



Article

Una Escuela Activa y Saludable: Nuestro Proyecto Deportivo (CPR Jorge Juan, Narón. Galicia)

**An Active and Healthy School. our School Sports Project (CPR Jorge Juan,
Narón. Galicia)**

Eva Teijeiro Martorell

Maestra. Especialidad Educación Física. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

RESUMEN

La inactividad física es un problema de salud pública que está muy extendido en nuestra sociedad, los jóvenes realizan actividad física por debajo de las recomendaciones de la OMS, esto es, 60 minutos al día. Esto hace indispensable evaluar de manera precisa en los centros escolares sus niveles de actividad física. En este artículo no vamos a hablar de métodos de evaluación de la condición física sino de herramientas para conseguir por un lado que nuestro alumnado incremente la práctica de actividad física mientras está en el centro. Y por otro lado ofrecerle información y asesoramiento de cómo incorporar en su día a día actividad física y deporte como hábito de vida saludable que perduren fuera del centro escolar y a lo largo de toda su vida. Así que elaboramos un Proyecto deportivo de Centro donde creamos alianzas y lazos de unión entre los organismos y escenarios que determinan los hábitos de vida saludable de la población en edad escolar: familia, amigos, servicios de nuestra comunidad y curriculum escolar.

Palabras Clave: actividad física, condición física, proyecto deportivo de centro, hábitos de vida saludable

ABSTRACT

Physical activity is a public health problem that affects our society. Young people exercise below the WHO (World Health Organization) recommendation which is 60 minutes a day. This fact needs to be addressed by evaluating their levels of physical activity at school. In this article, we are not going to talk about evaluation methods of the physical condition but about the steps we need to take so our students exercise more while they are at school. In addition, the article will give information and advice on how to fit physical activity and sports daily as healthy life habits that will hopefully continue outside school and during their lives. Therefore, we created a School Sports Project which links Institutions and situations that determine the healthy life habits of the school-age population: family, friends, community services and school curriculum.

Keywords: physical activity, physical condition, School Sports Project, healthy life habits

INTRODUCCIÓN

Nosotros maestros y licenciados de Educación física participamos en proyectos y planes del centro como el proyecto lector, el plan de convivencia o el plan de bibliotecas.

¿Para cuándo un plan de promoción de estilos de vida saludable aprobado y llevado a cabo por todo el claustro de profesores?

Así que elaboramos un proyecto deportivo de centro donde implicamos a toda la comunidad educativa, pero quisimos ir un poco más allá, implicando también a todos aquellos escenarios donde el alumnado convive y que influyen en el desarrollo de sus hábitos de vida saludable.

Por lo tanto a la hora de plantear objetivos y actividades tuvimos en cuenta varias dimensiones, que no son más que los factores ambientales que influyen en la construcción de sus estilos de vida y sus niveles de actividad física.

La dimensión interna del centro: implicar al profesorado en el proyecto significa luchar entre todos por conseguir un centro que se distinga de los demás por su interés en mejorar la calidad de vida de sus alumnos y alumnas.

La dimensión familiar: buscamos la participación de las familias en nuestras actuaciones dirigidas a la salud y por lo tanto la coordinación con el ANPA.

La dimensión comunitaria pretende implicar a distintos agentes sociales de los concellos próximos a nuestro centro: Concello de Narón, Agrupaciones deportivas y clubs de la comarca de ferrolterra, servicios deportivos de nuestra comunidad públicos y privados y servicios sanitarios del Concello de Narón y Neda.

La coordinación implica aunar esfuerzos y voluntades en pro de una meta común, y también definir y distribuir bien las tareas entre quienes participan en el proyecto.

Para aumentar de manera real el consumo de actividad física dentro del horario lectivo buscamos la implicación de todos.

METODOLOGÍA

Lo primero fue analizar la situación de partida de nuestro alumnado. A través de unos cuestionarios analizamos sus hábitos de vida saludables, para ello cuantificamos el número de horas de actividad física que realizaban fuera del horario escolar.

Además cada alumno elaboró una ficha con el número de horas/minutos de actividad física que realizaban dentro del horario lectivo.

Tal y como nos temíamos los resultados fueron abrumadores. Un 40% del alumnado no realiza ningún tipo de actividad física después del colegio.

Para suplir esta carencia establecemos un objetivo, conseguir que nuestro alumnado realice un mínimo de 60 minutos de actividad física diario en horario lectivo.

La OMS recomienda realizar al menos 60 minutos al día de actividad física moderada, pero estos 60 minutos pueden alcanzarse también sumando periodos más cortos a lo largo del día. Si estos periodos son superiores a 10 minutos los podemos computar como beneficiosos para nuestra salud.

De todos es sabido que las clases de Educación Física se quedan cortas, dos días a la semana no es suficiente, pero además de los 50 minutos que dura la clase, solo son reales 30.

Así que debemos garantizar esos 60 minutos con otras estrategias y herramientas de las que disponemos en el ámbito educativo.

En las tablas resumimos todas las tareas y actividades enmarcadas dentro del proyecto deportivo de centro y clasificadas en función de sus objetivos.

ACTIVIDADES DIARIAS DENTRO EL HORARIO LECTIVO

Tabla 1. Actividades diarias dentro el horario lectivo: Suma 10

TAREAS	MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA
Recreos Activos	50 minutos
Escuelas de la Milla	10 minutos
Aulas en movimiento	3 minutos
Mesas Bici	15 minutos
TOTAL:	78 minutos diarios

- **Recreos Activos**

Dos recreos de 25 minutos donde disponen de dos baúles: uno de balones de diferentes deportes y otro de juegos populares gallegos.

La merienda se realiza en las aulas, les sacamos 5 minutos a las materias anteriores a los recreos y así los 25 minutos de recreo son exclusivos para el juego y el movimiento.



- **Escuelas de la Milla**

Todas las mañanas recorremos la milla por el paseo de Jubia, allí les acercamos a que conozcan todas las posibilidades de actividad física y deporte que les ofrece su entorno.

Somos conscientes de que tenemos un entorno privilegiado y por ello hacemos de este paseo un aula más de aprendizaje y

diversión.

La idea es recorrer una milla con cada curso pero de manera progresiva, aumentando un día cada mes. Empezamos en septiembre con un día y en enero ya estábamos corriendo los cinco días de la semana.

Trabajar fuera del centro escolar nos permite coincidir con vecinos y familiares, esto nos abrió la puerta a realizar deporte en familia, las familias que nos acompañan son un gran ejemplo para los alumnos y nos permiten realizar esta actividad con total seguridad.

Aunque el proyecto se llama Escuelas de la Milla, nosotros adaptamos las distancias a cada grupo de edad, 3º y 4º de primaria recorren 800 metros, 5º y 6º de primaria 1200 metros y Educación Secundaria una milla completa.

En las áreas de Ciencias Naturales y Ciencias Sociales con los cursos de 5º y 6º de primaria el profesorado recorre la milla caminando con los alumnos los primeros 10 minutos de clase mientras les hace preguntas sobre la unidad.



- **Aulas en movimiento**

Numerosos estudios sugieren que el comportamiento sedentario es un factor de riesgo para la mortalidad independiente de la actividad física moderada a vigorosa que el individuo realice. La conducta sedentaria se refiere a actividades que no aumentan el gasto energético sustancialmente por encima del nivel de reposo e incluye actividades tales como dormir, sentarse, acostarse, y ver la televisión.

Nuestro objetivo es evitar que nuestro alumnado esté tanto tiempo sentado, así que organizamos el horario de manera que cada 50 minutos los niños y niñas de Educación Primaria cambian de área y por lo tanto de aula, consiguiendo aulas en movimiento.

Este ejercicio no implica mucho tiempo pero el hecho de subir y bajar escaleras les permite mejorar su atención y comportamiento, por tanto aumentar su concentración de cara a la siguiente materia.

- **Mesas BICI**

Desde el colegio elaboramos una campaña para recoger y arreglar bicicletas estáticas.

Las utilizamos en las aulas durante los 30 minutos que cada grupo dedica al fomento de la lectura. El área de tecnología se encarga de la puesta a punto, mantenimiento y reparación. Lectura y ejercicio son una combinación de hábitos de vida saludables que no tienen porque no ir de la mano.



ACTIVIDADES FUERA DEL HORARIO LECTIVO

Tabla 2. Actividades fuera del horario lectivo

TAREAS	MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA
<i>Caminos escolares seguros</i>	Entre 20 y 30 minutos diarios
<i>Actividades extraescolares</i>	60 minutos 2 días a la semana
<i>Xoqade</i>	50 minutos quincenales

- **Caminos escolares seguros**

El objetivo que perseguimos es que los escolares acudan de forma autónoma al colegio. Van caminando solos o en compañía de adultos o de otros escolares con los que se van encontrando en los diferentes puntos de encuentro colocados a lo largo de cada itinerario. Estos itinerarios fueron diseñados por el equipo de Educación Vial del Concello de Narón con la ayuda del profesorado del centro. Los itinerarios disponen de señales verticales y horizontales marcadas en el suelo.

Los niños y niñas que participan llevan un chaleco identificativo y un carné de educación vial, con este carné recibirán puntos que podrán ser canjeados en los comercios de Narón que colaboran y en el padroado de cultura y deportes del Concello.



- **Actividades extraescolares**

Ofertamos actividades extraescolares deportivas, organizadas por el propio centro e impartidas por nuestro profesorado.



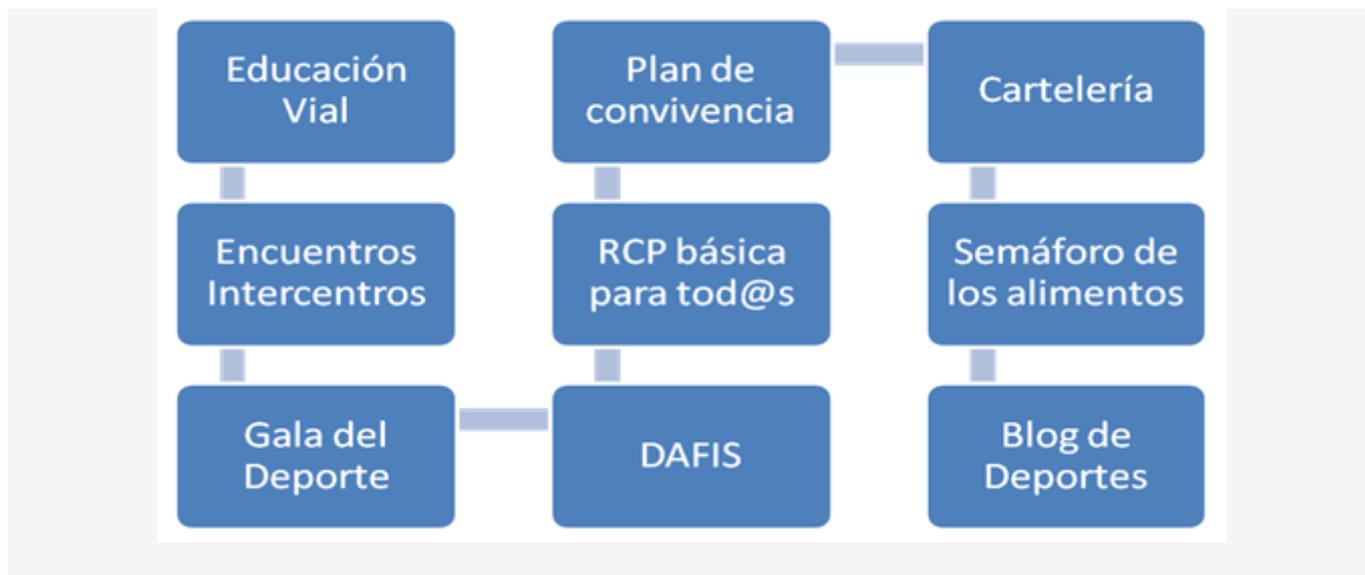
- **Xogade**

Participamos en las competiciones del deporte escolar y Conoce mi club.

En la modalidad "Conoce mi club" invitamos a tres clubs de la comarca cada trimestre.

ACTIVIDADES REALIZADAS A LO LARGO DEL CURSO PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES QUE FORMAN PARTE DEL PLAN ANUAL DE CENTRO.

Tabla 3. *Actividades realizadas a lo largo del curso para la promoción de estilos de vida saludables.*



- **Educación Vial**

Coordinados con el equipo de educación vial del Concello de Narón realizamos numerosas iniciativas dirigidas a promover la adopción de pautas de comportamiento para incrementar la seguridad dentro y fuera del centro escolar.

Hay una persona asignada como coordinadora de Educación Vial del centro.

Estos son algunos ejemplos: Señales de educación vial horizontales y verticales en los pasillos, una unidad didáctica de Educación Vial dentro del área de Educación Física, salidas por el entorno donde invitamos a las familia o un circuito de educación vial pintado en el patio del colegio.

Participamos en la actividades realizadas por el Equipo de Educación Vial del Concello de Narón: circuitos de cars a pedales, salidas por el Concello en bicicleta, jornadas de mecánica y uso de la bicicleta, charlas sobre conducción segura para Educación Secundaria y talleres de primeros auxilios.



- **Cartelería**

Material didáctico colgado por los pasillos y en ellos encontramos recomendaciones de consumos de actividad física y trucos para ser más activos.

- **Semáforo de los alimentos**

Un pequeño proyecto sobre información nutricional para que aprendan a analizar la cantidad de nutrientes que un producto tiene de cada tipo, en concreto los productos que consumen en su almuerzo.

Se trata de que comparen cada producto con una tabla, ésta muestra una serie de nutrientes indicadores para aceptar un producto alimenticio como “alimento con alto, medio o bajo contenido de nutrientes poco saludables”. Está elaborada por sociedades científicas y expertos en nutrición, especialmente “Food Standards Agency” (United Kindom).

Con el alumnado de educación primaria realizamos un análisis de nutrientes más sencillo a través de la lectura de etiquetas.

- **Gala del deporte**

En esta gala premiamos alumnos y alumnas que destaquen en un deporte, pero que además obtengan buenos resultados académicos y demuestren valores de “deporte limpio”.

En esta actividad colaboran los clubs de la comarca, la concejalía de deportes de Narón y el Departamento de Educación Física y de Matemáticas del centro.

- **Encuentros intercentros**

Organizamos un encuentro deportivo cada trimestre con otros centros escolares, realizamos competiciones lúdicas para se conozcan a través del deporte, además de mejorar el desarrollo de sus habilidades sociales.



- **RCP básico para todos**

A través de una unidad didáctica de primeros auxilios pretendemos “que todos los alumnos y alumnas que terminen la enseñanza obligatoria en el colegio sepan hacer una reanimación cardiopulmonar”.

Una vez que la Unidad didáctica haya sido trabajada con el alumnado de secundaria, organizaremos una jornada de puertas abiertas para toda la comunidad educativa.



- **Plan de convivencia**

Cada fiesta o fecha señalada que realizamos en el centro tiene una parte deportiva.



Por ejemplo, el Día de la Paz, organizamos una carrera solidaria con clase de zumba y merienda sana como fin de fiesta.

También en fin de curso realizamos un *flashmove* en el que participa toda la comunidad educativa. La importancia de esta iniciativa está en el proceso, el alumnado practica la coreografía en clase y se comprometen a enseñar el baile a sus familias.

- **DAFIS (Datos sobre la Valoración de la Condición Física Saludable).**

Medimos aquellas cualidades físicas y psicomotoras que está demostrado científicamente que guardan relación con la salud. Los resultados obtenidos en los test son para nosotros un criterio de evaluación esencial de cara a conocer si conseguimos el objetivo principal del proyecto: MEJORAR SU SALUD.

Además los datos obtenidos se subirán a una plataforma online a la que tendrán acceso las familias, la Xunta de Galicia y el servicio médico de pediatría de nuestro alumnado.

- **Blog de deportes**

Nuestro objetivo es dar a conocer a toda la comunidad educativa todas las acciones que se realizan en nuestro proyecto y dinamizar los objetivos del mismo.

RESULTADOS

Nuestra evaluación del proyecto abarca desde el año 2016 hasta el año 2020.

Evaluamos a nivel individual: sus valores de condición física a través de la plataforma DAFIS y el número de horas de actividad física que realiza cada individuo en horario lectivo y no lectivo.

Evaluamos a nivel de centro: la participación e implicación de profesorado, familias, alumnado y recursos comunitarios en cada una de las actividades desarrolladas dentro del proyecto deportivo de centro.

CONCLUSIONES Y/O APLICACIONES PRÁCTICAS SUGERIDAS

Nuestro reto en los próximos cursos consistirá en identificar y aplicar estrategias que garanticen que nuestro alumnado participe en las actividades físicas que necesite para desarrollarse y convertirse en personas adultas sanas con una buena forma física.

Queremos que más familias nos acompañen en nuestra escuela de la Milla, en las clases de duatlón, en las salidas en bici por el Concello, en las fiestas del deporte.

Queremos colaborar con los clubs y entidades deportivas de la comarca, luchar de la mano por el deporte limpio, el rendimiento académico de deportistas y alumnos.

Queremos que el servicio de pediatría esté más presente en la escuela.

Queremos mayor implicación del profesorado de otras áreas.

Todos los miembros de la sociedad pueden participar en la mejora de las oportunidades para realizar actividad física. ¡Queremos que nuestro alumnado tenga calidad de vida!

¡Una vida para vivirla!

REFERENCIAS

1. World Health Organization. (2002). Reducing risks, promoting healthy life. *World Health Report 2002*. In: 2002; Geneva:World Health Organization
2. MINISTERIO DE EDUCACIÓN, MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL (2008). Ganar salud en la escuela. *Guía para conseguirlo*.
3. Estudio ALADINO. (2011). Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España.
4. Madrid. (2013). Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*
5. Evaluación y seguimiento de la estrategia NAOS. (2014). Conjunto mínimo de indicadores. *Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid*
6. Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. *Biblioteca Nueva. Madrid*.
7. Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Moreno LA, González-Gross M, Wärnberg J, Gutiérrez A; Grupo AVENA. (2005). Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. *Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA)*. *Rev Esp Cardiol*, 58(8):898-909