

<https://miefblog.wordpress.com/wp-content/uploads/2025/02/editable-de-plan-de-accion-en-habitos-y-fitness.docx>

Hábito /Mes	 Horas de sueño diario	 Horas de pantallas diarias	 Fruta y Verdura diarias (raciones)	 Consumo diario alimentos ultraprocesados (Nunca, 1-2 veces, 3-4 veces, más de 4 veces)	 Tiempo diario caminando	 Deporte o gimnasio (veces/sem)	 Tengo emociones negativas (Poco, a veces, bastante, mucho.)
Septiembre							
Aquí comienza tu "Plan de Mejora de Hábitos" tienes 3 meses para conseguirlo, ve a la PÁG.2 :vamos a por ello!							
Diciembre							
(A COMPLETAR AL FINAL) ¿Has mejorado o mantenido los hábitos? Coméntalo ¿Has notado algún cambio en tu salud? Coméntalo.							



Plan de acción en hábitos saludables y condición física: alternativa a la calificación mediante test en Educación Física

Action plan for healthy habits and fitness: alternative to grading by test in Physical Education

Juan José Pérez-Soto^{1*}

¹Facultad de Educación, Universidad de Murcia

*Autor para correspondencia: juanjose.perez3@murciaeduca.es

DOI: <https://doi.org/10.55166/reefd.v438i4.4438>

RESUMEN

En el nuevo marco curricular, la calificación de los escolares mediante la marca obtenida en test precisa de una actualización. Distintos estudios entrevistando a docentes y alumnado señalan que el uso tradicional de los test se relaciona con un alto nivel de insatisfacción y efectos negativos hacia la práctica de actividad física. En la Educación Física actual, se constata la necesidad de un nuevo enfoque en el uso de test, extrayendo su lado más pedagógico y formativo. La presente propuesta, desarrolla el concepto de “*plan de acción en hábitos saludables y condición física*” para el seguimiento de las conductas relacionadas con la salud y la evolución de las marcas de condición física de los escolares. En los hábitos saludables se contemplan: sueño, pantallas, raciones de fruta y verdura, consumo de ultraprocesados, tiempo diario caminando, deporte y gestión de emociones; en cuanto a las marcas de condición física se evalúa: frecuencia cardiaca en reposo, sentadillas, flexiones, velocidad (4x10m) y resistencia caminando (Rockport). En la presente propuesta, los hábitos y marcas se medirán al comienzo de curso para trazar un plan de acción trimestral. Esos datos se agruparán en un documento digital compartido de forma privada alumno-docente que irá proporcionando feedback mensual al alumno. La calificación contempla el análisis de las reflexiones, sus ajustes o las evidencias documentadas de realización. Ese documento constituirá el producto final de la SDA de salud. El plan de acción se presenta como una nueva herramienta para guiar a los escolares en el mantenimiento o mejora de sus parámetros de salud, y constituye una alternativa a la calificación de las marcas de test.

Palabras clave: salud; producto final; escuela; didáctica; competencias.

ABSTRACT

In the new curricular framework, the assessment of schoolchildren by the mark obtained in a test requires an update. Different studies interviewing teachers and former students indicate that the traditional use of tests is related to a high level of dissatisfaction and negative effects on the practice of physical activity. In current Physical Education, the need for a new approach to the use of tests is noted, extracting its most pedagogical and formative side. The present proposal develops the concept of “*action plan for healthy habits and fitness*” to monitor health-related behaviors and the evolution of schoolchildren's fitness marks. Healthy habits include: sleep, screens, portions of fruit and vegetables, consumption of ultra-processed foods, daily walking time, sport and emotion management; as for fitness marks, the following are evaluated: resting heart rate, squats, push-ups, speed (4x10m) and walking endurance (Rockport). In this proposal, habits and scores will be measured at the beginning of the school year to draw up a quarterly action plan. This data will be grouped into a digital document shared privately between students and teachers that will provide monthly feedback to the student. The grade includes the analysis of the reflections, their adjustments or documented evidence of completion. This document will constitute the final product of the health SDA. The action plan is presented as a new tool to guide students in maintaining or improving their health parameters, and constitutes an alternative to grading test scores.



Keywords: health; final product; school; didactics; competences.

INTRODUCCIÓN

En el nuevo marco curricular, el área de Educación Física ha experimentado una evolución notable hacia un enfoque más competencial, favoreciendo el bienestar físico y emocional de los estudiantes. Las Situaciones de Aprendizaje (SDA) han adquirido una importancia fundamental en este proceso, al estructurando la enseñanza en torno a un producto final que constituya una evidencia significativa de aprendizaje. Este planteamiento pretende fomentar un aprendizaje más holístico, orientado a la resolución de problemas reales y al desarrollo de habilidades que puedan extrapolar a la vida diaria de los alumnos.

En el bloque temático de salud y condición física, los test de campo han sido una práctica habitual para medir el estado de condición física del alumnado y dar lugar a comparativas de carácter científico en distintos países (Krochmal et al., 2021). En un nivel mayor de concreción, Gibson, Wagner y Heyward (2019) apuntaban que los test deberían objetivar la detección y diagnóstico de la aptitud física de los escolares para su seguimiento a lo largo del tiempo.

En el ámbito educativo, se ha descrito el uso de test con dos efectos opuestos en los escolares. Según Quennerstedt et al. (2024) un enfoque pedagógico del uso de test estaría relacionado con la capacidad de crear estilos de vida saludables, motivar a los jóvenes a ser activos y prevenir la inactividad; mientras que el otro, basado en una batería de pruebas con exposición pública de resultados, podría ser embarazoso, humillante y generar un efecto negativo (miedo o ansiedad) en algunos escolares. En una encuesta pasada en 260 institutos de Reino Unido, el 60% del profesorado de Educación Física planteaba dudas o tenía la creencia de que los test de condición física podían tener un impacto negativo en la salud mental de los escolares (Harte et al., 2024). En Irlanda, el 95% del profesorado de secundaria emplea test en sus clases de Educación Física, sin embargo, señalan la necesidad de adoptar un enfoque más pedagógico centrado en el alumnado, reclamando plataformas digitales para monitorización y seguimiento (O'Keeffe et al., 2020).

La perspectiva del alumnado ha sido también estudiada en diversos estudios. Ashley y Kawabata (2021), en su estudio con estudiantes de Singapur, apuntaban a que la motivación iba decayendo conforme pasaban de primaria a secundaria, siendo los test de resistencia aeróbica los menos populares. En otros estudios, la opinión hacia los test y el trabajo de la condición física de las estudiantes de género femenino era más negativa que la del masculino (O'Reilly et al., 2022). La opinión de los adolescentes australianos, en el estudio de Alfrey (2023), era que el uso de los test de condición física relacionados con la salud debía de cambiar, ya que podían ser una fuente de ansiedad y miedo para algunos estudiantes. En otro estudio, Ladwig Vazou y Ekkekakis (2018) concluían que aquellos estudiantes que tuvieron experiencias negativas con los test físicos durante la Educación Física escolar mantenían en la edad adulta dicha aversión hacia las prácticas físicas. Algunas de las prácticas que recordaron con emociones negativas fueron la evaluación de la composición corporal o la exhibición de marcas de fitness, por debajo de la media socialmente aceptada, delante del resto de estudiantes. Tan solo se ha encontrado un estudio reciente en el que la mayoría de estudiantes valoraban positivamente el uso de los test físicos, en cambio, se ha de contemplar que el método fue distinto al tradicional, ya que los test fueron administrados en pequeño grupo y guiados por estudiantes de cursos superiores (O'Keeffe et al., 2021).

Parece claro que se precisan propuestas que ahonden en la capacidad pedagógica de los test, dado que su carácter educativo cuando son utilizados de forma aislada parece ser inexistente en cuanto a la actitud y emoción futura del estudiante hacia la Educación Física (Simonton, Mercier y Garn, 2019). Algunas ideas para dotar de carácter pedagógico a los test serían: realizar pre-post con alguna actuación intermedia donde el alumnado de forma autónoma vivencie

la utilidad del entrenamiento, flexibilidad para elegir los test más apropiados al contexto, practicarlos en pequeño grupo y evitar la comparación.

En el ámbito español, la enseñanza de la Educación Física bajo la esfera de los modelos pedagógicos (Fernández-Río et al., 2016) está experimentando una amplia aceptación entre los docentes. Carriedo et al. (2022) compararon el modelo tradicional con el modelo de educación deportiva a la hora de implementar test de condición física con escolares de 13 años. En el modelo de educación deportiva, los estudiantes tenían autonomía y ejercían roles relacionados con el condición física. Los autores reportaban, que las mediciones de los estudiantes no perdían fiabilidad, los varones se aburrían más, pero las mujeres notaban menor presión a la hora de acometer los test físicos.

Un modelo pedagógico emergente en la actualidad es el modelo de Educación Física relacionada con la Salud (EFRS) instaurado por primera vez por Haerens et al. (2011) con el objeto de incluir enseñanzas que además de mejorar la condición física de los estudiantes, tuvieran repercusión en su bienestar general y su comportamiento a largo plazo relativo con el ejercicio y la salud. En España, dicho modelo ha sido estudiado por diversos autores (Julián-Clemente et al., 2021; Díaz-Tejerina y Fernández-Río, 2024), y plantea como objetivo el desarrollo de identidades activas en los escolares a través de un proceso de construcción social, que implica la participación y el apoyo de participantes y agentes dentro y fuera del entorno escolar. En dicho modelo, además del trabajo de parámetros fisiológicos de la condición física, se pretende ahondar en todos los hábitos relacionados con el bienestar y la calidad de vida.

El presente trabajo se contextualiza en una propuesta práctica bajo el modelo pedagógico EFRS, donde el docente instaura en su programación didáctica un “Plan de acción en hábitos saludables y condición física” de forma individualizada con cada escolar, en un intento de acompañar al alumnado hacia la mejora de sus hábitos y evolución de sus marcas de condición física relacionadas con la salud.

PLANTEAMIENTO DIDÁCTICO DE LA EXPERIENCIA

Contextualización

El “Plan de acción en hábitos saludables y condición física” es una novedosa mirada introspectiva hacia los hábitos saludables de los escolares que además hace uso de los test físicos con carácter pedagógico, en tanto que se acompaña a los escolares en el mantenimiento o mejora de sus marcas de condición física.

Para la selección de los hábitos saludables que componen el plan de acción se ha revisado la literatura actual y las variables contempladas en estudios de referencia de los últimos años como PASOS (Ródenas-Munar et al., 2023) o HELENA (Henriksson et al., 2018). Asimismo, también se han contemplado las recomendaciones de 24 horas de movimiento (Rollo et al., 2020), que marcan las tendencias actuales en términos de actividad física, comportamientos sedentarios y sueño. Dentro del abanico de referencias mencionadas, se priorizaron variables relacionadas con la salud cardiovascular, el bienestar psicológico o la composición corporal. Finalmente, los hábitos seleccionados fueron: horas de sueño diario, horas de pantallas diarias, raciones de fruta y verdura diarias, consumo diario de alimentos ultraprocesados, tiempo diario caminando, práctica deportiva y gestión de emociones.

En lo relativo a las marcas de condición física, se tuvo en cuenta que fueran ejercicios con los que los escolares estuvieran familiarizados y fueran inclusivos, en tanto que propiciaran la participación continuada de la mayoría de escolares. Además se revisaron manuales de referencia como por ejemplo la batería ALPHA-Fitness (Ruiz et al., 2011). Por último, se decidió incluir una métrica que está cobrando relevancia en nuestros días como es la frecuencia cardiaca en reposo. De ese modo, las marcas de condición física quedaron confeccionadas de la siguiente forma: frecuencia cardiaca en reposo, número de sentadillas en 30 segundos, máximo número de flexiones realizadas, velocidad (4x10m) y tiempo caminando rápido (test de la milla).

El planteamiento del “Plan de acción en hábitos saludables y condición física” se enmarcó dentro la legislación educativa quedando justificado su uso en la programación anual de un docente de Educación Física. En efecto, el proceso de enseñanza-aprendizaje irá más allá de la simple recogida de datos. Desde el inicio del curso, los datos se utilizan para diseñar un plan personalizado, que será ajustado y revisado a lo largo del trimestre gracias al seguimiento continuo del docente. Este feedback regular ofrece una oportunidad única para que los estudiantes tomen conciencia de su evolución y desarrollen una actitud más proactiva y reflexiva sobre su salud y bienestar.

Objetivos

El presente trabajo desarrolla y conceptualiza el “Plan de acción en hábitos saludables y condición física” abarcando los siguientes objetivos:

- Presentar una alternativa al uso tradicional de los test de condición física
- Plantear una propuesta inclusiva del uso de los test para abarcar a toda la diversidad de escolares.
- Acompañar a los escolares en el mantenimiento y mejora de sus hábitos relacionados con la salud.
- Implementar prácticas de evaluación formativa de los aprendizajes tal como promueve la legislación educativa.

Marco curricular

Es preciso señalar que el encaje curricular de esta práctica será diferente dependiendo de la etapa educativa. En este caso, nos basaremos en los Reales Decretos 157 y 217 de 2022 que son los que vertebran, en la fecha de edición del artículo, la ordenación y enseñanzas mínimas que han de utilizar los Decretos autonómicos en España. Dicho esto, en lo relativo a los contenidos de condición física, algunas autonomías los amplían, variando ligeramente lo establecido a nivel nacional.

En lo relativo a educación primaria, el RD 157/2022, observamos que el tratamiento de este contenido se vincularía a la competencia específica 1:

Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.

En lo que refiere a los saberes básicos dentro de la citada ley, encontramos el bloque de saberes A (vida activa y saludable) y el B (organización y gestión de la actividad física) como principales valedores de la creación de un plan de acción. Algunos de los contenidos a abarcar dentro de los bloques mencionados serían:

A. Vida activa y saludable.

- *Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación postural en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.*
- *Salud mental: bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).*
- *Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños y niñas en el deporte escolar. Respeto a todas las personas con independencia de sus características personales.*

B. Organización y gestión de la actividad física.



- *Elección de la práctica física: vivencia de diversas experiencias corporales en distintos contextos.*
- *Planificación y autorregulación de proyectos motores sencillos: objetivos o metas.*

Al pasar a educación secundaria, el RD 217/2022 mantiene las mismas competencias y saberes básicos relacionados con la temática, aunque progresando en nivel de dificultad. Así, dentro de la competencia específica 1, ya encontramos alusión a la gestión, planificación y autorregulación de los parámetros de salud.

[...] La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

En cuanto a los saberes básicos de esta ley, progresan en nivel de dificultad haciendo alusión a los mecanismos de autoevaluación y uso de herramientas digitales para gestión de la actividad física, es de destacar este contenido del bloque B:

B. Organización y gestión de la actividad física.

- *Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.*

Como se puede observar el empleo del “Plan de acción en hábitos saludables y condición física” puede justificarse desde ambas etapas. Las diferencias en aplicación didáctica en una etapa u otra recaerán en el nivel de autonomía y concreción que se conceda al alumnado así como en la competencia digital de los mismos.

Fases de aplicación

Fase 1. Confección del documento

El docente confecciona dentro de un documento formato *Google Doc* el “Plan de acción en hábitos saludables y condición física” (Figura 1). Para ello, puede distinguir por colores las tablas donde se concreta el plan de acción en hábitos saludables (verde) y en marcas de condición física (rojo).

En el caso de optar por un plan de acción trimestral, el docente deberá repetir 3 veces, añadiendo el nombre del mes, las hojas relativas al plan de mejora de hábitos y al plan de entrenamiento de *fitness*.



Figura 1

Plan de acción en hábitos saludables y condición física.

Plan de acción en hábitos saludables 🍏						
Hábito /Mes	Horas de sueño diario	Horas de pantallas diarias	Fruta y Verdura diarias (raciones)	Consumo diario alimentos ultraprocesados (Nunca, 1-2 veces, 3-4 veces, más de 4 veces)	Tiempo diario caminando	Deporte o gimnasio (veces/semana)
Septiembre						
Aquí comienza tu "Plan de Mejora de Hábitos" tienes 3 meses para conseguirlo, ve a la PÁG.2 ¡vamos a por ello!						
Diciembre						
(A COMPLETAR AL FINAL)						
¿Has mejorado o mantenido los hábitos? Coméntalo ¿Has notado algún cambio en tu salud? Coméntalo						
Respecto a los hábitos he conseguido...me ha faltado...podría mejorar de la siguiente forma...						
Respecto a mi salud, me siento más ágil, con más energía, más fuerte, más concentrado, más veloz, me duele menos el estómago, etc.						

MI PLAN DE MEJORA DE HÁBITOS 🍏	
SEPTIEMBRE	¿Conseguido? (Si, a veces, no)
¿Cómo ha ido el mes? Escribe los ajustes que tienes que realizar	
...	
¿Tienes alguna evidencia de seguir tu plan (fotos)? Inserta aquí.	
COMENTARIOS DEL PROFE 🗣️	

Plan de acción en Fitness 🏃					
Prueba/ Mes	FC en reposo	Sentadillas	Flexiones	Velocidad	Resistencia caminando
Septiembre					
Aquí comienza tu "Plan de Entrenamiento de Fitness", tienes 3 meses para conseguirlo, ¡ánimo!					
Diciembre					
¿Has mejorado o mantenido tus marcas? ¿Cómo lo has hecho? ¿Qué crees que te ha faltado para mejorar?					
Ha mejorado en...tengo la misma marca en...					
Mi estrategia ha sido...					
Ha funcionado o no ha funcionado...					
Creo que debería...					

MI PLAN DE ENTRENAMIENTO DE FITNESS 🏃	
SEPTIEMBRE	
	Para mejorar en estas pruebas puedes: realizar series de velocidad (sprint), correr a ritmo, andar a ritmo, hacer tareas diarias caminando, montar en bici, patinar o hacer deportes donde mi corazón vaya acelerado
Escribe lo que vas a realizar y cuántas veces a la semana	¿Conseguido? (Si, a veces, no)
☐ ... ☐ ... ☐ ...	
	Para mejorar en estas pruebas puedes: realizar cada día o cada dos días los mismos movimientos (flexiones y sentadillas) progresando poco a poco. También puedes realizar juegos de fuerza como escalar o trepar en el parque, saltar a la comba o realizar ejercicios de plancha.
Escribe lo que vas a realizar y cuántas veces a la semana	¿Conseguido? (Si, a veces, no)
☐ ... ☐ ... ☐ ...	
¿Cómo ha ido el mes? Escribe los ajustes que tienes que realizar	
...	
COMENTARIOS DEL PROFE 🗣️	

https://docs.google.com/document/d/1xgKSrJGu4OZrrULfmAwaltiaW_gNYdy-8dSSN2ogG3w/edit?usp=sharing

Fase 2. Compartir el documento

El docente comparte el documento con los escolares en formato editable y descargable, los escolares descargan su documento, ponen el nombre y lo vuelven a compartir con el docente de forma privada. Al docente le quedará en su carpeta drive un archivo privado correspondiente a cada alumno de su grupo de clase. Los comentarios que vaya añadiendo el profesor serán privados y quedarán en dicho documento.

Fase 3. Implementación de los test

El documento "Plan de acción en hábitos saludables" se completa de forma autónoma, con separación entre estudiantes y en un máximo de 5 minutos. El docente lee cada uno de los ítems poniendo ejemplos y clarificando las acciones que pueden componer un determinado hábito:

- Horas de sueño: conteo de las horas desde que te acuestas hasta que te levantas en días de semana.



- Horas de pantallas diarias: número de horas mirando a todo tipo de pantallas (móvil, tablet, ordenador o televisión).
- Fruta y verdura diaria: raciones de fruta o verdura que consumes a diario. Es preciso clarificar a los estudiantes que comer una fruta es sinónimo de una ración de fruta.
- Consumo diario de alimentos ultraprocesados: tras clarificar al alumnado, qué son alimentos ultraprocesados con ejemplos claros (bollería, snacks, dulces, pizzas o bebidas azucaradas), se le pide que concreten el número de ocasiones diarias que los consumen (nunca, 1-2 veces, 3-4 veces o más de 4 veces).
- Tiempo diario caminando: concretar en minutos.
- Deporte o gimnasio: número de veces a la semana que tienes práctica deportiva o asistes al gimnasio.
- Tengo emociones negativas: clarificar al alumnado cuáles son las emociones comúnmente conocidas como negativas (tristeza, miedo, ansiedad, ira o frustración), y pedir que concreten en su día a día la frecuencia con la que las sienten (poco, a veces, bastante o mucho).

En cuanto a las marcas de condición física, se realizarán en una sesión específica para ello, siguiendo un protocolo marcado que se repetirá exactamente igual en las dos mediciones (pre y post test). El protocolo es el siguiente:

- Antes de bajar a la pista, el docente pide al alumnado en el aula que saque el teléfono móvil y abra el documento. En el caso de no estar permitidos los dispositivos, el alumnado anotará las marcas en una hoja para posteriormente pasarlas a formato digital cuando vuelva al aula (tablets o chromebooks).
- El alumnado, sentado en su lugar de clase, toma sus pulsaciones en 15 segundos y después multiplica por 4. Se realiza el proceso dos veces para asegurar que la medición es precisa.
- Tras ello se agrupa al alumnado en parejas realizadas de forma intencionada por el docente (alumnos de condición física similar), y bajan a la pista.
- Se procede a la implementación de los test en parejas, un miembro de la pareja asiste al otro. En la prueba de sentadillas un estudiante activa el cronómetro y cuenta las sentadillas del compañero en 30 segundos. En la prueba de flexiones, cuenta las ejecuciones correctas del compañero. En la prueba de velocidad, cronometra el tiempo en realizar 4 recorridos de 10 metros señalizados por el docente en la pista.
- Para la última prueba, resistencia caminando mediante el test de la milla (Rockport), ambos estudiantes comenzarán a andar de forma simultánea cronometrando cada uno su tiempo personal. El registro se realizará en minutos y segundos. En este punto, dependerá del contexto y grupo de clase el tipo de test de capacidad aeróbica que seleccione el docente. Mientras que para algunos grupos puede funcionar bien la Course Navette, para otros puede ser más realizable el test de Rockport.

Fase 4. Seguimiento de “Mi plan de mejora de hábitos” y “Mi plan de entrenamiento de fitness”

Como se ha podido observar en la fase 1, tras los primeros registros, el documento incluye más tablas correspondiendo a los 3 meses sucesivos a la primera medición. Los escolares completarán mensualmente sus propósitos e irán ajustando su plan con la ayuda del docente para lograr una mejora de su salud.

Dentro de “Mi plan de mejora de hábitos” el alumnado completará, en la misma sesión donde registraba sus hábitos, su plan de mejora o mantenimiento de hábitos saludables. Se pedirá al alumnado que establezca objetivos razonables y realistas respecto a su situación actual. Por ejemplo, si un alumno tiene un consumo de pantallas de 6 horas diarias, podría intentar bajar a 4 horas como propósito realista para el primer mes. Cuando finalice el mes, el docente



mandará un recordatorio por el entorno virtual de clase para que completen las celdas del mes y editen un nuevo plan de mejora para el siguiente mes. Asimismo, si durante el mes los estudiantes han querido documentar su plan de salud, por ejemplo adjuntando al documento una foto de un desayuno saludable, pueden haberlo hecho en la celda correspondiente. Es preciso indicar a los escolares que los propósitos que no hayan cumplido, pueden directamente cortarlos y pegarlos en las celdas del siguiente mes.

La última celda de la planificación mensual es la que marca la diferencia en términos de acompañamiento y marca de directrices. El docente tendrá un documento compartido de forma privada con cada escolar donde irá proporcionando feedback mensualmente con el fin de acercar los propósitos a la realidad de los discentes.

En lo relativo a “*Mi plan de entrenamiento de fitness*”, dependerá del nivel al que vaya dirigido el nivel de concreción en el entrenamiento exigido. Mientras que a un grupo de 3º de primaria se le puede orientar para que de forma general haga algunas flexiones o sentadillas para mejorar fuerza; a un grupo de 3º de ESO se le podría pedir una periodización de entrenamiento de fuerza si el docente lo ha enseñado previamente. En cualquier caso, el documento plantea de forma general al alumnado una forma de redactar sus propósitos en términos de resistencia aeróbica y fuerza. Algunos ejemplos de anotaciones que podrían registrar los escolares en cuanto a trabajo cardiovascular serían: realizar series de velocidad una vez a la semana, salir a caminar 3 días a la semana, realizar 8.000 pasos todos los días, ir a trotar al parque 2 días a la semana, etc.

Al igual que el anterior, el docente también podrá guiar a los escolares en el ajuste de su plan de entrenamiento, siendo este feedback mensual el que marcará la diferencia en la didáctica de este contenido.

Fase 5. Producto final

En el marco legislativo actual, las situaciones de aprendizaje deben alcanzar un producto final. En ese sentido, llegando al final del seguimiento trimestral, el alumnado realizará el post-test registrando sus datos por última vez. Tras ello, procederá a redactar la reflexión final en torno a algunas preguntas como: ¿he mejorado o mantenido mis hábitos o marcas? ¿has notado algún cambio en tu salud? ¿qué crees que te ha faltado para mejorar?

El documento se compondrá de todas las hojas que se han venido completando eventualmente durante el transcurso del trimestre y será asociado a criterios de evaluación para que pueda ser calificable por parte del docente.

La calificación vendrá dada por la calidad y realismo del conjunto del “Plan de acción en hábitos saludables y condición física” y no por la mejora de las marcas de test. Este aspecto es el que marca el cambio de tendencia del enfoque tradicional basado en la calificación del mero desempeño físico a la calificación de la elaboración de un plan progresivo de acción con unos indicadores de logro definidos agrupados en una rúbrica.

Integración de la propuesta dentro de una programación anual

El “Plan de acción en hábitos saludables y condición física” puede tener distintos enfoques dentro de una programación anual. Idealmente este plan debería ponerse en práctica vinculado a las SDA con la temática de salud que emanen de los bloques de saberes básicos A y B, y se asocien a la superación de la competencia específica 1.

Propuesta transversal durante un trimestre

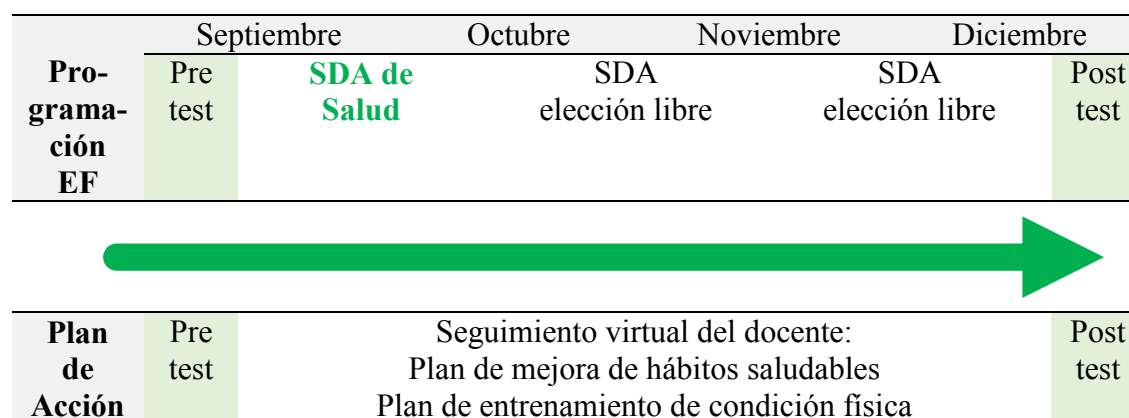
Dentro de esta primera propuesta se ubica el diseño presentado en el “Plan de acción en hábitos saludables y condición física” del presente artículo. El diseño tiene un carácter experimental y transversal durante el primer trimestre de curso. El docente, dentro de la primera semana de curso en septiembre, manda el documento al alumnado y pasan registrar sus hábitos y

marcas de condición física (pre-test), tras ello trazan los planes de mejora en hábitos y entrenamiento de condición física que va moderando el docente mes a mes de forma virtual hasta llegar a diciembre. En la última semana antes del periodo vacacional de Navidad, se vuelve a tomar registro (post-test). El alumnado verá las diferencias tras 3 meses de planificación guiada por el docente y terminará de editar el documento.

La entrega del documento constituirá el producto final de una SDA transversal que se inició en la primera semana del curso, tuvo actividades relativas a la misma durante el primer mes (SDA sobre salud) y continuó guiada por el docente durante el resto de meses aunque el Educación Física se estuvieran llevando a cabo otro tipo de SDA de temáticas distintas (Figura 2).

Figura 2

Propuesta transversal durante un trimestre del Plan de acción en hábitos saludables y condición física dentro de una programación docente.



Otras propuestas

La primera opción alternativa, que puede ser la más viable para muchos docentes, es trabajar este contenido dentro de una misma SDA de salud. El docente puede diseñar una SDA con actividades progresivas agrupadas en unas 8 sesiones (un mes) más 2 sesiones de pre y post test. De esa forma, en la primera y última sesión se procederá al registro de marcas, mientras que en las 8 sesiones se sucederán actividades progresivas en torno a los hábitos saludables, la nutrición, la fuerza, la resistencia aeróbica o las rutinas de condición física. En esta propuesta, el seguimiento del plan del alumno se realiza semanal, durante las 4 semanas que dura la SDA, es decir, el docente debe de revisar semanalmente de forma digital los planes que va editando y ajustando el alumnado. El único aspecto negativo de esta propuesta puede residir en el escaso tiempo para provocar una mejora en los hábitos y marcas de los escolares.

Otra opción sería la de darle un carácter más longitudinal al seguimiento de hábitos y marcas de condición física. Para ello, se propone integrar el plan de forma anual mediante una SDA de salud situada en cada trimestre o en 2 de ellos. En este caso, en una supuesta programación anual con 9 SDA, el docente planea 2 o 3 ventanas de medición correspondientes a 2 o 3 SDA sobre salud programadas en diferentes trimestres del curso. Al comienzo de cada SDA, se procedería con el registro de marcas. Durante el proceso, el docente iría siguiendo online de forma mensual los planes de mejora y entrenamiento de los escolares. Esta propuesta puede ser la más compleja de llevar a cabo, dada su extensión en el tiempo.



Evaluación

Siguiendo la legislación actual ya mencionada anteriormente, mencionaremos algunos de los criterios de evaluación que se asocian a la competencia específica número 1, y que sirven para justificar y evaluar la presente propuesta. Tomando el RD 217/2022 se podría ver una clara relación de la propuesta con los siguientes criterios (1º y 2º de ESO):

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Igualmente, bajo la esfera de la competencia específica dos, se puede hacer uso del criterio de evaluación 2.1, en términos de autoevaluación y reconducción del plan de acción:

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

De forma general, la evaluación del “Plan de acción en hábitos saludables y condición física” contiene elementos del concepto de evaluación formativa (Pérez-Pueyo et al., 2020) tal como se justifica a continuación:

Heteroevaluación

El docente aporta feedback durante todo el proceso. Mensualmente, anota en los planes de los alumnos posibles ajustes para reconducir o mejorar sus propósitos. La evaluación sumativa (calificación), viene al final, cuando el alumno ha finalizado el documento y procede a su entrega. El docente tendrá en cuenta los criterios de evaluación mencionados y construirá una rúbrica desglosando descriptores que hagan tangible la evaluación de este producto final.

Autoevaluación

El alumno observa sus registros pre-post test para observar si ha conseguido mantener o mejorar sus marcas. Tras ello realiza al final del proceso una reflexión guiada sobre su desempeño y las posibles causas. Por otro lado, el alumno anota mes a mes si ha conseguido sus propósitos, redactando el ajuste que necesita hacer.

Coevaluación

En esta propuesta tan solo se ejecuta la coevaluación en las sesiones de registro de marcas, donde un alumno asiste al otro en la recogida de datos.

Por último en cuanto a evaluación, es de relevancia clarificar que la práctica de calificar mediante la marca obtenida en un test físico ya no tiene cabida en el nuevo enfoque curricular. Si el docente de Educación Física reflexiona en torno a la formulación de los elementos curriculares, llegará a la conclusión de que se precisa de alternativas que hagan un uso pedagógico de los test. Es aquí donde el seguimiento del proceso por parte del docente dentro del plan privado de cada escolar, constituye un elemento distintivo para facilitar el aprendizaje de los escolares. El salto a la calificación se dará solo al final, cuando todo el documento esté cumplimentado y se pondrá el foco en el plan de mejora de hábitos saludables y de entrenamiento condición física, y no en la mejora de las marcas.

Limitaciones

La presente propuesta nace de la necesidad de aportar alternativas al uso tradicional de los test de condición física. Se precisa evidencias de docentes poniéndola en práctica para poder aportar un enfoque más certero sobre su viabilidad. A priori, se cree determinante la formación del docente en hábitos saludables y en el ámbito conductual de la psicología del aprendiz, ya que el tipo de feedback aportado mensualmente será determinante para el éxito del plan.

Por otro lado, siguiendo el modelo pedagógico EFRS, y tal como señalan Julián-Clemente et al., (2021) y Díaz-Tejerina y Fernández-Río (2024), parece relevante involucrar a los distintos agentes de la comunidad educativa en las propuestas relacionadas con la salud. Sin embargo, en esta propuesta no se involucra el ámbito familiar y se centra de forma personal en el estudiante. Dicho aspecto es susceptible de mejora, en tanto que involucrar a la familia en la práctica física de sus hijos parece ser determinante. Igualmente, el plan no contempla el carácter social de la práctica física. Eso es otro aspecto que puede complementar el plan, creando celdas para indicar con quién practicaron actividad física.

En lo relativo a la evaluación, el plan es carente de coevaluación entre iguales bajo unos indicadores de logro o de aportación de ideas de actividad física de otros iguales dentro de la planificación de un escolar. Este aspecto, también es mejorable, en tanto que se podrían generar celdas donde se produzca coevaluación mensual entre iguales. Esa modificación supondría quitar el carácter privado con el profesor acerca de las marcas y propósitos de un escolar lo cual puede constituir un hándicap, y es por lo que no se ha optado por ello.

REFLEXIONES FINALES

El concepto de plan de acción que aquí se desarrolla responde a la creciente necesidad de propuestas educativas que promuevan una educación integral, más allá de la adquisición de las marcas puntuales de condición física de un escolar. Se trata de una herramienta que no solo evalúa la condición física del alumnado, sino que lo acompaña en un proceso de mejora de sus hábitos y capacidades físicas, fomentando la adquisición de competencias clave que contribuyan al desarrollo de un estilo de vida saludable, sostenible en el tiempo.

La selección de los distintos marcadores de salud se ha llevado a cabo tras un estudio riguroso de las tendencias actuales. Uno de los patrones que más se han tenido en cuenta han sido las directrices de 24 horas de movimiento (Rollo et al., 2020), que conciben el movimiento diario, el ejercicio y el sueño como tres pilares de la vida activa. Poner el foco en estos aspectos, más que en la mera marca de fitness, ofrece un cambio de paradigma al docente de Educación Física.

La metodología de aplicación de los test y el documento de plan de acción, sigue la línea marcada por Quennerstedt et al. (2024), alejando el foco de los valores corporales normativos y haciendo uso del test como una herramienta de valor pedagógico. A su vez, se plantea la fase de empleo de los test con mediciones entre iguales, tal como plantearon Carriedo et al. (2022) en su aproximación a los test bajo el modelo de educación deportiva. La propuesta se alinea con las tendencias actuales de modelos pedagógicos, siendo útil su empleo dentro de varios de ellos, siendo el más relevante el modelo emergente EFRS (Haerens, 2011). Este tipo de propuestas también pueden ser incluidas como estrategias a implementar dentro de los centros educativos promotores de actividad física (Grao-Gruces et al., 2023).

En definitiva, este artículo ofrece una propuesta innovadora centrada en el alumno, proporcionándole las herramientas necesarias para gestionar su propia salud y condición física de manera consciente y autónoma. La implementación del plan de acción no debe entenderse únicamente como un recurso para calificar, sino como un recurso pedagógico orientado al fomento de la responsabilidad, la autogestión y el compromiso del alumno con su salud.



REFERENCIAS

- Alfrey, L. (2023). An expansive learning approach to transforming traditional fitness testing in health and physical education: Student voice, feelings and hopes. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 15(1), 24–39. <https://doi.org/10.1080/25742981.2023.2183477>
- Ashley, B. B., & Kawabata, M. (2021). Students' perceptions of fitness testing in physical education across primary, secondary, and pre-university school levels: A motivational profiles perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 76–93. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953458>
- Grao-Cruces, A., Sevil-Serrano, J., Sánchez-López, M., Sánchez-Miguel, P. A., Camiletti-Moirón, D., García-Calvo, T., Castro-Piñero, J., & Sánchez-Oliva, D. (2023). Centros educativos promotores de actividad física: estrategias basadas en la evidencia científica. *Revista Española de Educación Física y Deportes (REEFD)*, 437(3). <https://doi.org/10.55166/reefd.v437i3.1111>
- Díaz-Tejerina, D., & Fernández-Río, J. (2024). El modelo pedagógico de educación física relacionado con la salud. Una revisión sistemática siguiendo las directrices PRISMA (Health-based physical education model. A systematic review according to PRISMA guidelines). *Retos*, 51, 129–135. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101068>
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela Alcalá, D., Pérez-Pueyo, Á., & Aznar Cebamanos, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: Consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes (REEFD)*, LXVIII(413).
- Gibson, A. L., Wagner, D., & Heyward, V. (2019). *Advanced fitness assessment and exercise prescription*, 8E. Human Kinetics.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the development of a pedagogical model for health-based physical education. *Quest*, 63(3), 321–338. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483684>
- Harte, N. P. A., Alfrey, L., Spray, C., & Cale, L. (2024). The if, why and how of fitness testing in secondary school physical education in the United Kingdom. *European Physical Education Review*, 30(3), 475–492. <https://doi.org/10.1177/1356336X231219937>
- Henriksson, P., Henriksson, H., Labayen, I., et al. (2018). Correlates of ideal cardiovascular health in European adolescents: The HELENA study. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 28(2), 187–194. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.10.018>
- Krochmal, P., Cooper, D. M., Radom-Aizik, S., & Lu, K. D. (2021). US school-based physical fitness assessments and data dissemination. *Journal of School Health*, 91(9), 722–729. <https://doi.org/10.1111/josh.13067>
- Ladwig, M., Vazou, S., & Ekkekakis, P. (2018). 'My best memory is when I was done with it': PE memories are associated with adult sedentary behavior. *Translational Journal of the ACSM*, 3, 119–129. <https://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000067>
- Quennerstedt, M., Barker, D., Johansson, A., & Korp, P. (2024). Teaching with the test: Using fitness tests to teach paradoxically in physical education. *European Physical Education Review*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/1356336X241283796>
- O'Keeffe, B. T., MacDonncha, C., Ng, K., & Donnelly, A. E. (2020). Health-related fitness monitoring practices in secondary school-based physical education programs. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(1), 59–68. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0251>
- O'Keeffe, B., MacDonncha, C., & Donnelly, A. E. (2021). Students' attitudes towards and experiences of the youth-fit health related fitness test battery. *European Physical Education Review*, 27(1), 41–56. <https://doi.org/10.1177/1356336X20917416>



- O'Reilly, M., Wiltshire, G., Kiyimba, N., & Harrington, D. (2022). "Is everybody comfortable?" Thinking through co-design approaches to better support girls' physical activity in schools. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 15(2), 248–263. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2022.2083663>
- Pérez-Pueyo, Á., Alcalá, D. H., & Fernández-Río, J. (2020). Evaluación formativa y modelos pedagógicos: Estilo actitudinal, aprendizaje cooperativo, modelo comprensivo y educación deportiva. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (428), 9–47. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi428.881>
- Ródenas-Munar, M., Monserrat-Mesquida, M., Gómez, S. F., et al. (2023). Perceived quality of life is related to a healthy lifestyle and related outcomes in Spanish children and adolescents: The physical activity, sedentarism, and obesity in Spanish study. *Nutrients*, 15(24), 5125. <https://doi.org/10.3390/nu15245125>
- Rollo, S., Antsygina, O., & Tremblay, M. S. (2020). The whole day matters: Understanding 24-hour movement guideline adherence and relationships with health indicators across the lifespan. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 493–510. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.03.004>
- Ruiz, J. R., España Romero, V., Castro Piñero, J., et al. (2011). Batería ALPHA-Fitness: Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1210–1214.
- Simonton, K. L., Mercier, K., & Garn, A. C. (2019). Do fitness test performances predict students' attitudes and emotions toward physical education? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(6), 549–564. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1628932>