

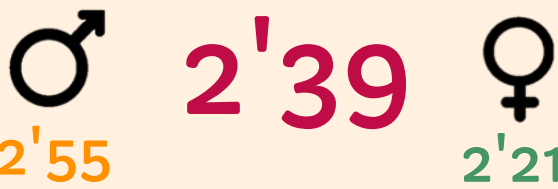
Observatorio de la Actividad Física
de Castilla-La Mancha

IES BERNARDO DE
BALBUENA

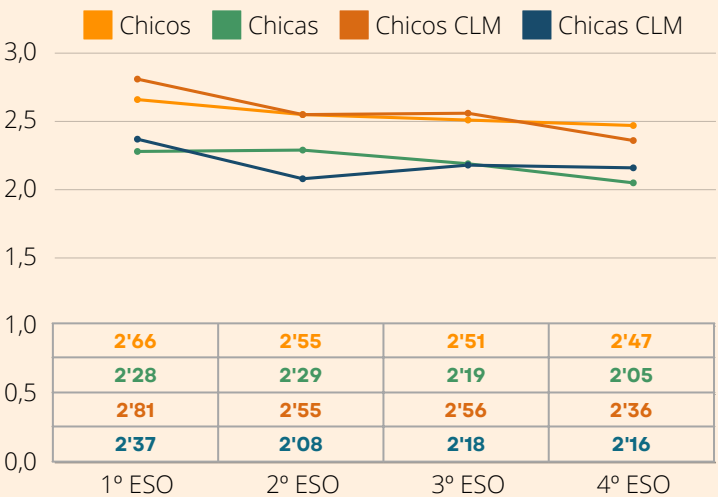
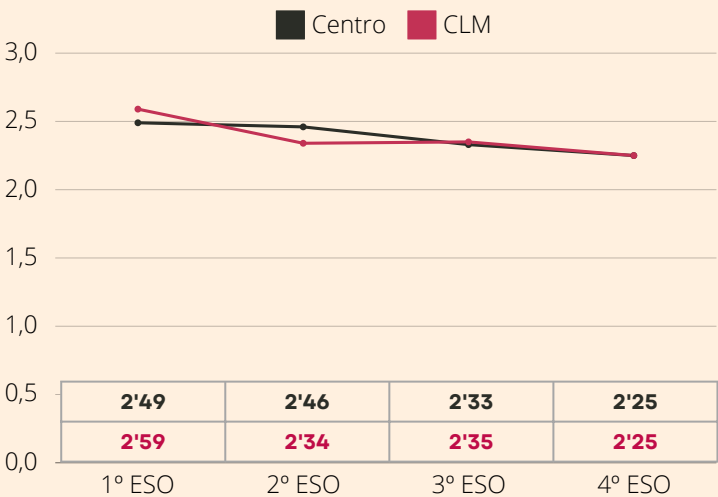
Informe sobre los niveles de actividad física,
conducta sedentaria y condición física de los
escolares (2023-2024)

Actividad Física

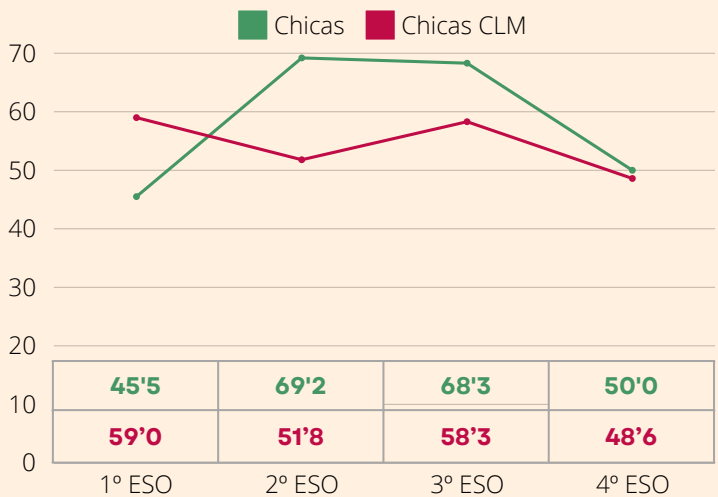
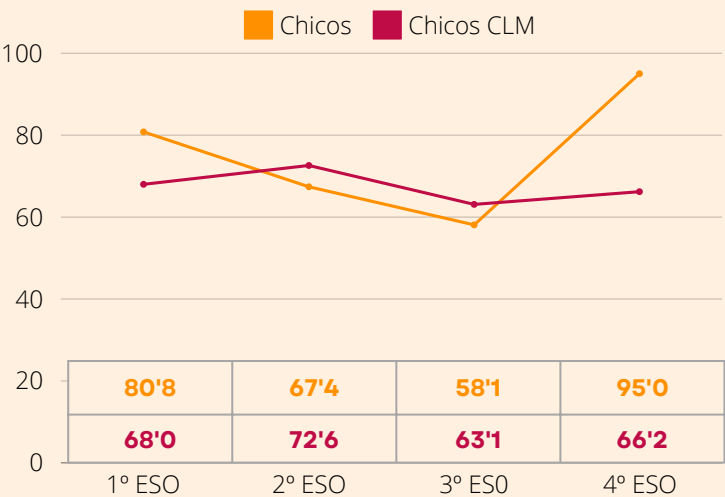
En promedio, el alumnado del centro se encontró **en la media (2'39)** de los niveles de actividad física de los escolares de CLM (2'39).



Puntuación global en el PAQ (Physical Activity Questionnaire) de 1 = muy bajo a 5 = muy alto

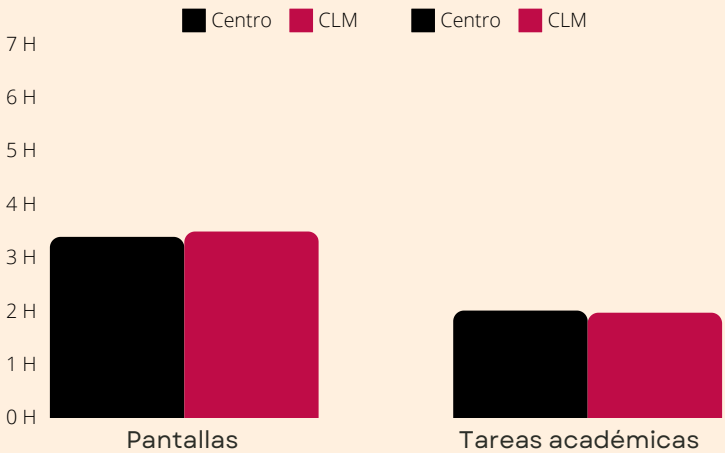


El **66'7%** del alumnado (chicos 72'4%; chicas 60'4%) participa en actividades físicas organizadas, **por encima** de la media de CLM (61'1%).

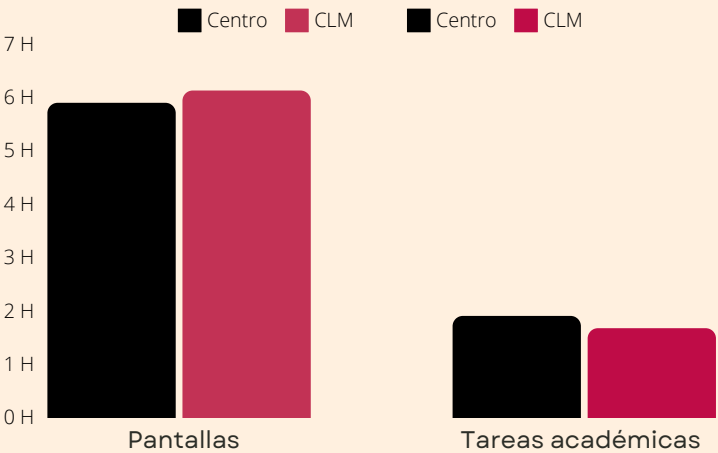


Conductas Sedentarias

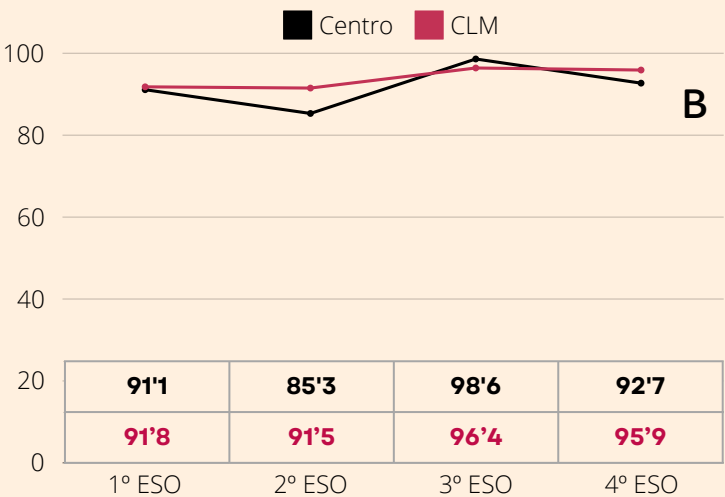
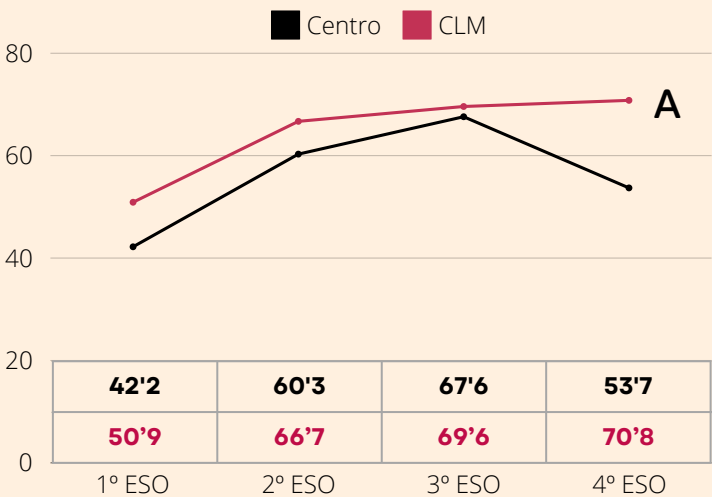
Distribución de las horas ocupadas en conductas sedentarias entre semana (Lunes-Viernes)



Distribución de las horas ocupadas en conductas sedentarias en fin de semana (Sábado-Domingo)

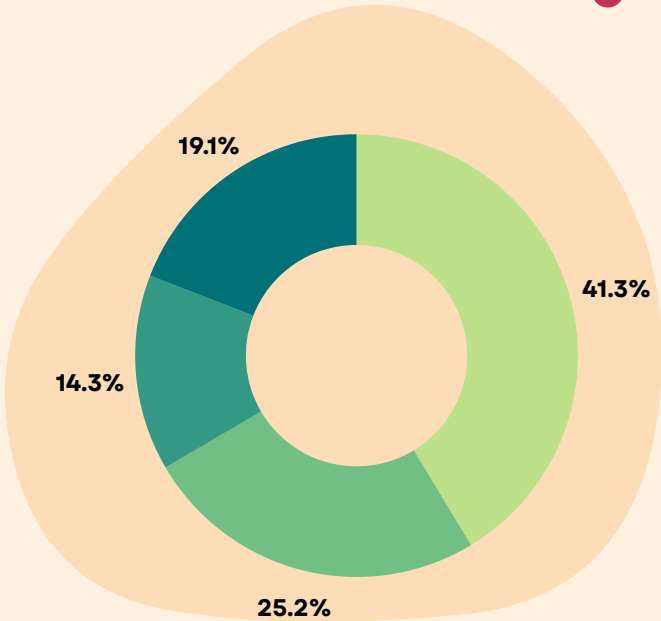


Entre semana, el **57'8%** de los escolares del centro supera el máximo de 2 horas de pantallas recomendado por la OMS y se sitúa **por debajo** de la media de Castila-La Mancha (64'3%). Durante el fin de semana, el porcentaje **sube hasta el 92'0%** y se sitúa **por debajo** de la media de la región (93'9%).



Distribución porcentual de escolares que sobrepasaron las recomendaciones marcadas por la OMS entre semana (A) y fin de semana (B)

Actividades extraescolares

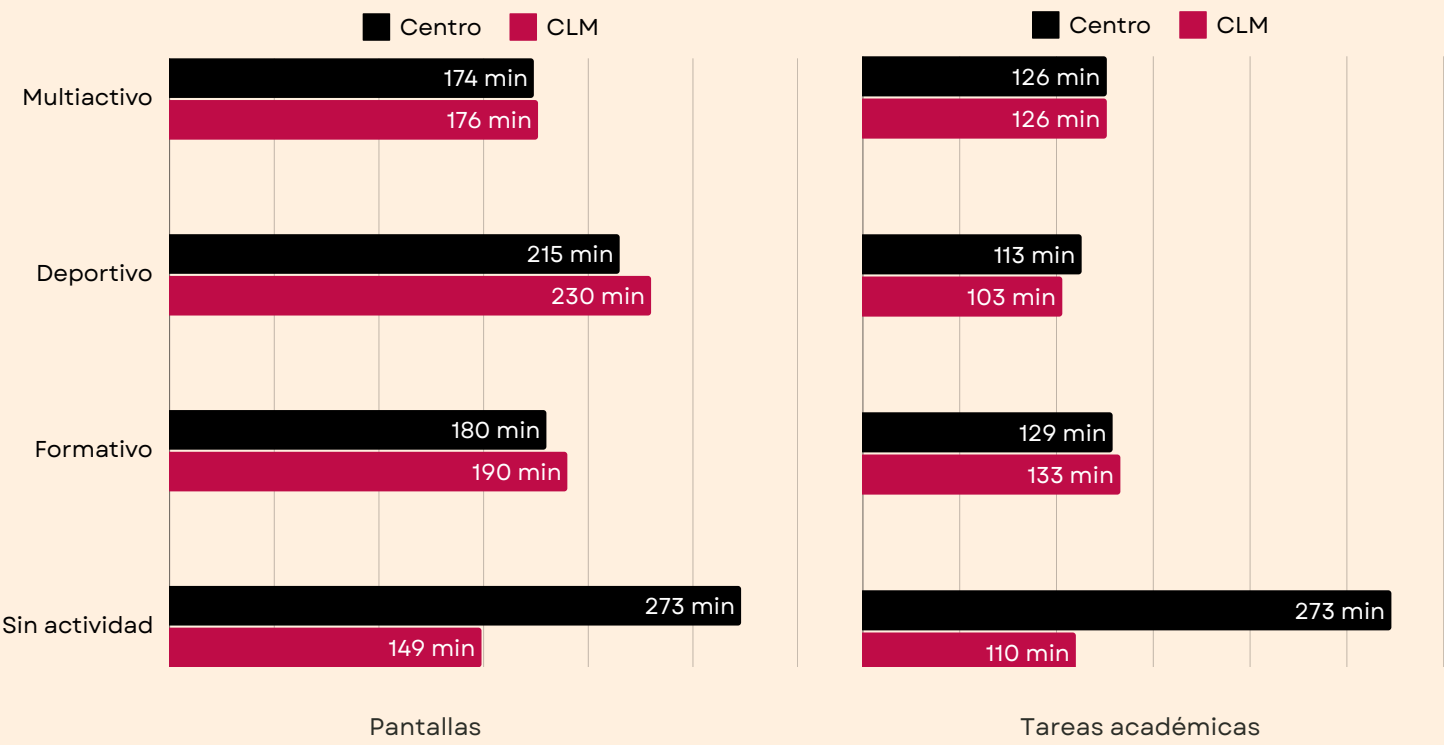


Distribución del alumnado por los diferentes perfiles de actividad.

Se distinguen cuatro perfiles entre el alumnado, según las actividades que realiza:

- Perfil ‘Multiactivo’** Alumnado que hace actividad física dirigida y otra extraescolar formativa.
- Perfil ‘Deportivo’** Alumnado que solo hace actividades física dirigida.
- Perfil ‘Formativo’** Alumnado que solo realiza actividades extraescolares de tipo formativo.
- Perfil ‘Sin actividad’** Alumnado que no realiza ninguna actividad extraescolar.

Tiempo de pantalla y dedicación al estudio y las tareas académicas según el perfil de actividad (promedio de minutos en un día de entre semana)



Condición Física

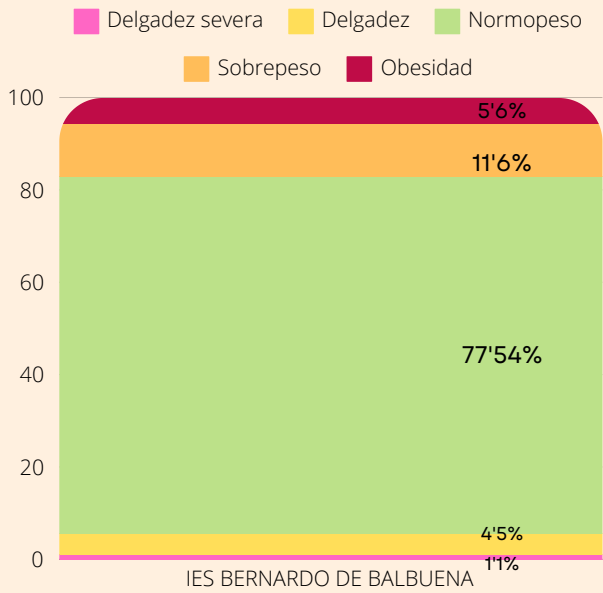
La condición física relacionada con la **salud** incluye varios aspectos:



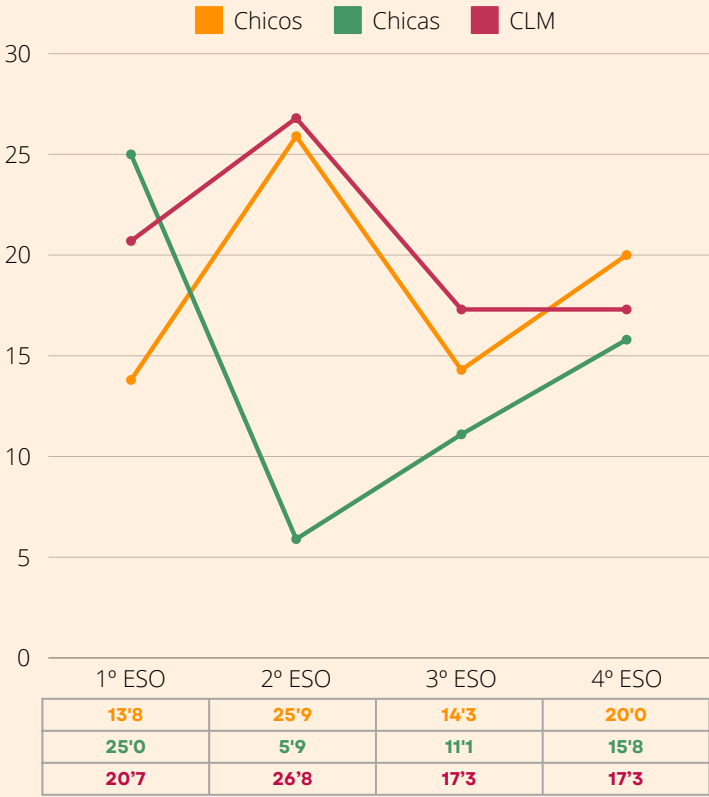
- COMPOSICIÓN CORPORAL
- CAPACIDAD MÚSCULO-ESQUELÉTICA
- CAPACIDAD MOTORA
- CAPACIDAD AERÓBICA

COMPOSICIÓN CORPORAL

El **16'9%** del alumnado presentó exceso de peso (sobrepeso y/o obesidad), **por debajo** de la media de CLM (20'5%)



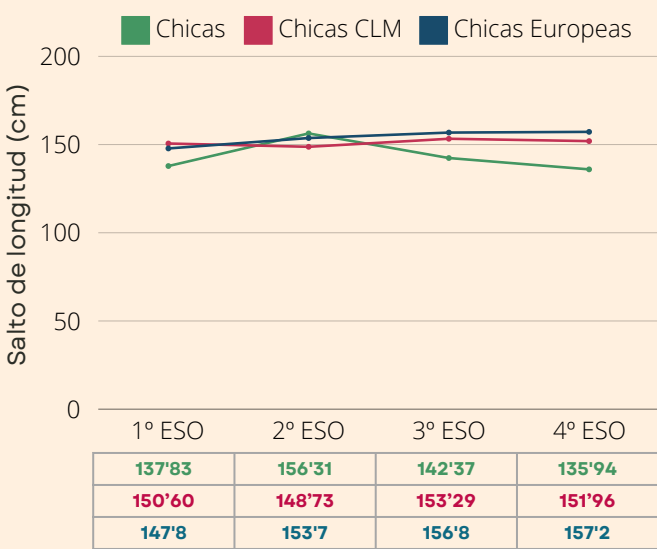
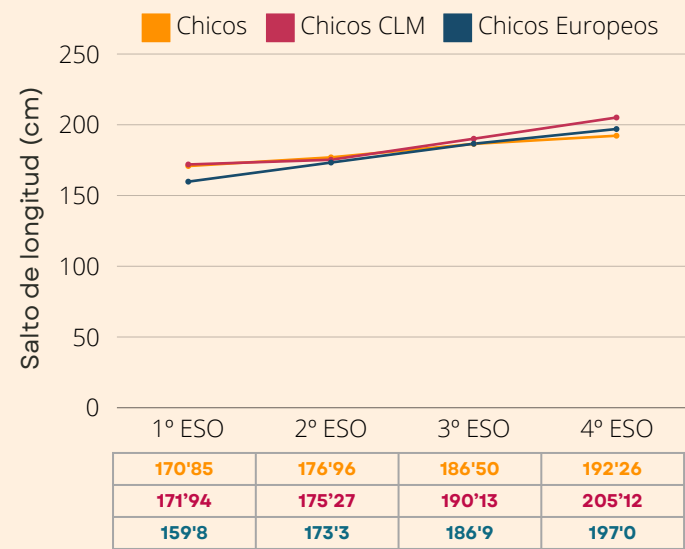
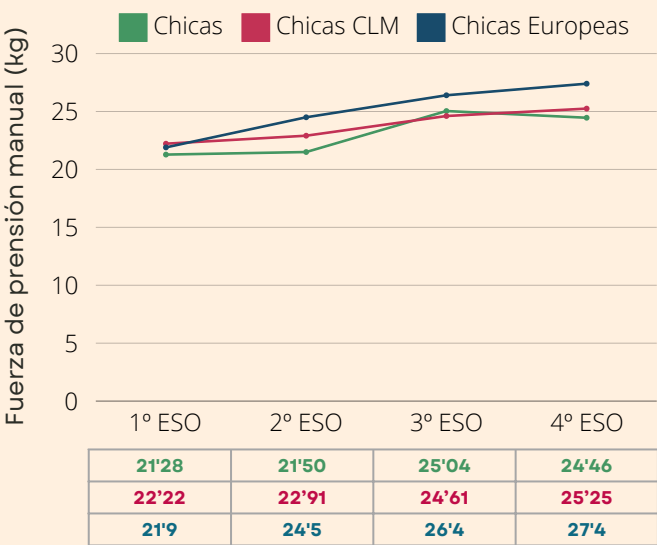
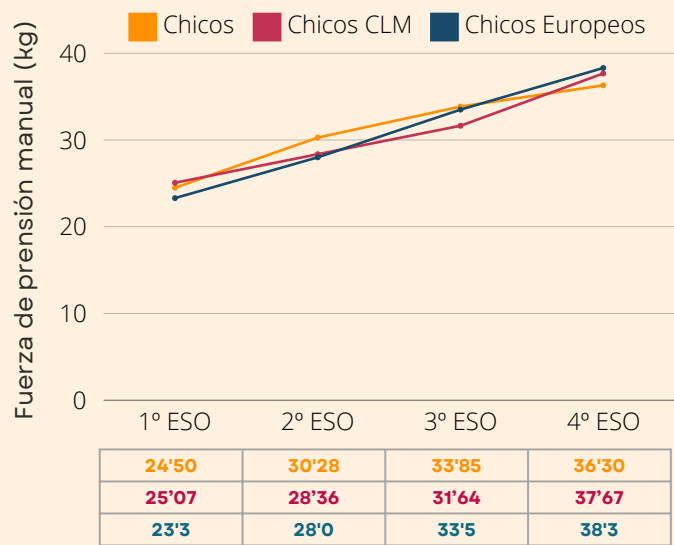
Distribución porcentual del alumnado entre los distintos niveles del IMC propuestos por la OMS



Evolución del exceso de peso en chicos y chicas a lo largo de los cursos.

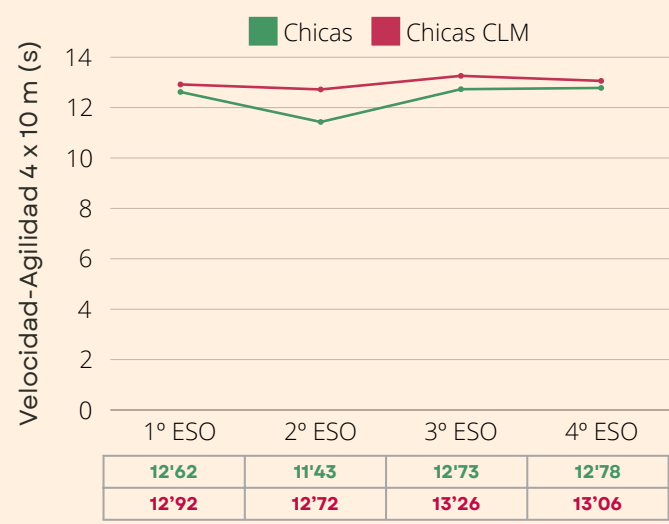
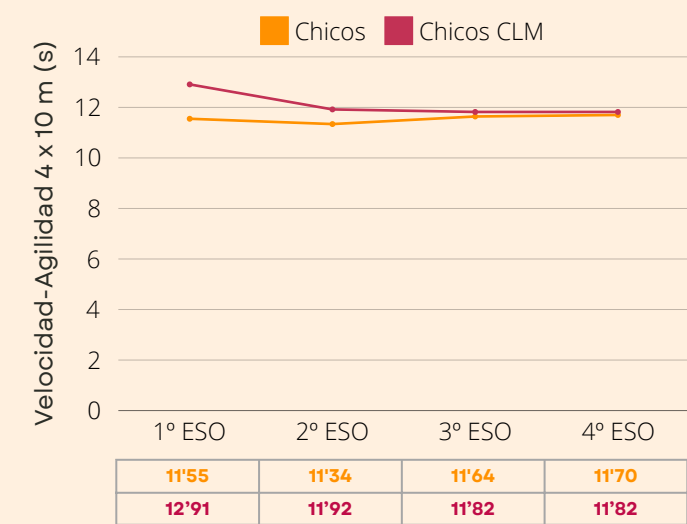
Condición Física

CAPACIDAD MÚSCULO-ESQUELÉTICA



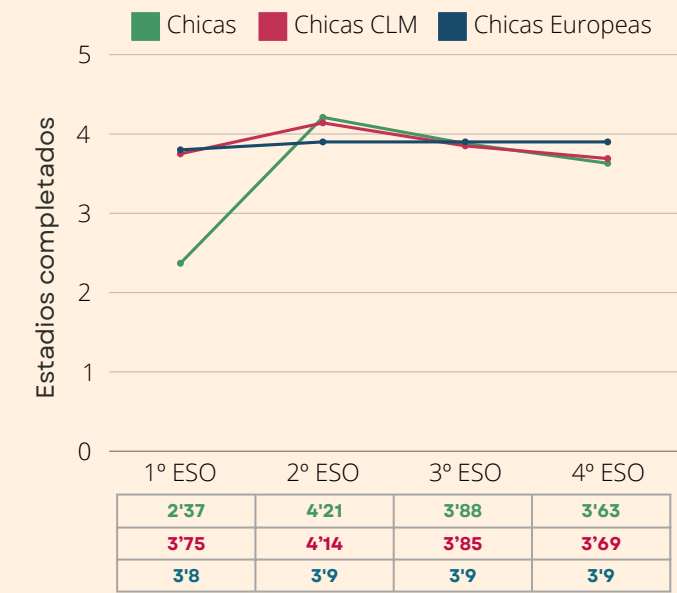
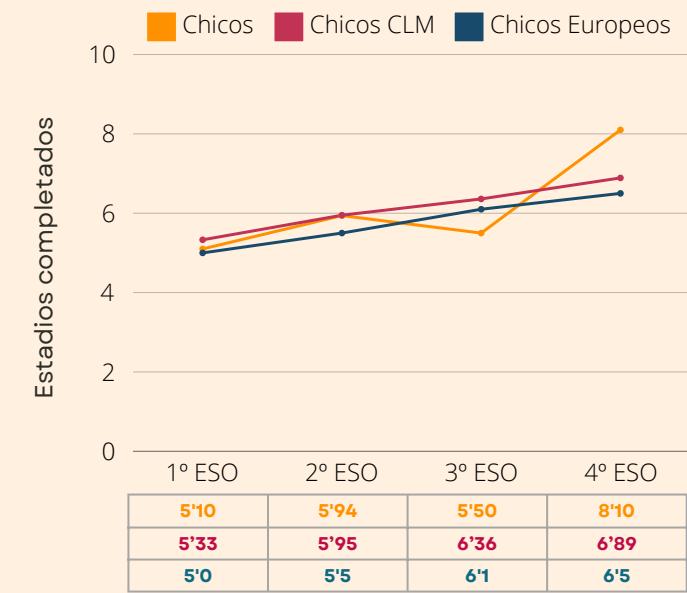
Valores alcanzados en la fuerza de prensión manual y salto de longitud por curso y entre sexos

CAPACIDAD MOTORA



Valores alcanzados en la prueba de velocidad-agilidad 4 x 10 m por curso y entre sexos

CAPACIDAD AERÓBICA



Valores alcanzados en el test de ida y vuelta de 20 m por curso y entre sexos

