

¿POR QUÉ ES NECESARIO AUMENTAR EL Nº HORAS EN LA ASIGNATURA DE EF?

**B
E
N
E
F
I
C
I
O
S**



- Mayor bagaje motor, la coordinación, la habilidad...
- Mejora sistemas corporales.
- Aporta nutrientes al cerebro y creación de nuevas neuronas.
- Afecta al desarrollo físico y calidad de vida.
- Mantiene corazón y arterias fuertes. etc.



- Buen rendimiento cognitivo. Incide y favorece el aprendizaje y Memoria.
- La activación fisiológica de EF predisponen para estar alertas, atentos y activos.
- Mayor rendimiento académico.



- Alivian tensiones, disminuye la ansiedad, la depresión, los estados de ánimo negativos, mejor dominio de las tareas.
- Favorece el nacimiento de nuevas neuronas, la formación de vasos sanguíneos y la plasticidad cerebral.



- Se trabajan y desarrollan valores relacionados con la esfera social como relacionados con el ámbito personal.

¿CÓMO SE IMPARTE LA MATERIA?

Respeto a la diversidad y justicia social.

PALIAR / DISMINUIR

1 INACTIVIDAD/ SEDENTARISMO:
Factor de riesgo más importante. El 86% de los adolescentes españoles no realiza la AF recomendada por la OMS.

2 OBESIDAD Y SOBREPESO 30% de obesidad y 70% de sobrepeso.

Dos actuaciones:

1. Incrementar el nº de horas de Educación Física.
2. Diseño y puesta en práctica de un programa de fomento de la AF.

MOCIÓN: INCREMENTAR HASTA 3 HORAS

3 horas

RECOMENDACIONES Y DIRECTRICES DE OMS.

RECOMENDACIONES DE LA UNESCO (2015 y 2021).
Un llamamiento a la inversión en EFC para apoyar la recuperación post COVID - 19.

RECOMENDACIONES DE LA UE (2021). Amplíen el tiempo dedicado a la EF en los centros.

Evidencia científica

PISA

LA UNION EUROPEA

EURYDICE

VS 83%

ORGANISMOS

Cagigal (1981). El insuficiente número de horas dedicadas a EF junto con el progresivo abandono de la actividad corporal fuera de los centros, aboca a nuestros jóvenes no solo a una incapacitación física (analfabetismo físico) sino también a una mutilación intelectual. El hombre no se hizo inteligente solamente hablando, sino actuando, ejercitándose, moviéndose, manipulando.

Pediatra Dr. Rodríguez (2019). Si pudiéramos poner en una píldora todos los beneficios del ejercicio físico, tendríamos un gran fármaco a nuestra disposición y se pregunta ¿por qué en el sistema educativo la asignatura de EF tiene tan poco peso. **Cagigal (1983)** La EF es ante todo Educación y no simple adiestramiento corporal (qué también, entendido como conseguir que nuestros alumnos sean más competentes desde el punto de vista motor), es acción o quehacer educativo que contribuye a la Educación Integral de la persona (Dimensión física, dimensión mental, dimensión emocional y dimensión social) completada por (Ureña, 2021).

Objetivos potenciales: 1. Desarrollo Integral. 2. Autogestión, autoaprendizaje autónomo, Trabajo colaborativo. 3. Experiencias positivas en todos los alumnos. 4. Adherencia. 5. Desarrollo de valores sociales. 6. Estilos de vida activa. 6. Interculturalidad y Diversidad. 7. Aprendizaje para la vida plena presente y futura. 8. Mejora de los logros académicos.

BENEFICIOS

LIGADOS AL CONTENIDO:

1. FÍSICOS.

- ❖ Incremento bagaje motor, la coordinación, la habilidad...
- ❖ Mejora sistemas corporales.
- ❖ Aporta nutrientes al cerebro y creación de nuevas neuronas.
- ❖ Afecta al desarrollo físico y calidad de vida.
- ❖ Mantiene corazón y arterias fuertes.
- ❖ Disminuye factores de riesgo. Efecto protector enfermedades neurodegenerativas.
- ❖ Reserva cognitiva.

2. MENTAL.

- Buen rendimiento cognitivo.
- Incide y favorece el aprendizaje y Memoria.
- La activación fisiológica de EF predisponen para estar alertas, atentos y activos.
- García (2017) Mayor rendimiento académico.

3. EMOCIONAL.

- ☐ Alivian tensiones, disminuye la ansiedad, la depresión, los estados de ánimo negativos, mejor dominio de las tareas.
- ☐ Favorece el nacimiento de nuevas neurona, la formación de vasos sanguíneos y la plasticidad cerebral (Alarcón et al, 2017)

4. SOCIAL.

- Se trabajan y desarrollan valores relacionados con la esfera social como relacionados con el ámbito personal.

¿CÓMO SE IMPARTE LA MATERIA?

- ✓ Respeto a la diversidad y justicia social.

¿POR QUÉ ES NECESARIO INCREMENTAR EL NÚMERO DE HORAS?

PALIAR/DISMINUIR

1. INACTIVIDAD/ SEDENTARISMO.

- ❖ OMS (2011): Factor de riesgo más importante.
- ❖ Principal problema de salud pública del S. XXI (Fundación España Activa (2017).
- ❖ 86% de los adolescentes españoles no realiza la actividad física recomendada por la OMS.
- ❖ Alto coste económico y reducción de la esperanza de vida de hasta 10 años.
- ❖ (IRCO, 2014), «1 euro invertido de forma exclusiva en promoción deportiva produce un ahorro aproximado de 50 euros en gastos sanitarios acumulados durante 15 años».

2. OBESIDAD Y SOBREPESO.

- OMS. Alerta 2030. España: 30% de obesidad y 70% de sobrepeso.
- OMS. Epidemia del SXXI.
- Estudio PASOS (8 – 16 años) 34.9% presenta sobrepeso u obesidad y el 23.8% obesidad abdominal (Gasol Foundation, 2019).
- OMS (2016) Dos actuaciones. 1. Incrementar el N.º de horas de EF. 2. Diseño y puesta en práctica de un programa de fomento de la AF.

MOCIÓN: Incrementar hasta TRES horas.

RECOMENDACIONES Y DIRECTRICES DE OMS.

RECOMENDACIONES DE LA UNESCO (2015 y 2021). Un llamamiento a la inversión en EFC para apoyar la recuperación post COVID – 19.

RECOMENDACIONES DE LA UE (2021). Amplien el tiempo dedicado a la EF en los centros.

Argumentos:

- Evidencia científica sobre influencia positiva sobre la salud y bienestar de la población.
- Alarmante incremento sobrepeso y obesidad.
- Sedentarismo (83%) CSD.
- Desafíos de la UE. Promoción de la actividad física en todos los estados. Garantizar la **práctica diaria de los escolares (estilos de vida poco saludables y la obesidad)**.
- Informe Eurydice: 80% solo practican actividad física en horario escolar. **España se sitúa en la franja más baja.**
- **No sólo mejora de la salud sino también sobre procesos de integración y socialización.**
- Igualdad de oportunidades, trabajo inclusivo, cooperativo y colaborativo.
- Informe Pisa. Mejores resultados los países que dedican más % de tiempo escolar a E.F.
- **Objetivos. Primaria (14 - 7). Secundaria (11 - 6)**
- Disposición adicional cuadragésima sexta.

ORGANISMOS

- OMS (2010): 60 minutos diarios
- PARLAMENTO EUROPEO (2007 – 2021): **Tres horas semanales.**
- UNESCO (2015 – 2021): **Tres horas semanales** con previsión de aumentarlas.
- ASOCIACIÓN NACIONAL PARA EL DEPORTE Y LA EF (NASPE, 2012): **150 Primaria y 225 Secundaria.**
- **CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTE (2017): 3 – 4 horas semanales: 83% sedentarismo.**
- MINISTERIO DE SANIDAD (2015) Recomendaciones sobre AF, Sedentarismo y Tiempo de pantalla: 5 a 17 años: **60 minutos al día.**
- LOMLOE. Disposición Cuadragésima sexta.
- SENADO (2021). Moción.
- **PROPOSICIONES NO DE LEY DE PARLAMENTOS AUTÓNOMICOS: 3 horas semanales: Andalucía, Aragón, Asturias, Canarias, La Rioja Madrid, Andalucía, Murcia, Aragón.**