

# El deporte como aliado educativo

## Proyecto de salud



### COMPONENTES:

Jaime Campos Carrasco  
 Alberto Ramírez Gutiérrez  
 Vicente Jesús Rey Jiménez  
 Juan Alberto Caro Juárez

### 1. Justificación del proyecto

Nuestro proyecto de promoción salud va dirigido a contribuir a promover la actividad física en la infancia, siendo ésta desarrollada en la escuela.

Nos hemos decidido por éste proyecto ya que tras leer una variedad de artículos y documentos, hemos llegado a la conclusión de que es la mejor etapa para iniciarse con la actividad física.

A través de la actividad física en la escuela como nosotros planteamos, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Sin embargo, tras reconocer la importancia del deporte en la escuela

como método educativo y formativo de los niños, hemos de decir que este proyecto va relacionado directamente con la salud. Con el desarrollo de actividad física en estas edades, pretendemos evitar el sedentarismo y los problemas derivados de éste como pueden ser: la obesidad infantil, la hipertensión, la diabetes, etc. También hacer destacar la actividad física como una ayuda a la hora de educar a niños que padecen hiperactividad.

Según la revisión realizada por Simons-Morton, et al. (1988) y citada por Almond Len (1991) en su documento titulado "El Ejercicio Físico y la Salud en la Escuela", revela una gran preocupación sobre los patrones de actividad física por parte de los jóvenes. Por otra parte, la publicación The New Case Exercise, destaca claramente los beneficios para la salud que genera el ejercicio físico frecuente a corto y largo plazo, tanto fisiológica, como psicológica y emocionalmente. En este sentido, no podemos ignorar que la



etapa escolar es fundamental para fomentar en niños y jóvenes un estilo de vida activo. Debemos recordar que se trata de un período en el que se necesita aprender sobre algunas habilidades esenciales de la vida y adquirir una base de conocimientos prácticos que influirá y facilitará el compromiso con una vida activa.

Por otro lado, los datos del <<Estudio sobre Actividad Física Infantil>>, llevado a cabo en el Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón en niños de 10 y 14 años muestra que existen diferentes patrones de actividad física general en función de la edad de las poblaciones estudiadas y de modo general la población de sexo masculino es más activa que la femenina

El porcentaje de edad escolar que realiza más de 3 veces por semana actividad física varía en función de variables como la edad, sexo y el entorno geográfico. Con el incremento de edad, el porcentaje de población activa desciende de manera significativa y progresiva, de forma que en el tramo final de la etapa escolar dicho porcentaje se sitúa por debajo del 50%. El tránsito de una etapa educativa a otra (de primaria a secundaria) es señalada como uno de los momentos críticos para el abandono de la práctica del ejercicio físico y el deporte. Los factores que influyen en esta tendencia no están suficientemente clarificados.

**“Children see. Children do. Make your influence”**

## 2. Población Diana

Nuestro objeto de estudio son los alumnos de 6 a 12 años del “Colegio

Público Virgen La Paloma”, que se encuentra en la provincia de Málaga, y aquí es donde vamos a llevar a cabo la ejecución de nuestro proyecto de salud durante el periodo de un curso escolar.

## 3. Objetivos

Nuestro objetivo a nivel general se basa en promover la actividad física desde edades tempranas a través de la escuela.

### 3.1. Objetivos específicos

- Contribuir a la práctica deportiva diaria mediante el apoyo escolar.
- Identificar las ventajas de la realización de actividad física diaria.
- Realizar 2 competiciones mensuales de fútbol y baloncesto para fomentar el trabajo en equipo.
- Identificar la importancia del deporte en las diferentes asignaturas en las aulas con la colaboración del profesorado (ej. Problemas de matemáticas que estén relacionados directamente con el deporte).

## 4. Actividades en el proyecto de educación y actividad física.

Para llevar a cabo el proyecto precisamos de ciertos elementos que nos ayudan a la hora de planificar las actividades componentes del mismo.

La fuerza formativa de la actividad física y deportiva viene siendo resaltada en los diferentes entornos educativos, poniéndose de manifiesto su gran potencial socializador y de desarrollo personal. Dicho potencial cristalizará, haciéndose realidad la labor educativa, siempre y cuando exista un proyecto intencionado y dirigido hacia este fin.

En este proceso educativo, deben tenerse muy presentes las



competencias básicas que el sistema educativo define como necesarias para la realización personal, para ejercer una ciudadanía activa y para desenvolverse en el mundo actual. Estarán además en la base de un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. Las actividades físicas y deportivas como entorno educativo no formal deben contribuir a la adquisición de estas competencias básicas desde una triple perspectiva: el uso interactivo de los lenguajes y el conocimiento; la interacción en el grupo; la autonomía personal.

Las actividades a realizar serán fútbol, baloncesto, las cuales serán impartidas por técnicos TSAFAD, los cuales están plenamente cualificados para llevar a cabo la docencia de este tipo de actividades. Las actividades tendrán lugar los lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 y de 18:00 a 19:00, reservando una franja horaria para los dos grupos que van desde 9 a 10 y de 11 a 13.

Estas actividades están enfocadas hacia 3 factores importantes de la vida, como son adquirir valores y habilidades sociales, integrar hábitos saludables y adquirir una competencia motriz.

#### **4.1. Talleres a realizar con los escolares en el desarrollo de educación física**

Mediante estos talleres determinaremos parámetros como la condición física de los escolares a través de juegos previos, hábitos deportivos (frecuencia e intensidad) a través de cuestionarios, alimentarios, de higiene, etc.

Asimismo, con estos juegos y talleres analizamos el grado de autoestima y

autocuidado de los participantes para, en caso de ser necesario, tomar medidas que equilibren problemas en estas áreas.

Los talleres a realizar en fútbol serán los siguientes:

- Practica de ejercicios básicos para obtener un buen manejo del balón, así como para obtener una buena competencia motriz.
- Practica de ejercicios básicos para conocer las posiciones de juego, con el fin de saber donde se sienten más cómodos realizando esta disciplina deportiva.
- Realización de ejercicios simples para conocer mejor a los compañeros mediante juegos varios, en los cuales tiene como especial importancia la adquisición de valores y de habilidades sociales.

Los talleres a realizar en Baloncesto serán los siguientes:

- Practica de ejercicios básicos para obtener un buen manejo del balón, así como para obtener una buena competencia motriz.
- Practica de ejercicios básicos para conocer las posiciones de juego, con el fin de saber donde se sienten más cómodos realizando esta disciplina deportiva.
- Realización de ejercicios simples para conocer mejor a los compañeros mediante juegos varios, en los cuales tiene como especial importancia la adquisición de valores y de habilidades sociales.

Todo ello enfocado al desarrollo de las habilidades de los niños y sobre todo



para que desde pequeños, obtengan unos hábitos saludables a lo largo de su vida, con el fin de que la práctica deportiva no se convierta en un hecho pasajero, que no venga la actividad física como una obligación, sino que se convierta en un hábito diario a lo largo de sus vidas.

#### **4.2. Factores limitantes a respetar en el desarrollo de las actividades y talleres**

A la hora de realizar estos ejercicios debemos tener en cuenta que vamos a tratar con niños que pueden ser más o menos habilidosos, o poseer alguna limitación del tipo que sea por lo que hay que respetar diversos factores a la hora de realizar estas actividades:

##### **4.2.1. Respete las limitaciones.**

Se deben respetar las limitaciones físicas de niños y ceñirse a actividades que estén a su alcance. Jamás se debe exigir a los niños que lleven a cabo actividades que excedan sus posibilidades físicas y mentales. La programación de educación física debe incluir planes de trabajo que se ajusten a tal principio. Se cree que los niños se controlan y ponen sus limitaciones espontáneamente, de modo que no llegarán al punto de lesionarse a menos que se les obligue.

##### **4.2.2. Evite la sobrecarga.**

Si bien cierta sobrecarga del cuerpo es necesaria para mejorar la condición física, deben evitarse los programas de ejercicio que suponen un exceso de esfuerzo repetitivo sobre huesos y tendones; y que puedan llegar a producir lesiones.

##### **4.2.3. Respete las individualidades.**

Es importante apreciar la capacidad física de cada alumno y ser consciente de las grandes diferencias, en cuanto a

desarrollo físico, que hay entre ellos. Los esfuerzos deben ir dirigidos a adaptar los ejercicios a cada alumno. En ese caso, las clases excesivamente fuertes o excesivamente suaves deben eliminarse. Podemos encontrarnos con alumnos que sufran problemas médicos específicos que disminuyen sus posibilidades de hacer ejercicio. Es importante que los profesores conozcan tales problemas y hagan todo lo que esté a su alcance para que estos alumnos saquen el máximo beneficio de las clases, sin correr ningún riesgo.

##### **4.2.4. Adapte la clase.**

Es necesaria una cuidadosa planificación que se adapte a la gran variedad y diversidad de niños con los que vamos a trabajar. Esto puede implicar cambios en la organización y planificación de algunas actividades.

##### **4.2.5. Progrese gradualmente.**

Asegúrese de que los alumnos estén preparados. A los niños se les debe asignar un programa adecuado, que vaya aumentando de forma gradual la cantidad de ejercicio. Esto permite que su cuerpo se vaya adaptando al esfuerzo al que es sometido.

Muchos alumnos carecen de la motivación para llevar a cabo el "trabajo de base" que permita a su cuerpo estar en condiciones de enfrentarse a los riesgos del ejercicio. Es importante asegurarse de que los alumnos posean un estado físico; un nivel de forma tal, que les permita participar cómodamente en las actividades que se les pidan. En caso contrario, pueden estar en riesgo de sufrir una lesión. Enseñarles cómo preparar su cuerpo físicamente, es algo que les será de gran utilidad durante el resto de sus vidas.



Para la prevención de lesiones es conveniente progresar adecuadamente en el acondicionamiento físico.

#### 4.2.6. Fomente los ejercicios de flexibilidad.

La flexibilidad óptima, es esencial para disminuir el número de lesiones en los niños y en su futuro. Los ejercicios de flexibilidad realizados regularmente durante la infancia, ayudan a mantenerla y a reducir el riesgo de lesiones.

- Porcentaje de escolares que han incorporado la práctica deportiva a su vida diaria.
- Porcentaje de escolares que han asumido las ventajas que supone la práctica deportiva diaria.
- Porcentaje de escolares que han participado en las 2 competiciones mensuales propuestas.
- Porcentaje de escolares que han asimilado la importancia del deporte mediante la colaboración del profesorado en la relación de la actividad física con las demás asignaturas.

## 5. Indicadores de evaluación

## 6. Bibliografía

- Davies, H. Dele, Hiram E. Fitzgerald, and Vasiliki Mousouli. (2008). "Obesity in Childhood and adolescence Journal" Disponible en: [http://books.google.ca/books?hl=en&lr=&id=-oOYK34\\_iZcC&oi=fnd&pg=PA25&dq=causes+of+childhood+obesity&ots/=#v=onepage&q=causes%20of%20childhood%20obesity&f=false](http://books.google.ca/books?hl=en&lr=&id=-oOYK34_iZcC&oi=fnd&pg=PA25&dq=causes+of+childhood+obesity&ots/=#v=onepage&q=causes%20of%20childhood%20obesity&f=false)
- Jordi Viñas Fort y Marta Pérez Villalba, "Los hábitos deportivos de la población escolar en España". Consejo superior de deportes, Octubre 2011 Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf>
- Niveles de actividad física en población infantil y adolescente; Guillermo Oviedo, Josep Sánchez, Rubén Castro, Mar Calvo, Ana Iglesias, J.C. Sevilla, Mirian Guerra ; [sede web] consultado: 20 de Marzo 2013, disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4135239>
- La actividad física y la promoción de salud en niños y jóvenes: la escuela y la educación física; Revista de psicología del deporte (1993); José Devís y Carmen Peiró; [sede web] consultado el 1 de abril de 2013; disponible en: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v2n2p71pdf.pdf>
- Ramírez Gutiérrez, Alberto, Libro proyecto FINAL ciclo superior en técnico superior en actividad física y animación deportiva (TSAFAD) 2011-2012

