

RECURSOS COMUNITARIOS

Protegido: *Deporte: Diversión y Disfrute*. La escuela y el proyecto deportivo de centro como promotores de salud

Ángel Navarro Vicente, José Luis Rodríguez Cabanillas, Verónica Galve González. Maestros de Educación Física del CEIP María Moliner School. Zaragoza

M^a Asunción Langa López. Maestra de Educación Física del CEIP Mariano Castillo. Villamayor de Gállego. Zaragoza

Para contactar:

Ángel Navarro Vicente: angelnavarro83@gmail.com / cpmmozaragoza@educa.aragon.es

RESUMEN

El proyecto deportivo de centro (PDC) *Deporte: Diversión y Disfrute*, del CEIP María Moliner School de Zaragoza, es una propuesta de promoción de la actividad física y la salud desde un centro de educación infantil y primaria, partiendo del modelo social-ecológico y del modelo de activos de salud. Comenzó en el curso 2010-2011 y continúa evolucionando actualmente. Desde el área de educación física, la comunidad educativa, el propio PDC y la acción tutorial realizamos acciones de promoción de la salud (salutogénesis) prestando especial atención a la promoción de actividad física, la participación, inclusión, educación emocional y en valores, y la convivencia positiva. Organizamos un calendario anual de actividades y eventos para conseguir los objetivos del proyecto, que vinculamos al contexto cultural de referencia, y son coordinados a través de la comisión deportiva del centro, compuesta por docentes, familias, gestores y monitores de extraescolares. La formación formal e informal de los distintos agentes, así como la sinergia con otros proyectos del centro y la comunidad, son fuente de mejora y enriquecimiento. Las conclusiones y resultados ofrecen una valoración global positiva, animando a potenciar la dimensión comunitaria y la búsqueda de alianzas con agentes del entorno próximo; conectando la realidad escolar con la realidad vital del alumnado, tratando de conformar un discurso conjunto y compartido por todos los componentes de la comunidad educativa, que se traduzca en una mejora de los determinantes de salud del alumnado y, por extensión, de toda la comunidad educativa.

Palabras clave: actividad física, promoción de la salud, educación infantil y primaria, salud escolar.

SPORT: FUN AND ENJOYMENT. PRIMARY SCHOOLS AND A SPORTS PROJECT AS A HEALTH PROMOTION PROPOSAL

Abstract

The Sports Project (PDC) *Deporte: Diversión y Disfrute (Sport: Fun and Enjoyment)* at the Maria Moliner School, Zaragoza, is designed to promote physical activity and health in a primary school, based on the socio-ecological model and a health asset-based approach. It began in 2010-2011 and continues evolving today. We carry out activities to promote health (salutogenesis) through physical education lessons, the school community, the PDC itself and input from tutors, paying special attention to promoting physical activity, participation, inclusion, emotional education and behaviour, and positive coexistence. We organise an annual calendar of activities and events in order to achieve the project objectives which are linked to the cultural context and coordinated by the school's sports committee, made up of teachers, families, managers, and extracurricular activity monitors. Formal and informal training of those involved, as well as coordination with other school and community projects, ensures constant improvement and enrichment. Conclusions and results give a positive global evaluation, encouraging the strengthening of the community dimension and the search for partnerships within the immediate environment, making connections between school and real life and generating a joint discussion between all members of the school community which not only results in an improvement in the health of our students but also in that of the entire school community.

Key words: physical activity, health promotion, elementary school, health education.

INTRODUCCIÓN-JUSTIFICACIÓN

Nos situamos en el Centro de Educación Infantil y Primaria (CEIP) María Moliner School, colegio público urbano del barrio San José de Zaragoza, que consta de 18 unidades: 6 en infantil y 12 en primaria. El número total de alumnos oscila entre 400 y 410. En los últimos datos, contabilizamos 404: 198 de origen español, 149 de familias de origen inmigrante y 57 procedentes de minorías étnicas. De los 404, 54 son alumnos con necesidad específica de apoyo educativo (ACNEAES), por lo que reciben algún tipo de apoyo, refuerzo o adaptación. La heterogeneidad, diversidad y multiculturalidad están muy presentes, y se consideran un enriquecimiento y una oportunidad de generar nuevos aprendizajes. El centro es bilingüe en inglés. La realidad socioeconómica que caracteriza a nuestro centro y su entorno es de nivel medio-bajo.

El barrio de San José es un barrio obrero histórico de Zaragoza con tradición de movimiento vecinal. Tiene una población de en torno a 40.000 habitantes, y está situado en la parte este de la ciudad.

La asociación de madres y padres (AMPA) suele ser participativa y aporta en la vida del centro, colaborando en los eventos que organizamos de forma conjunta, si bien las familias que pertenecen al AMPA no llegan al 50% del total.

Igualmente, es destacable que 130 alumnos reciben beca de comedor a través de distintas instituciones: Diputación General de Aragón, Ayuntamiento de

Zaragoza o Cruz Roja, lo que quiere decir que la renta anual por persona que habita en la vivienda familiar es baja o muy baja.

Origen del PDC *Deporte: Diversión y Disfrute*

El PDC *Deporte: Diversión y Disfrute* se aprobó en el curso 2013-2014 en claustro y consejo escolar. Antes, desde el curso 2010-2011, desarrollábamos un proyecto de promoción de actividad física. La motivación esencial fue responder a las necesidades de nuestro alumnado tomando dos referentes: la realidad de la sociedad actual y la realidad de nuestro centro.

En cuanto a la realidad de la sociedad actual, numerosos estudios e informes^{1,2} muestran que los niveles de práctica de actividad física en estas edades son mejorables, y que no suelen llegar a las recomendaciones de realizar entre 30 y 60 minutos diarios de actividad física de moderada a vigorosa³.

En este sentido, observábamos⁴ que «el papel del profesor especialista en educación física se presenta como crucial para la aproximación y comprensión de la cultura juvenil desde la que poder actuar hacia una mejora de la motivación de estos chicos respecto a actividades más activas en su tiempo libre»⁴, y con ello el impacto positivo a corto, medio y largo plazo en la salud y bienestar poblacional.

En cuanto a la realidad de nuestro centro, el área de educación física viene siendo un motor de su actividad educativa desde hace tiempo (Premio Nacional de Innovación, en 2005, por el Proyecto Un Mundo de Alternativas, que coordinaba Martín Pinos), incluyendo la práctica de actividad física extraescolar, que estaba instaurada, aunque no alcanzaba los niveles deseables (44% del alumnado de primaria, curso 2013-2014).

Además, la realidad socioeconómica que caracteriza nuestro centro nos anima a promover actividades accesibles, inclusivas y abiertas a la participación y disfrute de toda la comunidad, buscando un perfil más lúdico, recreativo e inclusivo para incentivar la participación, mejorando los hábitos saludables y la convivencia de la comunidad.

Fundamentación: construyendo *Deporte: Diversión y Disfrute*

Todo ello, nos lleva a fundamentar nuestro proyecto a partir del modelo social-ecológico⁵, que destaca la importancia de las interacciones entre los distintos contextos que condicionan la educación del alumnado (docente, institución, comunidad y políticas educativas), siendo distintos ámbitos de una realidad compartida, que deben avanzar en la misma dirección⁶.

Además, apreciamos sinergias con el modelo de activos de salud⁷ como «revitalización de las intervenciones» a partir de la «intersectorialidad, salud positiva, participación, equidad y orientación a los determinantes de la salud», generando alianzas entre los agentes implicados desde una perspectiva de salud positiva (salutogénesis), que parte de las capacidades, habilidades y recursos de las personas y de los ambientes para mejorar la salud poblacional, a través de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud (RAEPS) o el grupo de Programa de Actividades Comunitarias en Atención Primaria (PACAP) de Aragón, que impulsan la metodología de activos en salud.

Esta visión ofrece la oportunidad de implicar a muchos agentes, tratando de generar un discurso coherente y nítido que llegue al alumnado a través de todos sus referentes (familia, escuela, iguales, entorno). Avanzamos juntos en la misma dirección hacia un objetivo común, trabajando multidisciplinariamente desde las capacidades individuales y comunitarias.

Para conseguirlo, creamos la comisión deportiva de centro, en la que están representados profesorado de educación física, AMPA, gestores de las extraescolares y monitores de las extraescolares. Se reúne cuatro veces al año, y es el grupo de trabajo que vertebra, decide y evalúa las acciones emprendidas en función de las necesidades detectadas y manifestadas por las partes, acordando las funciones de cada agente y su implicación en el proyecto. Aun con lagunas como discontinuidad de algunos miembros o voluntarismo en la participación e implicación, se torna imprescindible la existencia de un grupo representativo de la comunidad educativa que dote de unas señas de identidad comunes a la acción educativa y la promoción de salud.

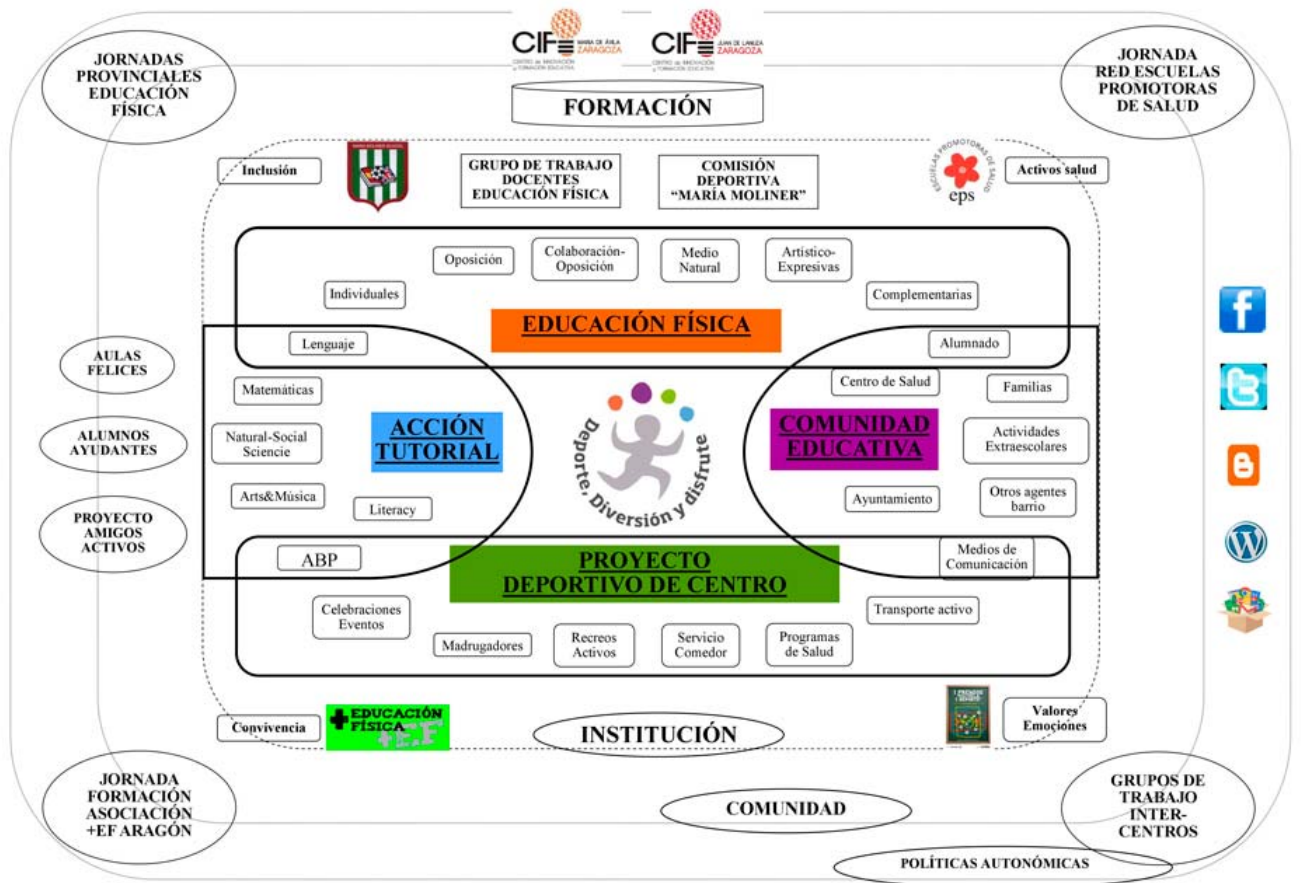
La creación de grupos de trabajo de este estilo son coherentes a los modelos planteados y es una estrategia a incentivar si se pretende generalizar la visión de las escuelas como «generador» de salud en nuestra sociedad, ubicando al frente a los especialistas debidamente formados (e incentivados) para llevar a cabo esta labor.

En la línea descrita, reconocemos cuatro componentes fundamentales en la representación gráfica de *Deporte: Diversión y Disfrute* (figura 1): educación física, comunidad educativa, el propio PDC y la acción tutorial. La representación óptima sería en forma de esfera, en tres dimensiones, dado que sería más cercana a la idea de vínculo e interconexión entre todos los componentes esenciales.

En un segundo nivel, encontraríamos otros proyectos que se relacionan sinérgicamente con el PDC. Nos referimos al Proyecto Amigos Activos⁸, ABP en redes de centros a través de la educación física, el trabajo por proyectos interdisciplinares, la comunicación, inclusión, el espacio emocional y los determinantes de salud; el Programa de Alumnos Ayudantes: mediación informal y convivencia positiva a través de solucionadores, animadores y medioambientales; y el de Aulas Felices: educación emocional, valores, habilidades sociales interpersonales e intrapersonales, y convivencia positiva. Todos ellos, en mayor o menor medida, abarcan las dimensiones de salud emocional, relacional, de nutrición, higiene, sueño, educación postural y, por supuesto, promoción de la actividad física.

Hemos reseñado otras cuestiones que enriquecen el PDC abarcando la educación en valores, la mejora de la convivencia, los activos de salud y la inclusión como ejes vertebradores, destacando la formación formal (jornadas provinciales, jornadas de la Asociación +EF Aragón de docentes de educación física, otros grupos de trabajo y la propia RAEPS) y otros elementos de formación informal (webs, blogs, apps y redes sociales).

Figura 1. Representación gráfica del PDC *Deporte: Diversión y Disfrute*



En el último nivel, encontraríamos las acciones de política del Departamento de Educación, Cultura y Deporte o del Departamento de Sanidad, Servicio de Salud Pública- Promoción de la Salud; como, por ejemplo, el incentivo profesional de las personas (y mejor aún de las comunidades) implicadas, la creación de redes de centros y espacios de intercambio, o eventos de formación.

Las señas de identidad del PDC acordadas por la comisión deportiva pueden verse en la figura 2.

Figura 2. Señas de identidad del PDC



Objetivos y finalidades de Deporte: Diversión y Disfrute

- Aumentar el tiempo de práctica de actividad física en los niños.
- Relacionar unidades didácticas de educación física con ocio, extraescolares y contexto de referencia.
- Generar un clima que fomente los valores, emociones, relaciones y hábitos saludables.
- Presentar propuestas inclusivas y coeducativas. Criterios predominantes: participación y disfrute por encima de la competición.
- Implicar a todos los niños/as, especialmente a los que presenten menor índice participación: chicas y ACNEAES.
- Fomentar la participación de las familias: crear referente adulto y activo.
- Impulsar la formación de todos los implicados.
- Coordinar la actividad física del centro: educación física y extraescolares.
- Realizar acciones de promoción de actividad física en la comunidad educativa.

METODOLOGÍA

Si la generación de un discurso común a través de los distintos ámbitos de acción que manifiesta el modelo social-ecológico es una necesidad, el empuje y coordinación desde el área de educación física es un gran valor del PDC^{9,10}. Esta línea conjunta se concreta en el grupo de trabajo que formamos los docentes de educación física del centro desde el curso 2010-2011, al que se han ido sumando y aportando todos los compañeros y compañeras que han trabajado en nuestro centro, a los que les agradecemos su ilusión y ganas.

El PDC es una maravillosa oportunidad para movilizar los aprendizajes curriculares de cualquier área en contextos de ocio, celebraciones o situaciones informales, en las que cobra sentido la perspectiva competencial de los aprendizajes (saber, saber hacer, saber ser y saber convivir) en su contexto cultural de referencia, ya que esos aprendizajes funcionales son aplicados en él.

De este modo y de forma consciente, vinculamos los estándares de aprendizaje¹¹ con los objetivos del PDC, de manera que se retroalimentan positivamente al ser interdependientes.

Por ejemplo, en la línea de algunos autores¹², las unidades didácticas (UD) de atletismo finalizan en la Carrera del Cachirulo, en la que participa toda la comunidad educativa, potenciando el rol activo y el ejemplo positivo de las familias y docentes; la UD de deslizamiento acaba en Ciudad Patines; organizamos torneos y acciones de recreos activos vinculados a los contenidos del área de educación física; e intentamos que la participación de recursos de la comunidad (clínica, charla de familias, asociación, etc.) esté ligada al proceso de aprendizaje de manera contextualizada y relacionada, de tal forma que cobre sentido como un elemento integrado que enriquezca la secuencia de aprendizaje.

Si pretendemos generar estímulos comunitarios de promoción de salud, en coherencia, avanzaremos hacia metodologías activas en las que el alumnado sea protagonista del proceso¹³, tome decisiones y utilice los aprendizajes curriculares de forma activa en contextos de ocio significativos, a ser posible, con participación comunitaria, siendo docentes y familias modelos de comportamiento positivo en la línea de los aprendizajes. El «premio» para el equipo o equipos que ganan un torneo es jugar con Rasmial, el temible equipo de profesores, que entrena en secreto.

En definitiva, el evento deportivo que forma parte del PDC es una consecuencia, motivación y aplicación de los aprendizajes pretendidos en las áreas curriculares, dándoles funcionalidad, contextualización, empoderamiento y percepción de competencia al alumnado.

Acciones llevadas a cabo

Se pueden seguir a través de www.deportediversionydisfrute.blogspot.com, @AngelNavarroVic y www.facebook.com/deportediversionydisfrute (tabla 1).

Tabla 1. Acciones desarrolladas en el proyecto deportivo del centro. Valoración y participación

Acción concreta	Valoración	Participación
Conectar la educación física, la promoción de la actividad física y la promoción de la salud, educación en valores y convivencia positiva como señas de identidad	Positiva	<ul style="list-style-type: none">• Todo el alumnado.• 4-6 eventos por curso
Consolidar el grupo de trabajo de docentes de educación física y crear la comisión deportiva de centro para tomar decisiones representando a los agentes de la comunidad educativa	Positiva	<ul style="list-style-type: none">• Todos los docentes de educación física• Ampliar a otras áreas
Desarrollar estrategias de recreos activos: organización de torneos, maleta de juegos, préstamo de material, alumnos animadores que promueven la actividad física en el recreo	Positiva	<ul style="list-style-type: none">• Más participación de tercero en adelante• 6-7 propuestas por curso
Actividades complementarias: Carrera del Cachirulo, Halloween, Día de la Paz, Pancake Day, Ciudad Patines, jornadas culturales, de actividad física y salud, Sportsday	Positiva	<ul style="list-style-type: none">• Todo el alumnado
Actividades comunitarias: apadrinamientos de esquí de fondo (Universidad de Zaragoza), Caminos Escolares (Ayuntamiento de Zaragoza), participación en extraescolares integrada (<i>datchball</i> , patinaje, pre-tenis, rugby), familiares de alumnado (profesora de yoga, profesor de instituto apadrinamiento de danzas). Grupo de práctica de actividad física de adultos. Proyecto Amigos Activos	Positiva	<ul style="list-style-type: none">• Esquí: 5º y 6º• Caminos escolares: 45 usuarios aproximadamente• El grupo de actividad física de adultos se extinguió

Eventos extraescolares: fiesta de fin de curso, yincana deportiva Jornadas Educación Pública Barrio San José, Jornada Patinaje Club 2mil6, Día del Deporte en Familia. Encuesta de participación en actividades extraescolares deportivas	Positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Seis ediciones • Deporte en familia 3 • Encuesta: baja participación
Apadrinamientos deportivos: Carrera del Cachirulo, juegos tradicionales	Positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Acciones intermitentes • Esta actividad se debe consolidar
Acción tutorial: almuerzos saludables, teatro promoción de actividades físicas, pirámides alimentación y actividad física, maleta viajera, jornadas culturales de actividad física y salud	Mejorable	<ul style="list-style-type: none"> • Acciones puntuales • Esta actividad se debe consolidar
Formación a familias y a monitores de las extraescolares deportivas	Mejorable	<ul style="list-style-type: none"> • Acciones puntuales • Esta actividad se debe consolidar
Agentes implicados: profesorado (programación general anual y programaciones didácticas), familias (recomendaciones de educación física, reuniones generales y participación directa en actividades programadas), gestión de extraescolares deportivas (reuniones de la comisión deportiva del centro), monitores de extraescolares deportivas (reuniones de la comisión deportiva del centro, participación directa en extraescolares y actividades programadas del centro)	Positiva y ampliable	<ul style="list-style-type: none"> • Acciones puntuales • Esta actividad se debe consolidar y ampliar
Participación de las familias en el proyecto deportivo del centro: desde la organización, intendencia y apoyo, es frecuente, individualmente o a través del AMPA. Como activos, potenciamos su rol protagonista en eventos (fiesta de fin de curso, Día del Deporte en Familia, Proyecto Amigos Activos). Responsables y dinamizadores en tiempo extraescolar: desplazamiento activo (caminos escolares), ocio saludable, recomendaciones determinantes de salud	Positiva y ampliable	<ul style="list-style-type: none"> • Poner en marcha más momentos • Intentar potenciar la participación en las sesiones habituales

CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA

La evaluación es llevada a cabo por los distintos grupos que nutren al PDC (comisión deportiva, grupo de trabajo de educación física, claustro de profesores, consejo escolar), recabando la opinión en un cuestionario a final de curso y a través de otros comentarios más informales, que reflejamos en la memoria anual.

En general, la valoración del proyecto es positiva. La comunidad educativa lo percibe como un activo y una señal de identidad del centro que está consolidada, y que sigue evolucionando año a año.

Además, valoramos positivamente la evolución de la práctica de actividades extraescolares deportivas en el centro, pasando en cuatro cursos de un 44% de práctica a un 56% del total de alumnado de primaria que sí realiza al menos una extraescolar deportiva (tabla 2).

Tabla 2. Evolución de la participación en las extraescolares deportivas del alumnado de primaria

Curso	0 extraE	1 extraE	3 extraE	3 extraE	> 3 extraE	Total
TOTAL curso 2013-2014	147	72	32	10	0	261
	56,32%	27,58%	12,26%	3,84%	0%	100%
TOTAL curso 2014-2015	128	80	32	14	2	256
	50%	31,25%	12,50%	5,47%	0,78%	100%
TOTAL curso 2015-2016	128	95	39	8	4	274
	46,72%	34,67%	14,23%	2,92%	1,46%	100%
TOTAL curso 2016-2017	121	103	41	9	1	275
	44%	37,45%	14,91%	3,27%	0,36%	100%

extraE: actividad extraescolar/es deportiva/s.

Los reconocimientos que ha recibido el PDC (a la mejor comunicación-intervención en el Simposium Internacional de Huesca 2014; I Premio Especial Escuela y Deporte; II Premio Escuela y Deporte, Premio Magister 2016 y III Premio Especial Escuela y Deporte) nos motivan a seguir la línea de trabajo

emprendida y a tratar de potenciar más alianzas y sinergias con agentes comunitarios clave, dado que hemos comprobado que los elementos esenciales que crean «comunidad» de aprendizaje y de salud, en el contexto del modelo social-ecológico y de activos de salud, son las personas y las actitudes¹⁴.

En este sentido, detectamos una sinergia clara con el centro de salud del barrio para sumar en la dirección comunitaria de promoción de la salud desde los centros escolares, pudiendo llevar a cabo conjuntamente proyectos de aprendizaje, resolución de problemas y aprendizaje de servicio, resaltando que «la importancia de los determinantes sociales [es que] convierten la salud en un asunto colectivo»¹⁵, y es una cuestión positiva a generalizar.

Son necesarios recursos temporales y materiales para posibilitar la acción conjunta, coordinada y comunitaria entre todos los agentes (educativos, sanitarios, servicios sociales) y cambiar, al menos en el ámbito docente, cierta mentalidad individualista y encerrada en su propia aula, transformando la realidad de forma bidireccional (persona-comunidad) reconociendo que «necesitamos una nueva mentalidad que permita a los [profesionales] convertirse en agentes, y no en víctimas, del cambio»¹⁶.

BIBLIOGRAFÍA

1. AECOSAN. Estudio Aladino. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición; 2015.
2. Eurydice España REDIE. La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Bruselas: Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo, Audiovisual y Cultural; 2013.
3. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2010.
4. Martínez Baena AC, Chillón P, Martín-Matillas M, Pérez López I, Castillo R, Zapatera B, et al. Estudio AVENA. Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles. Revista Profesorado. [Internet.] 2012;16(1):391-8. Disponible en <http://www.ugr.es/local/recfpro/rev161COL11.pdf>
5. Sallis JF, Owen F, Fisher EB. Ecological models of health behavior. In: K. Glanz, B. Rimer & K. Viswanath (eds.). Health behavior and health education: theory, research, and practice (465-482). San Francisco: Jossey-Bass; 2008.
6. Murillo B. Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes. Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza; 2013.
7. Cofiño R, Aviñó D, Belén Benedé C, Botello B, Cubillo J, Morgan A, et al. Promoción de la salud basada en activos: ¿cómo trabajar con esta perspectiva en intervenciones locales? Gaceta Sanitaria. [Internet.] 2016;30(S1):93-98. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.06.004>
8. Navarro A, Martín D, García C, Jofre E, Hernández P, Gómez D. Proyecto amigos activos. Una propuesta de actividad física inclusiva. Tandem. 2017;55:59-65.
9. Navarro A. Actividad física en el recreo: una buena oportunidad para educar. Revista Fórum Aragón. 2012;5:42-5.
10. Navarro A. Acerca de la innovación en el área de Educación Física: un área joven en constante iniciativa y movimiento. Revista Fórum Aragón. 2016;19:62-6.
11. Orden de 16 de junio 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Publicado en BOA, nº 119, de 20 de junio.
12. Generele E, Zaragoza J, Julián JA. La educación física en las aulas: aprender a partir de un proyecto. Zaragoza: Gobierno de Aragón; 2005.
13. Blair C. Cómo aprenden y recuerdan los estudiantes de manera más efectiva. The Learning Pyramid. Alexandria, VA, USA. NTL Institute for Applied Behavioral Sciences. [Internet.] 2011 [consulta el 14-enero-2017]. Disponible en: <http://studyprof.com>
14. Hargreaves A, Fullan M. Capital profesional. Madrid: Morata; 2015.
15. Montaner I, Foz F, Pasarín MI. La salud: ¿un asunto individual...? AMF. 2012;8(7):374-82.
16. Fullan M. Las fuerzas del cambio. Madrid: Akal; 2002.

[Volver](#)

Deporte: Diversión y Disfrute. La escuela y el proyecto deportivo de centro como promotores de salud
Ángel Navarro Vicente, José Luis Rodríguez Cabanillas, Verónica Galve González y M^a Asunción Langa López
Comunidad Octubre 2017;():7
ISSN: 2339-7896

COMENTARIOS

[Dejar un comentario](#)

0
comentarios

Su Nombre

Su Email

Web (opcional)

Mensaje

Comentar

