto.</p> <p>Aunque trabajamos en otro turno, que no es a la noche, el armado de horarios y los grupos se hace pensando en los alumnos, no en los profes, para que ellos tengan</p>	<p>Planificación</p> <p>Problemas de salud</p>
--	--

<p>todas las posibilidades de concurrir a las clases, y sobre todo que aprueben la materia.</p>	
<p><b>E: ¿Cuáles son los aspectos determinantes para la práctica habitual de la actividad física en los alumnos?</b></p> <p>Profesora: Bueno, como condición esencial para que las alumnas realicen las actividades físicas, como requisito de la escuela es que tengan una ficha médica, eso es lo que garantiza, que puedan realizar las actividades, porque además, yo tengo que saber en qué condiciones están para hacerlas, también, porque pasa, que en la misma entrada en calor, se descomponen, es porque no desayunan. Otros problemas de salud es el asma, o también pueden tener problemas del corazón.</p> <p><b>E: ¿Cómo es el grupo de alumnas?</b></p> <p>Profesora: en realidad son pocas las alumnas, en la lista tengo 20 alumnas, pero a veces no vienen todas, porque viven lejos o porque trabajan. Tengo una alumna que tiene muchos hermanitos y tiene que cuidarlos.</p> <p>Hay dos alumnas que están sentadas, es porque están embarazadas, pero vienen por la asistencia, por ahora, pero cuando están a punto de ser mamás o vienen por disposición de la escuela, hay otro tipo de trabajo para ellas.</p> <p>Hay chicas que ya tienen familia, y tampoco vienen por esa razón.</p> <p>Se contempla a las alumnas que trabajan, que están embarazadas, o que tienen hijos chiquitos, o por ahí a las alumnas que vienen de lejos, a veces tienen que tomar dos colectivos.</p> <p><b>E: ¿Cómo son las clases en cuanto a las actividades físicas?</b></p> <p>Profesora: trato de darles actividades diferentes para</p>	<p>Problemas de salud</p> <p>Alumnas</p>



todo bien.

**C:** cuando hacemos la parte de gimnasia me encanta, yo le aumentaría a que hagamos algo con música, pero no sé si a mis compañeras les gustaría eso.

## ENCUESTA

### **“Las prácticas de la actividad física en alumnos de una escuela secundaria nocturna”**

2018- Escuela Secundaria Nocturna

Esta encuesta tiene por objetivos

- Indagar acerca de los conocimientos previos que se tiene sobre la práctica habitual de la Actividad Física
- Comprender la importancia acerca de la práctica de la Actividad Física en la trayectoria escolar.
- Analizar la relación entre práctica e inactividad física.
- Determinar cuáles son las actividades de tiempo libre relacionadas con la Actividad Física.

Observación: se realiza en el contexto escolar.

Participan: alumnos de la escuela secundaria, ambos sexos.

**Datos personales**

**1. ¿Cuántos años tiene?**

**2. Opción de sexo**

**3. ¿En qué año ingresó por primera vez al secundario?**

**4. ¿En qué año retomó sus estudios secundarios?**

**Conocimientos acerca de la práctica de actividad física.**

5. ¿Es una actividad deportiva?

6. ¿Es una actividad de recreación?

7. ¿Es una actividad de ejercicios físicos?

8. ¿Es una actividad propia de la E.F.?

**Práctica de la actividad física**

**9. ¿Realiza actividad física?**

SI                       NO

**10. ¿Qué actividad realiza?**

Fútbol	<input type="checkbox"/>	Gimnasia	<input type="checkbox"/>
Básquet	<input type="checkbox"/>	Otros	<input type="checkbox"/>
Vóley	<input type="checkbox"/>		

**Práctica e inactividad física**

**11. ¿Quiénes no realizan actividad física?**

**Hombres**

**Mujeres**

**12. Causas que generan la inactividad física**

**Cansancio**

**No le gusta la actividad física**

**Falta de tiempo**

**Otros**

**Falta de espacios deportivos**

**Actividades de tiempo libre relacionados con la Actividad Física**

**13. ¿Qué tipo de actividad realiza en su tiempo libre?**

<b>Caminar</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Jugar un deporte</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Ejercicios con música</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Otros</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Andar n bicicleta</b>	<input type="checkbox"/>		

## TABLA

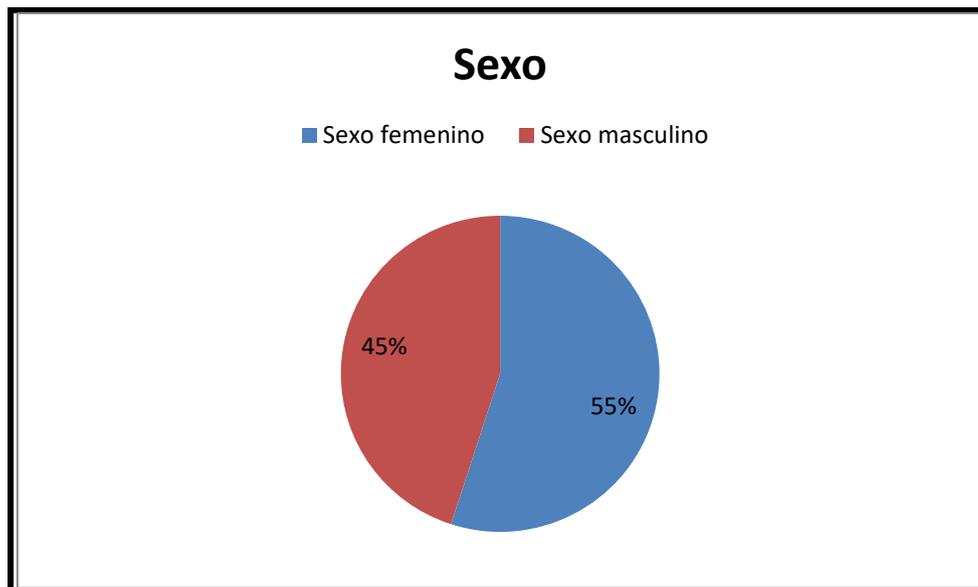
<b>Datos personales</b>
-------------------------

**Tabla 2: Datos personales**

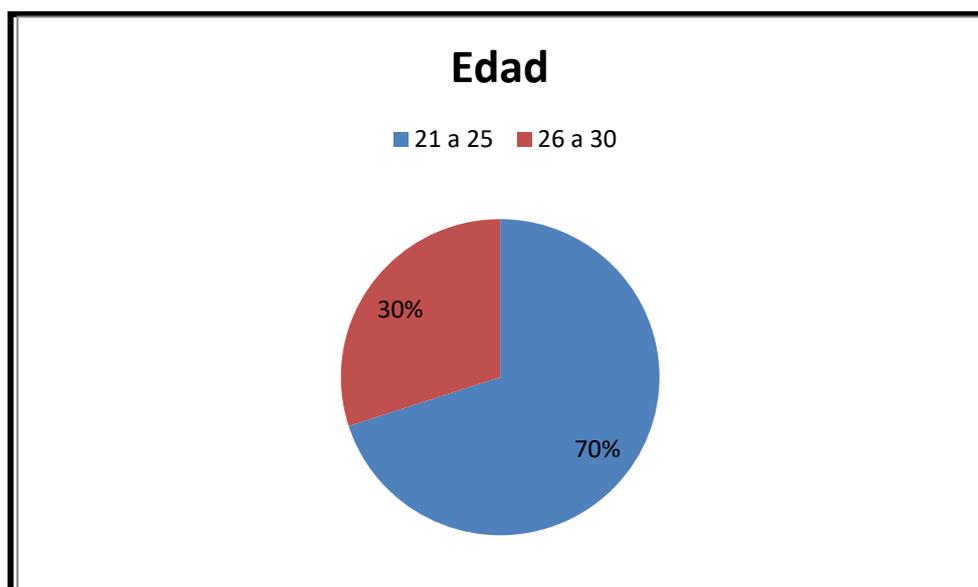
N°	Edad	Sexo	Año Ingreso	Año de reingreso
1	30	Femenino	2000	2014
2	27	Masculino	2003	2014
3	25	Femenino	2005	2014
4	27	Masculino	2003	2014
5	28	Masculino	2003	2014
6	25	Femenino	2005	2014
7	29	Masculino	2001	2014
8	25	Femenino	2005	2018
9	26	Masculino	2006	2018
10	25	Femenino	2005	2014
11	23	Femenino	2007	2014
12	22	Masculino	2008	2014
13	23	Femenino	2007	2014
14	23	Femenino	2007	2014
15	21	Femenino	2009	2018
16	24	Femenino	2006	2014
17	23	Masculino	2007	2018
18	25	Masculino	2005	2014
19	22	Femenino	2006	2014
20	21	Masculino	2009	2014

## GRÁFICOS

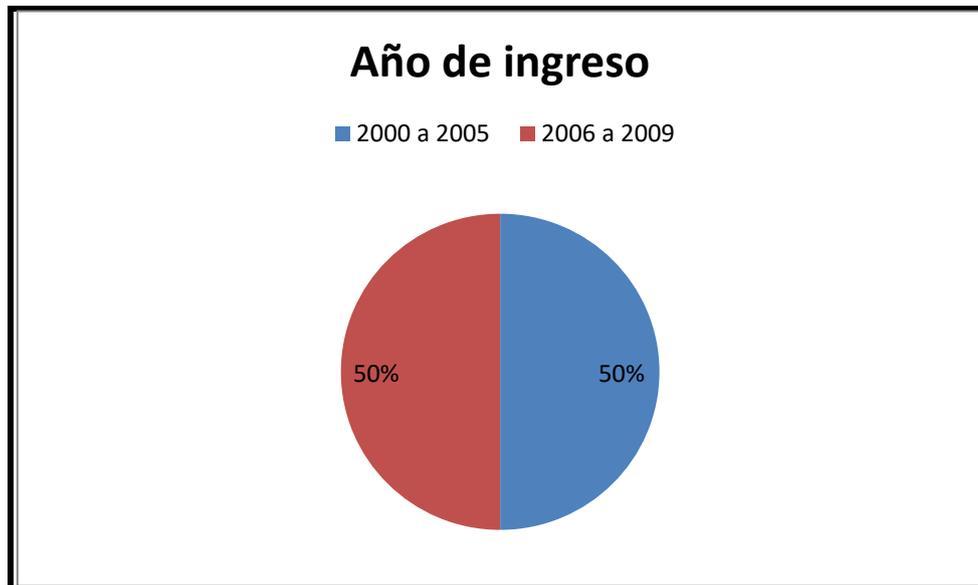
**Gráfico 5: Sexo**



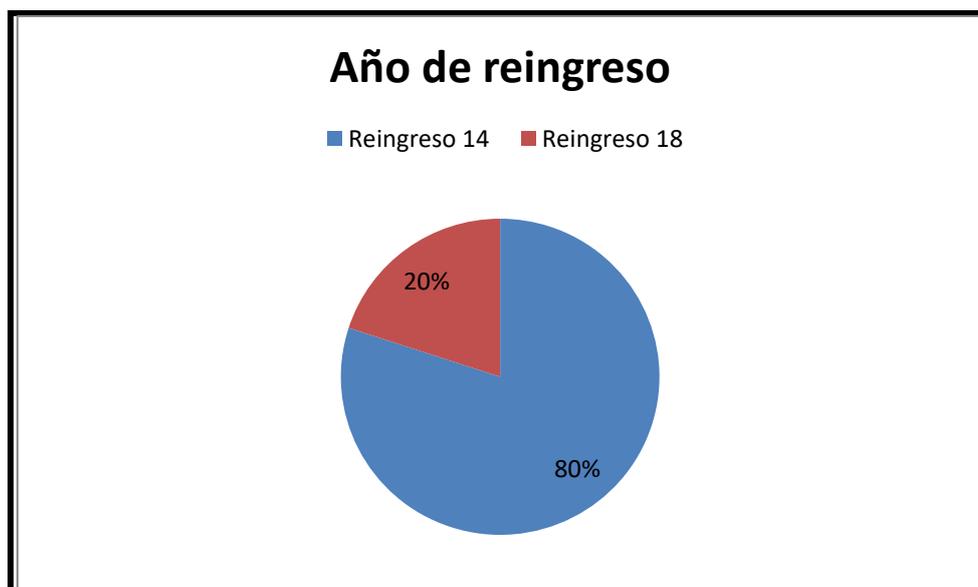
**Gráfico 6: Edad**



**Gráfico 7: Año de Ingreso**



**Gráfico 8: Año de reingreso**



**Conocimiento acerca de la práctica de actividad física**

**Gráfico 9: ¿Qué es la actividad física?**



**Práctica de la Actividad Física**

**Gráfico 10: ¿Realiza actividad física?**



**Gráfico 11: ¿Qué actividad realiza?**

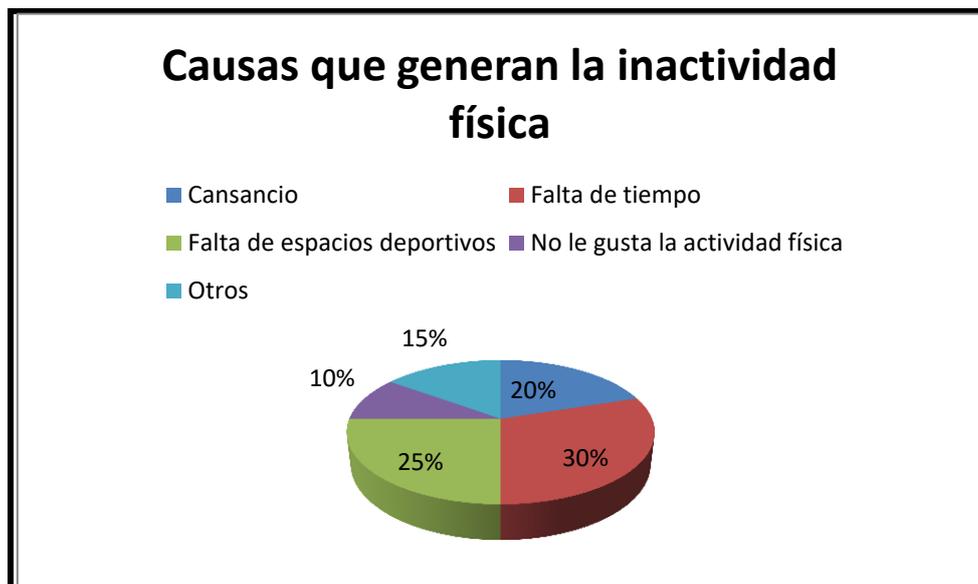


**Práctica e inactividad física**

**Gráfico 12: ¿Quiénes no realizan actividad física?**



**Gráfico 13: Causas que generan la inactividad física**



Actividades de tiempo libre relacionados con la Actividad Física

Gráfico 14: ¿Qué tipo de actividad realiza en su tiempo libre?



**Gráfico15.1:**

**Polideportivo ubicado en las cercanías del Bachillerato 15, donde realizan las prácticas de la actividad física y deportes.**



**Gráfico15.2:**

**Polideportivo ubicado en las cercanías del Bachillerato 15, donde realizan las prácticas de la actividad física y deportes.**

