



CAMPUS PÚBLICO
MARÍA ZAMBRANO
SEGOVIA



Universidad de Valladolid

Campus Universitario “María Zambrano”

Grado de Maestro de Educación
Primaria. Mención en Educación física.

JORNADA
INTERGENERACIONAL
LA ACTIVIDAD FÍSICA
INTERGENERACIONAL COMO
RECURSO FORMATIVO PARA
EDUCACIÓN PRIMARIA

Autor: Miriam Arribas Serrano

Tutor Académico: Roberto Monjas Aguado

Resumen:

El trabajo se centra en el análisis de una propuesta de intervención educativa, en concreto en una jornada intergeneracional de Actividad Física para la salud y la calidad de vida como “Bien Común”. La jornada intergeneracional se llevó a cabo el día 10 de Marzo de 2015 en el Campus María Zambrano de Segovia, Universidad de Valladolid, con el fin de promover la realización de actividad física de forma saludable, a través del juego. En concreto la jornada se desarrolló con 25 alumnos universitarios de la Facultad de Educación de Segovia, 50 escolares del Colegio “Diego de Colmenares” y 60 personas de la tercera edad de diferentes Centros Sociales de la ciudad de Segovia. Al finalizar la jornada se analizó la misma a partir de una serie de cuestionarios completados por los diferentes participantes. Los resultados obtenidos señalan el interés formativo de este tipo de actividades y apuntan algunas ideas para la ~~su~~ mejora de este tipo de experiencias.

Palabras clave: Actividad física, Salud, Tercera edad, Programa intergeneracional, Calidad de vida.

Abstract

This work focuses on the analysis of an educational intervention, particularly in an intergenerational day of physical activity for health and quality of life as " common good ". The Intergenerational Day was held on March 10, 2015 at the Campus María Zambrano, Segovia, in Valladolid University, in order to promote the realization of physical activity in a healthy way, through the application of games. Specifically, the intergenerational day was developed with 25 university students from the Education Faculty of Segovia, 50 students from the Primary school of “Diego de Colmenares” and 60 elderly people from different social centers in the city of Segovia. After finishing the day, it was analyzed from a number of questionnaires completed by the different participants. The results show the training interest of such activities and point some ideas for improvement this kind of experiences.

Keywords: Physical activity, Health, Seniors, Intergenerational Program, Quality of life.

ÍNDICE

1. Introducción.....	Pág. 1
2. Finalidades de la propuesta de intervención u objetivos.....	Pág. 2
3. Justificación.....	Pág. 2
4. Marco Teórico.....	Pág. 4
4.1. Concepto de salud.....	Pág. 4
4.2. Relación de la salud con la calidad de vida.....	Pág. 5
4.3. La actividad física.....	Pág. 6
4.3.1. La actividad física en la infancia y la adolescencia.....	Pág. 6
4.3.2. Beneficios de la actividad física en la infancia y la adolescencia.....	Pág. 8
4.3.3. La actividad física en la tercera edad.....	Pág. 9
4.3.4. Beneficios de la actividad física en la tercera edad.....	Pág. 10
4.4. Sinergia intergeneracional.....	Pág. 11
4.5. Programa intergeneracional.....	Pág. 13
4.5.1. Concepto e historia.....	Pág. 13
4.5.2. Rasgos de un programa intergeneracional.....	Pág. 14
4.5.3. Beneficios de la actividad física mediante un programa intergeneracional.....	Pág. 15
5. Propuesta de intervención didáctica.....	Pág. 18
5.1. Diseño de la jornada.....	Pág. 18
5.1.1. Difusión.....	Pág. 20
5.1.1.1. Nivel universidad.....	Pág. 20
5.1.1.2. Centros sociales.....	Pág. 21
5.1.1.3. Colegio diego de colmenares.....	Pág. 21
5.1.1.4. Medios de comunicación.....	Pág. 22
5.2. Desarrollo de la jornada.....	Pág. 24
5.2.1. Material utilizado en la jornada.....	Pág. 29
5.2.2. Metodología.....	Pág. 30
5.3. Evaluación de la jornada.....	Pág. 30
5.3.1. La observación.....	Pág. 30
5.3.2. El cuestionario.....	Pág. 31
6. Análisis de la jornada intergeneracional.....	Pág. 35
6.1. Satisfacción de los participantes.....	Pág. 35
6.2. Beneficios.....	Pág. 36
6.3. Propuestas de mejora.....	Pág. 37
6.4. Aprendizaje.....	Pág. 38
6.5. La asamblea final: Opiniones y anécdotas.....	Pág. 39
7. Consideraciones finales.....	Pág. 40
8. Bibliografía.....	Pág. 44
9. Anexos.....	Pág. 46
9.1. Actividades que se van a desarrollar en la jornada.....	Pág. 46
9.2. Folleto de la jornada de actividad física intergeneracional.....	Pág. 53
9.3. Presentación para los alumnos de la universidad.....	Pág. 65
9.4. Hoja de evaluación alumnos colegio.....	Pág. 75
9.5. Hoja de evaluación alumnos universidad.....	Pág. 76
9.6. Anecdotario de evaluación tercera edad.....	Pág. 77
9.7. Hoja de evaluación profesor del colegio.....	Pág. 78
9.8. Hoja de evaluación monitor de los centros sociales.....	Pág. 79

9.9. Hoja de evaluación profesor de la universidad.....	Pág. 80
9.10. Cartel principal de la jornada.	Pág. 81
9.11. Carteles secundarios	Pág. 82
9.12. Pegatinas para la jornada.....	Pág. 87
9.13. Notificación para la prensa.....	Pág. 88
9.14. Noticias publicadas en el periódico	Pág. 90
9.15. Fotos de la jornada intergeneracional.....	Pág. 93.
• Anexos CD:	
9.16. Reportaje fotográfico completo	
9.17. Cuestionarios escaneados	
9.18. Vídeos de la jornada intergeneracional	

ÍNDICE DE FIGURAS

- FIGURA 1: Estructura del cuerpo humano en sistemas, diseñado a partir de Gutiérrez et al (1997).
.....Pág. 5
- FIGURA 2: Relación de algunos factores de riesgo y enfermedades según (Ríos, Ríos y Padial, 2000).Pág. 10

ÍNDICE DE TABLAS

- TABLA 1: Anecdotario para las personas de la tercera edad..... Pág 31
- TABLA 2: Cuestionario para los alumnos de la universidad. Pág. 32
- TABLA 3: Cuestionario para los alumnos del colegio. Pág. 33
- TABLA 4: Cuestionario el profesor del colegio
 Pág. 33 |
- TABLA 5: Cuestionario el profesor del colegio.....
 Pág.34 |
- TABLA 6: Cuestionario el profesor de la universidad
 Pág.34 |
- TABLA 7: Cuestionario el profesor de la universidad.
 Pág.43 |

ÍNDICE DE IMÁGENES

- IMAGEN 1: Cartel utilizado para la charla. Pág. 21
- IMAGEN 2: Notificación enviada al colegio..... Pág. 22
- IMAGEN 3: Noticia del periódico Segovia Audaz, haciendo eco de la jornada..... Pág. 23
- IMAGEN 4: Cartel utilizado para la charla.Pág. 24
- IMAGEN 5: Cartel utilizado para la charla..... Pág. 24
- IMAGEN 6: Diapositiva utilizada para la charla; Portada introductoria a la chara.Pág. 25
- IMAGEN 7: Diapositiva utilizada para la charla: Definición de salud.Pág. 26
- IMAGEN 8: Diapositiva utilizada para la charla; Relación positiva entre actividad física y salud..... Pág. 26
- IMAGEN 9: Diapositiva utilizada para la charla: Definición de jornada intergeneracional..... Pág. 27
- IMAGEN 10: Pegatinas utilizadas para la distinción de los equipos..... Pág. 27
- IMAGEN 11: Portada del folleto.Pág. 28
- IMAGEN 12: Presentación del folleto
 Pág.28 |
- IMAGEN 13: Horario de la jornada intergeneracional.....
 Pág.29 |

1. INTRODUCCIÓN

A continuación exponemos el trabajo de investigación llevado a cabo como finalización del Grado en Educación Primaria (TFG). El tema escogido son los Programas Intergeneracionales, concretamente: Jornada Intergeneracional: La Actividad Física como recurso formativo para Educación Primaria

En este apartado realizaremos una breve explicación de la estructura del trabajo, así como el porqué de la realización del mismo.

El trabajo está estructurado en 9 capítulos, a los que se añaden las lista de referencias y los anexos. Así, en este primer apartado, “Introducción”, como acabamos de decir, se hará una breve “justificación” del la elección del estudio.

En el segundo apartado, “Finalidades de la propuesta de intervención u objetivos”, veremos lo que pretendemos con la misma, cuál es el sentido de nuestro estudio, concretado en unas finalidades a las que intentaremos dar respuesta en el apartado de resultados.

Una vez visto el por qué de la intervención didáctica y sus finalidades, en el apartado “justificación”, se exponen las razones que han llevado a la elaboración del trabajo.

En el cuarto apartado, “Marco teórico”, se hará una revisión bibliográfica sobre el tema, abordando los aspectos clave del mismo: los conceptos, de actividad física, salud, su relación; las motivaciones como factor clave para el desarrollo de programas intergeneracionales de actividad física, así como el desarrollo de los mismos, concretando en el que nos centramos en nuestro trabajo.

El quinto apartado, “Diseño de la jornada”, realizaremos una explicación de la estructura, horarios y actividades de la jornada intergeneracional. Tras explicar cómo se han analizado los datos, el apartado seis “Resultados” hace una síntesis de los datos tomados, aportando los resultados obtenidos, contestando así a las finalidades planteadas al inicio del estudio.

El último apartado, el siete, “Evaluación y conclusiones” trata de concretar y resumir lo obtenido en los resultados, así como realizar propuestas de mejora y originar nuevas propuestas de programas intergeneracionales de actividad física, los cuales se adapten lo mejor posible a las personas que forman parte en los mismos.

Finalmente, se presenta la bibliografía utilizada para la realización del Trabajo de Fin de Grado, y por último se detallan los anexos que se han empleado durante la realización del mismo.

2. FINALIDADES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN U OBJETIVOS

Tras esta breve introducción expondré los objetivos que se pretenden lograr en este trabajo:

- Potenciar la interacción entre escolares, jóvenes universitarios y personas mayores, promoviendo el intercambio cultural.
- Favorecer que los escolares, jóvenes universitarios y mayores colaboren en actividades sociales.
- Facilitar la comprensión y aprendizaje entre generaciones diferentes mediante el intercambio de experiencias y la colaboración en actividades físicas.
- Propiciar el enriquecimiento cultural y humano de los colectivos mediante el intercambio de información y con la práctica de actividad física.

3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Tras especificar las finalidades de la investigación u objetivos que se pretenden lograr con este trabajo, explicaré cual es la importancia que tiene el Trabajo de Fin de Grado, y porqué elegí este tema.

El objetivo fundamental del Trabajo Fin de Grado es desarrollar las habilidades necesarias para llevar a cabo correctamente nuestra función como maestros y maestras de Educación Física (en adelante E.F.). Con la reforma de la educación, la E.F. adquiere identidad como área educativa de la enseñanza Primaria. Esta área en la Enseñanza Obligatoria tiene en el cuerpo y el movimiento los ejes básicos de la acción educativa y su objetivo general es promover y facilitar que el alumnado adquiriera una comprensión de su cuerpo y sus posibilidades a fin de facilitar su desenvolvimiento en el medio, mejorar su calidad de vida, disfrutar el ocio y establecer fluidas relaciones con los demás. La E.F. da respuesta a esta realidad, favoreciendo la aceptación del propio cuerpo con sus posibilidades y limitaciones, estimulando su desarrollo armónico mediante actividades cuidadosamente elegidas que intenten, por un lado, el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices y, por otro, el desarrollo de valores que hagan crecer las cualidades humanas. De ahí la importancia de la E.F. dentro del desarrollo de los programas intergeneracionales, tema que será tratado en profundidad a lo largo de este trabajo.

Cuando nos dieron a elegir los temas de objeto de estudio para el TFG me planteé varias opciones; expresión corporal, psicología, la autoestima en el aula, la educación física en Comunidades de Aprendizaje, etc. Como maestra de Educación Primaria con mención en Educación Física, finalmente decidí decantarme por algo relacionado con la Educación Física; *la enseñanza de juegos y deportes en la Educación Física en Educación Primaria*, en concreto relacionándolo con la actividad física y la realización de actividades intergeneracionales.

Pensé que tenía que seleccionar algo que realmente me motivase y que pudiera estar a mi alcance con facilidad. En una asignatura del grado forme parte de una *Jornada Intergeneracional*, me pareció muy interesante y muy enriquecedor tanto a nivel personal, como desde una perspectiva docente, por ello decidí decantarme por este tema.

Realizar este tipo de trabajos necesita una especialización en el tema a tratar y una gran ocupación en el tiempo. Por ello, decidí seleccionar este tema motivador para mí, ya que conlleva trabajar con diversas edades, tanto niños, como jóvenes y ancianos, lo cual permitirá que mi aprendizaje sea muy amplio en todos los ámbitos. Además, me gustaría que este trabajo sirviera para ampliar el conocimiento de los programas intergeneracionales, y especialmente los beneficios que obtienen las personas que participan en los mismos.

Por otra parte, en cuanto a las modalidades a las que se podría adscribir el TFG, tal y como establece el artículo 7.5 del Reglamento de la Universidad de Valladolid, mi trabajo de fin de grado se centrará en una propuesta de intervención educativa, que a su vez llevará a cabo el diseño de un proyecto socio-educativo, de modo que se analizará, reflexionará e investigará sobre la propia práctica socioeducativa. Dicha propuesta se centrará en análisis, reflexión e investigación de una jornada o programa intergeneracional llevada a cabo el día 10 de Marzo de 2015, en la Facultad de Educación de Segovia, en el campus María Zambrano, perteneciente a la Universidad de Valladolid, con alumnado de tercer curso, en concreto de la asignatura Juegos y Deportes, escolares del colegio CEIP Diego de Colmenares, y personas de la tercera edad provenientes de diversos Centros (Ayuntamiento y Gerencia de Servicios Sociales) de Segovia. A partir de nuestro trabajo, nos gustaría que las ideas y propuestas que salieran de nuestro estudio, pudieran ser transferidas y que se desarrollasen con más frecuencia este tipo de experiencias.

Como maestra de Educación Primaria con mención en Educación Física, trabajar la importancia que tienen las jornadas o programas intergeneracionales y la relación de estos con la actividad física, favorecerá al crecimiento de mi aprendizaje de modo que me permitirá:

- Reflexionar sobre las prácticas de los programas intergeneracionales, para innovar y mejorar mi labor docente como maestra de Educación Física.
- Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.
- Conocer y aplicar en las aulas, los diversos aprendizajes que se extraen de este tipo de prácticas educativas.
- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes, profesionales del centro o administraciones externas a estas.
- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos.
- Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.

- Transmitir el valor de la actividad física como instrumento de relación social, favoreciendo experiencias positivas que promuevan su práctica en todas las edades.

4. MARCO TEÓRICO

En el marco teórico se van a exponer los aspectos más relevantes en los cuales nos basaremos para desarrollar el trabajo de fin de grado. Para ello, expondremos el concepto de salud, y su relación con la actividad física saludable, además de la calidad de vida, asimismo, analizaremos el potencial formativo que las actividades físicas intergeneracionales tienen relacionadas con las ideas anteriores, los beneficios de la actividad física en la infancia, adolescencia y en la tercera edad y finalmente, se hará un mayor hincapié en la sinergia intergeneracional y los programas intergeneracionales; el concepto e historia, los rasgos que tiene un programa intergeneracional y los beneficios que se obtienen de éste. Dentro de estos apartados, se hablará de una actividad física adaptada a las personas de tercera edad, así como las características y motivaciones que tienen los mismos hacia la actividad física.

4.1 CONCEPTO DE SALUD

El concepto de salud ha sufrido un importante cambio a lo largo de los años. Se ha pasado de entender la salud como ausencia de enfermedad, a un concepto más amplio relacionado con obtener el nivel más elevado de bienestar en todos los aspectos.

El término *salud*, según Perea (2002), proviene del latín “salus” y significa el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

El concepto la salud ha ido evolucionando en función del momento histórico, de las culturas, del sistema social y de los avances que han ido surgiendo. En la actualidad, la salud comienza a entenderse como un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado, con la meta fijada en un estado ideal, al cual siempre podemos acercarnos. (Soldevila y March, 2001). Se supera así una primera concepción en la que la salud era entendida como contraposición de enfermedad, es decir como ausencia de ella, por lo que únicamente se centraba en el tratamiento de personas que padecían enfermedades.

Por otro lado, a la Psicología se le atribuye un papel decisivo dentro del campo de la salud, ya que a través de sus recursos teóricos y técnicos, aporta los elementos necesarios para explicar y comprender los problemas de la salud asociados a comportamientos tales como el consumo excesivo de tabaco, alcohol u otras drogas, o a conductas relacionadas con hábitos alimentarios, sexuales, de sedentarismo, de estrés, etc. Al mismo tiempo, la aplicación de dichos recursos sirve de ayuda para planificar tareas de actuación «preventiva» mediante el desarrollo de conductas saludables y la modificación de aquellos comportamientos que se consideren «factores de riesgo» para determinadas enfermedades. (González y García, 1994).

4.2 RELACIÓN DE LA SALUD CON LA CALIDAD DE VIDA

Asociado a la salud, conviene tener en cuenta el concepto “*calidad de vida*”, que según Giusti (1991) se define como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas.

En los últimos años nos encontramos con el aumento de la esperanza de vida en las sociedades más avanzadas (Ríos, Ríos y Padial, 2000), lo cual, ha ocasionado un cambio radical en las pirámides demográficas, produciéndose una transformación global. El avance social está provocando que la población pretenda vivir más y en mejores condiciones físicas, mentales y sociales, por lo tanto su prioridad es mejorar su calidad de vida. Es curioso constatar, tal y como señala Hernández (2000) que cuando nos referimos a las personas mayores no hay diferencias significativas en el género, pero sí en la calidad de vida en función de la edad.

Uno de los factores que influyen de forma positiva en el aumento de la calidad de vida es la realización de actividad física. El envejecimiento, es un proceso dentro de la cadena de los seres vivos, conforme vamos creciendo vamos envejeciendo, y por lo tanto, en concordancia, según vamos envejeciendo vamos perdiendo funcionalidad física progresivamente. En este sentido, fomentar hábitos de actividad física saludable desde las primeras edades es una opción formativa muy interesante y las jornadas intergeneracionales pueden contribuir a afianzar la idea de que la actividad física no tiene limitación con la edad, todo el mundo puede hacer actividad física que es, podríamos decir, un “bien común” al que todos tenemos derecho y acceso. La clave es hacerlo adecuadamente.

El ser humano es considerado como un sistema de sistemas (Figura 1), se aprecia que, cuando se incrementa la edad de éste, sus diferentes elementos o componentes van perdiendo eficacia en su funcionalidad. Al tratarse de un sistema perfectamente interconectado, la disminución en la actividad en alguna de sus partes afecta directamente o indirectamente al resto. A continuación se muestra la estructura del cuerpo humano en sistemas.

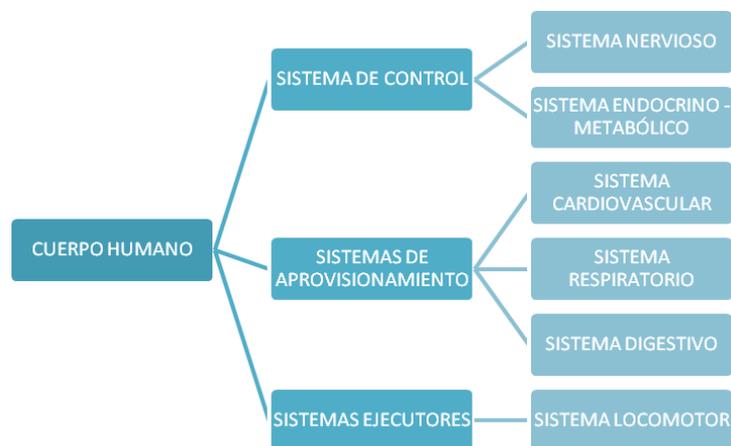


FIGURA 1: Estructura del cuerpo humano en sistemas, diseñado a partir de Gutiérrez et al (1997).

4.3 LA ACTIVIDAD FÍSICA

Partiendo de la idea de salud y del concepto asociado a la misma de calidad de vida, vamos en este apartado a analizar un factor clave para desarrollar ambos conceptos, la realización de actividad física.

Sánchez Bañuelos (1996) afirma que la actividad física y deportiva produce el bienestar físico, ya que mejora los sistemas cardiorespiratorio y motor y contribuye al aumento de la esperanza de vida; produce un bienestar psíquico, pues ejerce una influencia positiva en los hábitos de la persona y mejora la autoestima; y también produce un bienestar social, ya que induce el contacto personal favoreciendo las relaciones. Veamos a continuación algunos aspectos relacionados con esta idea.

4.3.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA.

La salud preocupa cada vez más en nuestra sociedad, y por lo tanto en la escuela. Según Delgado y Tercedor(1998) “la realización de actividad física desarrolla de acuerdo a unos criterios de tipo, duración, intensidad, frecuencia y progresión, y adaptándose a las posibilidades del individuo, mejora la salud de la persona y ayuda al tratamiento de enfermedades”. Para lograrlo se deben adquirir una serie de hábitos conforme vamos creciendo, estos hábitos saludables tendrán un carácter preventivo desde edades tempranas hasta la adolescencia, por ello es importante trabajarlos tanto dentro como fuera del aula. Además tiene especial relevancia que el alumno reconozca como adecuada la realización de actividad física, debe considerarla como algo motivador, de lo cual disfrute así adquirirá mejor el hábito y no considerará la actividad física como algo negativo. Una vez adquirido el hábito, se desarrollará la condición biológica, la cual se refiere a la condición física orientada a la salud y al rendimiento, adquirirán las capacidades cardiovasculares, respiratorias, la fuerza, la resistencia muscular y flexibilidad, así como la composición corporal. Finalmente el alumno debe adquirir una correcta utilización de espacios y materiales, consiguiendo por lo tanto que el alumno tenga placer por el cuidado del cuerpo, la valoración de la importancia de un desarrollo físico equilibrado sobre la salud y la aceptación de las posibilidades personales, para evitar riesgos innecesarios que dañen la salud.

Basándonos en la idea de actividad física, es importante hacer referencia a la actividad física en la infancia y en la adolescencia.

Cada vez hay más personas que realizan actividad física en nuestra población, sobre todo los jóvenes. Si echamos la vista atrás, se observaba que la mayoría de personas que realizaban actividad física, ya sea correr, andar, o que hacían algún tipo de deporte, eran personas que estaban involucradas en la dinámica del deporte o del ejercicio físico, además, la mayoría desarrollaban esta práctica desde edades tempranas.

Hoy día, podemos observar como la práctica de la actividad física entre los jóvenes ha ido aumentando, el elevado número de practicantes puede verse en cualquier espacio. Se ha puesto de moda y un buen ejemplo es la práctica del *running*, se puede observar a jóvenes por cualquier espacio realizando esta práctica. Además, con frecuencia se puede ver a individuos montando en bici, andando, realizando escalada, etc.

Podríamos decir que una de las razones claves de este incremento de la práctica de actividad física entre los jóvenes, es la importancia que se le ha dado en estos últimos años al cuidado de nuestra salud, mejora del físico o estar en buena forma. En este sentido, Devís y Peiró (1993) y Devís (2006), describen dos paradigmas sobre la Actividad Física y la salud. El primer paradigma orientado a la condición física, afirma que el elemento central de las relaciones entre la actividad física y la salud, es la condición física. En el segundo paradigma la condición física deja de ser el elemento central y el protagonismo se centra en la actividad física. La actividad física posee un doble impacto en la salud, uno directo y otro indirecto, a través de la condición física.

A continuación, se describen brevemente los paradigmas anteriormente nombrados, según (Devís, 2006):

- *Paradigma centrado en la condición física*: cuyo elemento central es la relación que existe entre la realización de la actividad física, repercutiendo en la salud, por lo que la práctica de estas actividades mejorarán la condición física y estas a su vez la salud.
- *Paradigma orientado a la actividad física*: hace referencia a la realización de actividades cotidianas. Se adapta a cada persona permitiendo que todas las personas puedan obtener beneficios saludables de la realización de algún tipo de actividad.

Por otro lado, según Bouchard y Cols, (1990, en Devís y Peiró, 1993) la actividad física conduce a la condición física, y esta es necesaria para la realización de las actividades físicas. Así mismo el ejercicio físico es un subproducto de la actividad física. Devís y Peiró, (1993) describen el papel de la escuela y la educación física en la promoción de la actividad, proponiendo una perspectiva holística. En la educación física escolar se identifican cuatro perspectivas de promoción de la actividad física; La perspectiva mecánica, la perspectiva orientada a las actitudes, la perspectiva orientada al conocimiento y la perspectiva crítica.

Dentro de las corrientes que engloba la capacidad holística, según Devís (2006), encontramos diferentes perspectivas en la promoción de la actividad física en la educación física escolar, las cuales desarrollamos en un punto posterior relacionadas con nuestro TFG.

En lo que respecta a nuestra jornada intergeneracional llevaríamos a cabo el paradigma orientado a la actividad física, ya que mediante éste se enseñaría al alumnado lo que es saludable y lo que no lo es. Este paradigma es mucho más adecuado y asequible para todos los participantes, ya que no busca resultados inmediatos, sino que propone crear hábitos saludables en ellos. En nuestra opinión el Paradigma orientado a la condición física, busca la superación personal a nivel de una

especialidad concreta, ya sea por ejemplo, la gimnasia rítmica. Únicamente se centra en la ejecución de la técnica, lo cual en la escuela y la sociedad no se aprovecha; pero con la actividad física, sí que se pueden crear situaciones que se llevan a otros ámbitos, como el ocio.

Al igual que señalan Devís (2006) y Devís y Peiró (1993), estamos de acuerdo en unir todos los aspectos positivos de las distintas perspectivas en una única, mucho más global, pero debido a las escasas horas de Educación Física en la escuela no tendría buenos resultados inmediatos, por lo que necesitamos y debemos tratar la salud y sus hábitos como algo interdisciplinar y que cada área debe llevar la salud a su ámbito, para que los alumnos tengan una visión global.

En la actualidad, la Actividad Física se ha convertido en uno de los temas de mayor interés, se recomienda realizar actividades físicas que se caractericen por ser continuas y controladas. Según Romero (2003), destaca que los ejercicios físicos sistemáticos son la mejor alternativa para lograr beneficios en la salud. Además afirma que para que las actividades físicas produzcan los efectos benéficos en la salud se requiere participar en un programa regular de ejercicio físico sistemático, que se adecúe y dosifique a las capacidades funcionales y las condiciones físicas de cada persona. Si realizamos con el alumnado ejercicio físico sistemático, evitaremos así enfermedades como la obesidad, y mejoraremos por tanto su calidad de vida.

4.3.2 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

Todas las personas pueden extraer beneficios saludables de cualquier tipo de actividad física. Podemos señalar que existen dos formas de ver la salud, una más encaminada al rendimiento personal y otra hacia el hábito, la práctica voluntaria (individual o colectiva) de actividad física.

Dentro de las corrientes que engloba la capacidad holística Devís (2006), encontramos perspectivas diferentes en la promoción de la actividad física en la educación física escolar;

- *Perspectiva mecanicista*; se centra en el rendimiento, se limita a repetir lo que el maestro realiza. La manera de trabajar es fomentando la condición física, realizando actividades muy bien diseñadas que progresivamente van en aumento, para conseguir un fin: ser el mejor en algo.
- *Perspectiva orientada a las actitudes*; hace referencia a las sensaciones o interpretaciones que hacen los alumnos tras realizar la actividad física. El alumno participa en la actividad física y se debe encontrar cómodo cuando participa, se siente integrado y es capaz de realizarlo, por ello su autoestima aumenta y el ambiente es positivo.
- *Perspectiva basada en el conocimiento*; se centra en ayudar en la elección del alumnado en tomar decisiones respecto a la actividad física y la salud. Hace referencia a sus propias prácticas, relacionando la teoría con la práctica.

- *Perspectiva crítica*: dicha perspectiva trata de conectar la actividad física y la salud con cuestiones sociales, como por ejemplo; la médica, con la imagen corporal...

Desde nuestro trabajo fin de grado, a través del desarrollo de una propuesta de actividad física intergeneracional, pretendemos contribuir a fomentar con relación a la actividad física tres de estas perspectivas:

- Una perspectiva orientada a las actitudes, favoreciendo el desarrollo de experiencias positivas que ayuden a ver la actividad física como un hábito necesario y agradable, que puede y debe ser llevada a la práctica en cualquier momento de la vida. En este sentido, la sesión práctica de la jornada, junto con la reflexión posterior, en las que se subraya el hecho de que escolares de 10-12 años pueden compartir actividades físicas con personas de tercera edad, puede ser un buen ejemplo.
- Una perspectiva basada en el conocimiento, tratando de afianzar ideas generales adecuadas sobre la relación actividad física-salud.
- Una perspectiva crítica, que a partir de conocer las ideas correctas de la relación actividad física-salud, cuestione tópicos incorrectos y promueva entre todos los participantes la necesidad de analizar con coherencia los temas relacionados con la actividad física y la salud sin aceptar cualquier idea de forma acrítica.

Estas dos últimas perspectivas pretendemos desarrollarlas de forma complementaria a través de las reflexiones en las asambleas de la jornada y con las presentaciones y folletos de las jornadas que vamos a utilizar y que pueden consultarse en los anexos 9.2 y 9.3

4.3.3 LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

Como indican Soldevila y March (2001), muchos autores han constatado los beneficios del ejercicio físico para la salud. Esta idea es especialmente importante en la tercera edad, ya que el proceso de envejecimiento provoca una disminución de la capacidad funcional (Buvkwalter, 1997; Mase-Biron y Prefaut, 1994 y Terreris 1992). Es necesario realizar actividad física, ya que ayuda a prevenir enfermedades o deterioros de nuestro cuerpo, de hecho, recientes estudios afirman que el sedentarismo es uno de los factores que acompaña la aparición y gravedad de un número elevado de enfermedades.

En edades adultas y más en concreto en la tercera edad, es más complejo mantener una buena salud. Según Soldevila y March (2001), mantener la salud se hace difícil en las personas mayores cuando a los cambios normales del proceso de envejecimiento hay que sumarles los propios de una determinada enfermedad (artritis, diabetes, problemas de corazón o respiratorios, etc.). Teniendo esto en cuenta, cobra especial relevancia la necesidad de realizar actividad física, ya que ayuda a prevenir enfermedades o deterioros de nuestro cuerpo.

Es importante señalar que el envejecimiento es equivalente a la inactividad. El paso del tiempo produce una serie de efectos similares a los que ocasiona el sedentarismo. Por otro lado, la edad trae consigo un aumento en la posibilidad de sufrir ciertas enfermedades, si a esto se le suma el hecho de no realizar ninguna actividad física, el riesgo aumentará, como puede verse en la relación de factores de riesgo (figura 2).



FIGURA 2: Relación de algunos factores de riesgo y enfermedades según (Ríos, Ríos y Padial, 2000).

La necesidad de realizar ejercicio físico en la tercera edad tiene una explicación muy clara. Si analizamos los valores fisiológicos, podemos ver que van mejorando conforme crecemos, con rapidez, desde la infancia hasta edades adultas, llegando a su valor máximo entre el final de la adolescencia y la edad de 30 años. En este sentido, la práctica frecuente de actividad física moderada, es considerada como saludable, así como un estilo de vida sedentario se entiende como algo insano. Según Barriopedro, Eraña y Mallo, (2001), *es en la década de los 70 cuando comienza a considerarse la actividad física, desde distintas disciplinas como una vía para la promoción general de la salud y la prevención y tratamiento y rehabilitación de la enfermedad.* Muchas de las diferencias que presentan los ancianos de forma individualizada en cuanto a su capacidad funcional y su aptitud física, tienen que ver con su estilo de vida previo. Además, un estilo de vida activo durante la vejez, con independencia de su historia previa, les va a permitir disfrutar de los beneficios relacionados con la actividad física, generando bienestar y aumentando la calidad de vida.

4.3.4 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

Basándonos en la idea de salud y del concepto de calidad de vida asociado a la actividad física vamos en este apartado a analizar los beneficios de la actividad física sobre la salud de la población en general, y en especial en la tercera edad, que han sido demostrados por diferentes

autores. Casterad, Serra y Betran (2003) afirman que, a *nivel fisiológico*, se demuestra una mejoría en el índice de rendimiento (elemento de medida que contempla la frecuencia cardiaca antes, al finalizar el ejercicio físico y pasados cinco minutos), dicho resultado está en la línea de la disminución de la taquicardia tras el entrenamiento. En cuanto a las mejoras del *índice de rendimiento*, son más acusados en los sujetos menores de 70 años, lo cual podría indicar una disminución de la capacidad de adaptación al ejercicio pasada esta edad. Otro punto importante, por la presencia y repercusión que tiene, es el *sobrepeso*, por tanto junto a la prescripción de ejercicio se hace necesario un control nutricional, lo cual potenciará los efectos beneficiosos del ejercicio sobre el sistema cardiovascular. A *nivel de tensión arterial*, se observa una disminución significativa en la tensión arterial. Por último se debe destacar la relevancia de la variable “*Toma de medicación*”, donde las mejoras más elevadas se producen entre los que toman medicación.

Del mismo modo, los beneficios de la actividad física parecen claros desde un punto de vista orgánico, corporal, pero además, puede tener influencia en algunas enfermedades mentales. Según Ríos, Ríos y Padial (2000), existen numerosos modelos para explicar la etiología de la depresión en la tercera edad, señalando una serie de factores de riesgo para esta edad: factores sociales (ausencia de apoyo social y pérdida de amigos); factores de salud física (reducción de habilidades funcionales del sujeto y aparición de problemas de salud); factores personales (reducción de las actividades gratificantes y la ausencia de actividad laboral).

Asimismo, Villalobos (1998) apunta otros aspectos interesantes, como por ejemplo, mostró que muchas veces las personas mayores no cuentan con suficientes recursos económicos para satisfacer en forma adecuada sus necesidades básicas, o que los que están institucionalizados, es decir, en residencias o centros de mayores, experimentan sentimientos de soledad por encontrarse separados de su núcleo familiar, mostrándose apáticos, poco participativos en las actividades programadas por los centros y tienen mayores factores de riesgo como sedentarismo y aislamiento.

Teniendo en cuenta estos aspectos, la práctica de actividad física tiene una serie de beneficios en relación a efectos fisiológicos, cognitivos, psicológicos y afectivo-emocionales. Dado que uno de los desórdenes psicológicos más comunes entre la población anciana es la depresión, la práctica constante de ejercicio físico pretende únicamente evitar o retardar la disminución de estos parámetros con la llegada a la vejez.

4.4 SINERGIA INTERGENERACIONAL

Una vez analizados los beneficios de la actividad física en la tercera edad, es importante hacer una breve referencia a la importancia de la sinergia intergeneracional.

La expresión sinergia intergeneracional, según Gutiérrez y Herráiz (2009) hace referencia al conjunto de elementos generacionales que interactúan entre sí para la consecución conjunta de uno o varios fines, a su vez dichos elementos tienen nexos entre sí.

No se puede precisar un principio y un final de una generación, sino que, en el momento que ésta surge le acompaña (antes, durante y después) un proceso de evolución que va aportando un conocimiento, identificación y manejo de los mecanismos necesarios para vivir/convivir y sobrevivir a lo largo de toda su existencia.

Según Gutiérrez y Herráiz (2009), estos mecanismos serán los que, en su convivencia, faciliten la “complementariedad entre generaciones”, ya que la evolución de la sociedad va a provocar que forzosamente se encuentren y espontáneamente se relacionen, utilizando, los instrumentos necesarios para su entendimiento, su enriquecimiento mutuo, su evolución conjunta, y convirtiendo la impronta que cada una de ellas posee respecto a las otras generaciones.

Cada persona, constituye uno de los pilares fundamentales de toda relación intergeneracional, no se debe fijar la atención en una aportación puntual de cada una de las generaciones en el momento de su relación, sino en la suma de los valores añadidos a través de los que las generaciones protagonistas contribuyen a favor de su interrelación.

Por tanto, como afirman Gutiérrez y Herráiz (2009) se debe de dejar de apreciar exclusivamente la bidireccionalidad de la relación (normalmente se valora la sabiduría y experiencia de una generación mayor frente a la frescura y actitud de la más joven), y fijar la atención en la compatibilidad de sus improntas, la suma de los diferentes valores añadidos, los resultados obtenidos y su aportación a la comunidad.

Todo movimiento sinérgico no se da por sí solo, viene acompañado por una serie de rasgos o características, como afirman Gutiérrez y Herráiz (2009);

- *Dinamismo*: cuando dos o más generaciones se relacionan significativamente se obtiene un resultado que potencia las improntas y el valor añadido de cada una de ellas.
- *Intencionalidad*: la sinergia intergeneracional siempre se presentará bajo una intención.
- *Integral*: dirige sus estrategias a la integración completa de las distintas generaciones implicadas, posibilitando su desarrollo personal, grupal y social.
- *Flexibilidad*: se produce dando respuesta a la demanda de cada generación en el momento de la interrelación respetando la impronta de cada una de ellas.
- *Heterogeneidad*: la sinergia dependerá de la reunión de diferentes improntas, generaciones de distinta naturaleza.
- *Efecto colateral*: característica de todo movimiento sinérgico por inesperado y desconocido. El resultado que se va a producir es la conexión de improntas generacionales y el sumatorio de distintos valores añadidos.
- *Innovación*: cada generación aporta su valor añadido a aquellas con las que se relaciona, produciendo en ellas un efecto innovador y renovador que se manifestará en los cambios realizados en el proceso adaptativo a través del cual nos hace propios

4.5 PROGRAMA INTERGENERACIONAL

Tras abordar los puntos anteriores es importante hacer un especial hincapié en el potencial formativo que tienen los programas intergeneracionales. Partiendo de las ideas citadas, vamos en este apartado a analizar el concepto e historia, los rasgos que debe tener un programa intergeneracional y los beneficios que se obtienen al aplicar las actividades físicas en los mismos.

4.5.1. CONCEPTO E HISTORIA

Existen muchas definiciones de lo que son los Programas intergeneracionales (PI)¹, y de ellas consideramos que la que mejor los define es el Consorcio Intergeneracional para los Programas Intergeneracionales ²(ICIP, 2012): *los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y los jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales o sociales.*

Otros autores como Hatton-Yeo y Ohsako (2001), *señala que son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizajes entre generaciones mayores y los más jóvenes para lograr beneficios individuales y sociales.*

Por lo tanto entre ambas definiciones podemos concluir diciendo que, los programas intergeneracionales son aquellos programas que tienen como fin reunir a gente de diversas edades, de modo que realizarán una serie de actividades intencionadas y beneficiosas tanto físicas como afectivas y de modo individual o colectivo.

La educación intergeneracional tal y como define Pérez (2007) *se basa en el encuentro mutuo entre dos o más generaciones, donde una de ellas coincide con las personas mayores.* Es importante conseguir el acercamiento de generaciones potenciando la comunicación entre ellos, se debe lograr un dialogo intercultural, basado en la aproximación cultural entre diferentes edades, buscando para ello motivaciones comunes que hagan posible esta comunicación , además se debe establecer una relación de igualdad entre ambas generaciones, basada en el respeto, tolerancia, solidaridad y aceptación hacia las otras personas. Debemos ser conscientes de que las personas de la tercera edad pueden aportar muchos aprendizajes culturales a los alumnos más jóvenes, pero del mismo modo, los alumnos de menor edad también aportarán a los ancianos los suyos propios.

El desarrollo histórico de los PI según Hatton-Yeo y Ohsako (2001), puede dividirse en tres fases. La primera, se puede señalar en Estados Unidos, en la década de los sesenta y setenta, siendo la razón de ser de estos programas el distanciamiento entre las generaciones. La segunda fase, hasta los años noventa, y también situada en Estados Unidos, estuvo caracterizada por la utilización de los PI para abordar problemas sociales relacionados con las necesidades culturales, sociales y económicas. Por último, la tercera fase, en la que nos encontramos, además del

¹ PI: Programa intergeneracional

² Consorcio Intergeneracional para los Programas Intergeneracionales (ICIP), cuya creación tuvo lugar en 1999, como respuesta a la insistencia de Naciones Unidas, hacia los Estados, a considerar la práctica Intergeneracional como un método de promocionar la inclusión social y aumentar el capital social.

incremento del uso de los PI como instrumento para el desarrollo comunitario, a comienzos de los años noventa los PI ampliaron su espectro de actuación e intentaron apoyar los esfuerzos para revitalizar las comunidades, lo que a la larga podría traer consigo la reconexión de las generaciones. Además, a finales de la década de los noventa comenzaron a desarrollarse los PI en Europa, aparecen como respuesta a problemáticas tales como la difícil integración de las personas inmigrantes; como cuestiones políticas relacionadas con la inclusión y los nuevos roles de las personas mayores; o como la percepción de una cierta crisis en los modelos de solidaridad familiar tradicionales y el interés por impulsar un envejecimiento activo, en el caso de España.

4.5.2. RASGOS DE UN PROGRAMA INTERGENERACIONAL

Independientemente de la definición, en lo que sí que están de acuerdo los distintos especialistas en la materia, es en un denominador común de todos los programas intergeneracionales. Según Hatton-Yeo y Ohsako (2001), en todos los PI participan personas de distintas generaciones; la participación en un PI implica actividades dirigidas a alcanzar unos fines beneficiosos para todas las personas y por ende, para toda la comunidad en la que viven; y gracias a los PI, los participantes mantienen relaciones de intercambio entre ellos.

Para tener una idea de lo que son los PI, y las relaciones intergeneracionales que en ellos se generan, es importante diferenciar el término intergeneracional del, también utilizado, multigeneracional. Según Villar (2007), *el término intergeneracional supone la implantación de miembros de dos o más generaciones en actividades que potencialmente puede hacerles conscientes de sus diferentes perspectivas. Implica una interacción y cooperación crecientes para lograr metas comunes, una influencia mutua y la posibilidad de cambio.* Por el contrario, el término *multigeneracional* se utiliza habitualmente con un sentido relacionado pero más amplio: significa compartir actividades o características entre las generaciones pero no necesariamente supone una interacción ni una influencia entre ellas. Y es que para hablar de intergeneracionalidad no basta con estar juntos; lo más importante es hacer y hacer juntos.

Para plantear de forma correcta un Programa Intergeneracional, ICIP señala que los objetivos principales que debe tener un PI son los siguientes;

- Desarrollar métodos sistemáticos que permitan comprender por qué funcionan los programas intergeneracionales.
- Fomentar la importancia de los programas intergeneracionales como agentes del cambio global.

Además nos indica las características que el ICIP ha definido como esenciales para el éxito de los programas intergeneracionales, son las siguientes:

- Demuestran tener beneficios mutuos para los participantes.
- Establecen nuevas funciones y/o perspectivas sociales para los participantes jóvenes y mayores.

- Pueden involucrar a múltiples generaciones y han de incluir, como mínimo, a dos generaciones no contiguas y no de la misma familia.
- Promueven una mayor concienciación y una mejor comprensión entre las generaciones más jóvenes y de más edad y una mayor autoestima para ambas generaciones.
- Se ocupan de cuestiones sociales y políticas importantes para las generaciones implicadas.
- Incluyen los elementos que caracterizan una buena planificación programada.
- En ellos se desarrollan las relaciones intergeneracionales.

Asimismo, los rasgos que debe seguir una práctica para que se considere PI según Chiva, Gil y Lafuente (2009) son:

1. *Roles*. Los participantes del programa deben tener un papel asignado, una posición y una tarea comprensible y significativa.
2. *Relaciones*. Los participantes deben desarrollar relaciones personales y sentimientos positivos (afecto, apoyo...).
3. *Reprociudad*. Todos los participantes han de dar y recibir a personas que no pertenecen a su grupo de edad.
4. *Reconocimiento continuo de lo que cada participante aporta al programa*. Es una fuente de motivación para los participantes.
5. *Capacidad de respuesta a necesidades de la comunidad*.

4.5.3. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE UN PROGRAMA INTERGENERACIONAL

Una vez explicados los beneficios que conlleva la actividad física para las personas de edad avanzada, vamos a analizar el potencial que conlleva la realización de este tipo de actividades con carácter intergeneracional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (32009) afirma que *el aprendizaje intergeneracional salva las diferencias de edad, mejora la transmisión de valores culturales y fomenta la valía de todas las edades*. Los estudios han mostrado que los jóvenes que aprenden con personas mayores tienen actitudes más positivas y realistas con respecto a la generación de más edad.

El término intergeneracional se puede entender como “entre generaciones de edad”. La intergeneracionalidad debe ser planteada como una ética de transmisión. Giusti (1991) afirma que,

³La OMS es la autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas. Es la responsable de desempeñar una función de liderazgo en los asuntos sanitarios mundiales, configurar la agenda de las investigaciones en salud, establecer normas, articular opciones de política basadas en la evidencia, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias mundiales.

los adultos tienen la obligación de pasar a quienes les siguen y postceden aquello que a ellos le pasaron en su día y siguen considerándolo valioso, pero también, a nuestro juicio, debe ser el punto de partida y de llegada de una ética de la coexistencia, de una estética de la relación en la que pueda devenir lo humano, abiertamente, con franqueza, autenticidad.

Es beneficioso realizar ejercicio físico para la prevención de la salud, especialmente en la tercera edad, ya que el proceso de envejecimiento provoca la disminución de la capacidad funcional.

En este sentido, si tenemos en cuenta que la práctica de actividad física es beneficiosa para el ser humano en todas las edades, si se desarrolla de forma intergeneracional se fomentará el intercambio de recursos y aprendizajes entre las generaciones mayores, los jóvenes y niños, de modo que se consiguen beneficios individuales y sociales fomentando el aumento de la riqueza cultural.

Debe haber una cercanía entre niños y ancianos, al igual que familiaridad, de modo que habrá un mayor conocimiento de percepciones. Desarrollar conexiones con los mayores con la generación joven según García y Díaz (2008) puede ayudar a:

- Dar a niños, jóvenes y mayores un sentido de utilidad a sus vidas.
- Proporcionar una oportunidad para que ambas generaciones aprendan nuevas habilidades.
- Ayudar a aliviar miedos que los niños o jóvenes pueden tener sobre la vejez o el envejecimiento.
- Ayudar a los niños o jóvenes a entender su propio envejecimiento, a conocer, aceptar los cambios en su propio cuerpo.
- Rejuvenecer y energizar a los más mayores.
- Ayudar a reducir la sintomatología depresiva en los mayores.

Otros autores como Pinazo (2009) muestran los beneficios que se obtienen en las diferentes generaciones, estos son alguna de ellos:

- Beneficios para las personas mayores:
 - o Cambios en el humor, aumento de la vitalidad.
 - o Mejora de la capacidad para hacer frente a la enfermedad, ayudar a fortalecerse frente a la adversidad.
 - o Huida del aislamiento, combatir los sentimientos de soledad, dedicar tiempo a gente joven y desarrollo de la amistad con personas más jóvenes.
 - o Reintegración en la familia y en la vida comunitaria.
 - o Incremento de la autoestima, respeto, honor y reconocimiento de su contribución a la comunidad, renovado aprecio por las propias experiencias de la vida pasada.
 - o Aumento de la motivación por la realización de las actividades.
 - o Pasarlos bien e implicarse en las actividades físicas.

- Beneficios para los niños y jóvenes:
 - o Incremento del sentimiento de valía personal, la autoestima y la confianza en uno mismo.
 - o Percepción más positiva de las personas mayores, disminución de los estereotipos negativos hacia la vejez.
 - o Menor implicación en actos violentos y uso de drogas.
 - o Mejora del estilo de vida hacia un estilo más saludable, aumento del optimismo ante la vida.
 - o Aprender de la historia y los orígenes propios y de las historias de otros, ganar respeto hacia los logros de otros.
 - o Participación en actividades de ocio alternativo frente a los problemas, particularmente de drogas, violencia o conducta antisocial.
- Beneficios para la comunidad:
 - o Romper las barreras entre edades y los estereotipos de los unos hacia los otros.
 - o Construir y fortalecer la cultura.
 - o Aliviar la presión parental.
 - o Desarrollar el voluntariado, proporcionar voluntarios para servicios comunitarios y animar a la gente a trabajar con otros en grupos comunitarios.
 - o Crear historias en común.
 - o Mejorar la comprensión mutua entre personas con edades e intereses diferentes.

En cuanto a los beneficios comunes que se extraen de estos programas podrían ser los siguientes;

- Los adultos sirven a niños y jóvenes como tutores, mentores, preceptores, amigos y cuidadores.
- Los niños y jóvenes sirven a los mayores como guías, amigos, acompañante y tutorizan algunas tareas realizadas por los mayores.
- Los mayores colaboran con niños y jóvenes para servir a la comunidad, por ejemplo, en proyectos de desarrollo medio ambiental o en atención a problemas sociales.
- Los mayores, jóvenes y niños se comprometen juntos y se prestan mutuo servicio en actividades informales de aprendizaje, diversión, deporte y ocio.
- Mejora la vida de los participantes en esos programas así como reducir tensiones y malentendidos entre jóvenes, niños, adultos y mayores.
- Promover un cambio social con la disminución de la tensión interracial y el aumento de la comprensión intercultural.
- Proporcionar medios para el desarrollo de comunidades más inclusivas, en las que se acepte la diversidad y la diferencia.

- Reducir el temor a la delincuencia y, en consecuencia, disminuir el número de personas mayores aisladas.
- Mejorar el capital social mediante la promoción de redes sociales y sistemas de apoyo comunitarios.

5 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

En este apartado trataremos los aspectos relevantes al diseño de la jornada intergeneracional, la metodología empleada, así como las técnicas e instrumentos llevados a cabo para la evaluación, que facilitarán el análisis de la propuesta de forma detallada.

Nuestra propuesta de intervención se ha desarrollado en tres fases diferentes: una fase inicial en la que se llevó a cabo el diseño de la jornada, planteando actividades para conseguir el máximo aprovechamiento y la difusión de la misma, una segunda fase de desarrollo práctico de dicha jornada, que tuvo lugar el día 10 de Marzo en el Campus María Zambrano y por último la fase de evaluación y análisis, que tiene por objetivo profundizar en la valoración de la propuesta tratando de obtener ideas que sean útiles para experiencias posteriores y que promuevan aprendizajes de interés, así como valorar el cumplimiento de las finalidades propuestas para el trabajo.

5.1 DISEÑO DE LA JORNADA

En esta propuesta de intervención pretendemos desarrollar una jornada intergeneracional, en la que se pretende promover la realización de actividad física de forma saludable, a través del juego. A continuación se proponen los objetivos que se pretenden conseguir con la realización de la jornada intergeneracional:

- Promover las relaciones intergeneracionales entre escolares, jóvenes universitarios y personas mayores en la ciudad de Segovia.
- Potenciar la interacción entre escolares, jóvenes universitarios y personas mayores, promoviendo el intercambio cultural.
- Favorecer que los escolares, jóvenes universitarios y mayores colaboren en actividades sociales.
- Facilitar la comprensión y aprendizaje entre generaciones mediante el intercambio de experiencias y la colaboración en actividades físicas.
- Propiciar el enriquecimiento cultural y humano de los colectivos mediante el intercambio de información y con la práctica de actividad física.

Tras exponer los objetivos que se pretenden conseguir con la jornada intergeneracional, a continuación explicamos las características que tiene la misma. La jornada intergeneracional que se propone, se va a llevar a cabo el día 10 de Marzo de 2015, en las instalaciones de la Facultad de Educación del Campus María Zambrano, en horario de 9: 00 a 13: 00 horas.

Los participantes de dicha jornada provienen de diversos centros;

- Alumnos universitarios de la Facultad de Educación Campus de Segovia, María Zambrano.
- Personas de la tercera edad de diversos Centros (Ayuntamiento y Gerencia de Servicios Sociales) de Segovia.
- Escolares del CEIP. Diego de Colmenares.

En concreto la jornada cuenta con la participación de 25 alumnos universitarios, 50 escolares y 60 personas de la tercera edad. Los participantes pueden variar en función de las personas de la tercera edad que acudan a la jornada.

A continuación, se muestra la distribución que va a tener dicha jornada, la cual se explicará de forma más extensa en el apartado “desarrollo”. La jornada queda dividida en dos turnos de talleres, el primero se desarrollará de 9:30 a 11:00 horas, y el segundo de 11:15 a 12:45 horas. A su vez estos turnos quedarán divididos en tres talleres diferentes, de modo que se realizarán tres rotaciones, para que todos los participantes puedan tomar parte de todas las actividades.

La propuesta de las actividades ha sido realizada por los alumnos de la Escuela Universitaria del Campus María Zambrano, los cuales están cursando tercer curso de Grado en Educación Primaria, en concreto de la asignatura Juegos y Deportes. Posteriormente, el profesor de esta asignatura Roberto Monjas y la autora del TFG, hemos supervisado y comprobado que las actividades propuestas eran factibles y correctas para este tipo de jornadas intergeneracionales, además, hemos coordinado los talleres y adjudicado un horario para cada una de ellas.

Queremos señalar que semanas anteriores a la puesta en práctica de la jornada intergeneracional se han llevado a cabo una serie de pasos previos a la misma. Así, realizamos una serie de carteles promocionales, en los que se mostraba el día de la jornada y el horario de la misma. A su vez, se crearon una serie de carteles con citas o puntos que nos parecieron importantes para colgarlos por las diferentes dependencias en las que se iba a desarrollar la jornada. Estos carteles fueron impresos en A3 y colgados por el campus.

Una vez explicada la distribución que tendrá la jornada, mostramos un breve resumen de las actividades que se van a plantear, el desarrollo completo de las mismas puede consultarse en el anexo 9.1.

TURNO 1: TALLERES DE 9:30-11:00 HORAS

9:30. Presentación de la jornada: Actividad física y salud, diálogo y dinámicas.

- Taller 1

- Juegos con paracaídas (Tierra, agua y aire; ¡Hola!; Patata caliente; Intercambio de colores; Ratón que te pilla el gato).
- Juegos con paracaídas y balones (Botar el balón; Pelota por el borde; Encestar el balón; Brújula; Palomitas de maíz; Dos paracaídas; Iglú)
- Taller 2
 - Los bolos
 - La rana
 - Director de orquesta
- Taller 3
 - Todos a bailar
 - A ver si lo adivinas

10:45. Asamblea y despedida.

TURNO 2: **TALLERES DE 11:15 -12:45 HORAS**

11:15. Presentación de la jornada: Actividad física y salud, diálogo y dinámicas.

- Taller 1
 - Juegos con paracaídas (El saludo; Cambio de color; Billar americano; champiñón mareado).
 - Juegos de persecución (Pilla-pilla; Stop; Cubalibre)
 - Juegos tradicionales (Bolos; Petanca; Tanga; Calva)
- Taller 2:
 - Petanca
 - Bolos
 - Rana
- Taller 3:
 - Juego de las sillas
 - Escondite inglés

12:30. Asamblea y despedida.

5.1.1 DIFUSIÓN

Una vez explicados los pasos previos al taller intergeneracional exponemos los medios de difusión que hemos utilizado para dar a conocer la jornada intergeneracional en diferentes niveles.

5.1.1.1 NIVEL UNIVERSIDAD

En cuanto a la universidad, para dar a conocer la jornada intergeneracional al resto de alumnos y profesores del campus, tanto de educación, como de otras áreas, hemos realizado un cartel en DIN-A3, de modo, que ha sido distribuido por diferentes espacios del Campus María Zambrano. Asimismo, se ha proyectado el cartel en el “*Videonall*” del campus, por lo tanto se ha

podido visualizar varios días antes de la jornada. El cartel lo mostramos a continuación, además lo adjuntamos en el anexo 9.9.

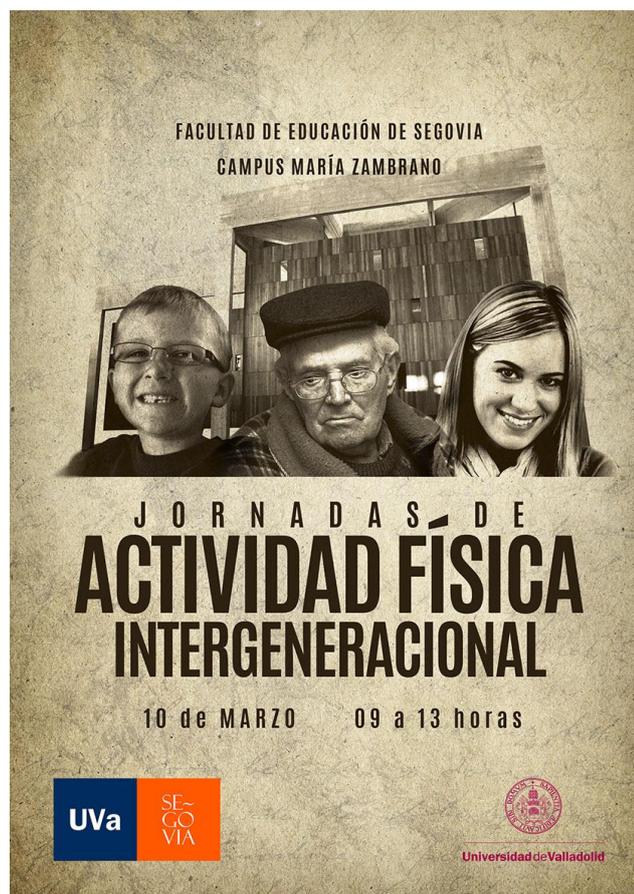


IMAGEN 1: Cartel utilizado para la charla.

5.1.1.2 CENTROS SOCIALES

En cuanto a los centros sociales, el viernes 6 de marzo, acudimos al centro de acción social de *zona II: centro de servicios sociales de la Albuera* (ciss), situado en la calle Andrés Reguera Antón s/n (frente al mercado municipal de la Albuera) para explicar a través de una breve charla con los participantes en que iba a consistir la jornada intergeneracional, y la importancia que tiene realizar este tipo de actividades intergeneracionales. Para ello, en la charla nos apoyamos en unos carteles creados a partir de las diapositivas de la presentación, los cuales podemos visualizar en el anexo 9.10. A su vez, llevamos uno de los carteles principales, para que todas las personas que acudan al centro tengan constancia de la existencia de este tipo de jornadas en Segovia.

5.1.1.3 COLEGIO DIEGO DE COLMENARES

En lo que respecta al colegio Diego de Colmenares, para completar la información facilitada al profesor de Educación Física, que fue la persona de contacto para la actividad y dar a conocer la existencia de la jornada a todo el claustro de profesores, se envió una circular en la que

se explicaba en qué consistía la jornada intergeneracional y el día en el que se iba a desarrollar. A continuación se muestra la circular enviada al colegio.

10 MARZO 2015

JORNADA INTERGENERACIONAL EN EL CAMPUS MARÍA ZAMBRANO

NOTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA EL CEIP DIEGO DE COLMENARES

Partiendo de la asignatura *Juegos y Deporte* planteamos realizar una nueva jornada intergeneracional, en la que se muestre la importancia que tiene el juego, el cual puede ser un elemento de unión entre diferentes generaciones, las cuales pueden aprender y enseñar juntos con la práctica de juegos. Visto el éxito y buena acogida de años anteriores se decide repetir la práctica de la misma.

Organizamos con motivación e ilusión una jornada cuyo lema será “Actividad Física Intergeneracional”, nuestro interés se centra en la riqueza cultural que se puede obtener a través de este intercambio generacional.

Además señalar que la actividad física no tiene limitación con la edad, todo el mundo puede hacer actividad física que es, un “bien común” al que todos tenemos derecho y acceso.

Por otro lado entendemos que las personas mayores tienen mucho que aportar en la formación de la gente joven y a su vez estos actuarán como guías, amigos, acompañantes y tutorizarán algunas tareas realizadas por los mayores.

En conclusión, se pretende, desarrollar un conjunto de actividades sencillas, pero a su vez interesantes, en las cuales los participantes podréis compartir una jornada compartiendo momentos, dialogando, disfrutando y jugando, conociendo nuevas formas de socialización que pueden favorecer el acercamiento entre los participantes independientemente de la edad.

Los participantes que formarán parte de la jornada, como en años anteriores, serán los alumnos de 5º y 6º de primaria, alumnos de la universidad de la asignatura Juegos y Deporte de 3º Grado Maestro de primaria y personas de la tercera edad, de los centros sociales de San José, Hogar Centro y la Albuera, de modo que, se abarcará a toda la gama de edades; niños- adultos – tercera edad, siendo la intención principal que la experiencia de compartir aprendizajes y juegos sea lo más enriquecedora posible.

Agradecemos la participación de todos los colectivos y esperamos que la experiencia sea positiva. Los participantes se llevarán un folleto sobre las jornadas donde podrán recordar la actividad realizada con información adicional sobre la importancia de realizar actividad física para el mantenimiento adecuado de una buena salud y calidad de vida.

Adjuntamos el programa de las jornadas:

- **PROGRAMA DE ACTIVIDADES**
- **Turno 1:**

09:30 Presentación de la jornada: Actividad física y salud, diálogo y dinámicas.

09:45-10:45: Talleres de actividad física:

- Juegos con paracaídas.
- Taller de ritmo
- Juegos tradicionales: bolos, rana y petanca

10:45-11:00: Asamblea y despedida.

- **Turno 2:**

11:15. Presentación de la jornada: Actividad física y salud, diálogo y dinámicas.

11,30-12:30: Talleres:

- Juegos con paracaídas.
- Taller de ritmo
- Juegos tradicionales: bolos, rana y petanca

12:30-12:45: Asamblea y despedida.

IMAGEN 2: Notificación enviada al colegio

5.1.1.4 MEDIOS DE COMUNICACIÓN

En cuanto a los medios de comunicación, se envió un comunicado el lunes 9 de marzo, de modo que se adjuntaba una breve reseña de lo que trataría la jornada, y asimismo se daba la opción a los medios de que acudieran a cubrir la noticia. Para ello, nos apoyamos en la notificación la cual se puede visualizar en el Anexo 9.12. Algunos medios de comunicación hicieron eco de la noticia, ese mismo día, en concreto el periódico digital *Segovia Andaz* como mostramos a continuación:

undefined

por segoviaudaz.es

marzo 09

<http://segoviaudaz.es/leporte-para-todas-las-edades/>



El Campus María Zambrano de la Universidad de Valladolid propone para el día 10 de marzo una nueva jornada intergeneracional partiendo de la asignatura Juegos y Deporte.

En la jornada el propósito es mostrar la importancia que tiene el juego como elemento de unión entre diferentes generaciones. La jornada intergeneracional será tema de análisis para el trabajo de fin de grado de la alumna Miriam Arribas. El lema buscado es: "Actividad Física Intergeneracional", y el interés se centra en la riqueza cultural que se puede obtener a través de este intercambio generacional. Otro de los propósitos apuntados por los organizadores es demostrar que la actividad física no tiene limitación con la edad y que: "todo el mundo puede hacer actividad física que es, un bien común al que todos tenemos derecho y acceso". En conclusión, se pretende desarrollar un conjunto de actividades sencillas en las cuales los participantes puedan compartir una jornada dialogando, disfrutando y jugando, conociendo nuevas formas de socialización que favorezcan el acercamiento entre los participantes independientemente de su edad.

Los destinatarios de la jornada, como en años anteriores, serán los alumnos de 5º y 6º de primaria, alumnos de la universidad de la asignatura Juegos y Deporte de 3º Grado Maestro de Primaria y personas de la tercera edad, de los centros sociales de San José, Hogar Centro y la Albuera, de modo que, se abarcará a toda la gama de edades; niños- adultos- tercera edad, siendo la intención principal que la experiencia de compartir aprendizajes y juegos sea lo más enriquecedora posible. Los participantes se llevarán un folleto sobre las jornadas donde podrán recordar la actividad realizada con información adicional sobre la importancia de realizar actividad física para el mantenimiento adecuado de una buena salud y calidad de vida.

La jornada intergeneracional se llevará a cabo en el gimnasio y en el hall del Campus María Zambrano, con una franja horaria de 9:30 a 13:00 horas, aproximadamente, de modo que se desarrollarán dos turnos de talleres.

Foto: fragmento del cartel anunciador de la jornada /UVa

© 2014 Copyright Audacia Comunicación S.L. Todos los derechos reservados.

IMAGEN 3: Noticia del periódico Segovia Audaz, haciendo eco de la jornada.

Por otro lado, los periódicos locales *El Norte de Castilla* y *El Adelantado de Segovia*, también publicaron noticias sobre la jornada el día 11 de marzo. Véase en el Anexo 9.12.

Como curiosidad, el Norte de Castilla incluyó la foto que puede verse en el anexo como portada de su edición impresa de ese día.

5.2 DESARROLLO DE LA JORNADA

Tras detallar el diseño de la jornada, a continuación, explicaremos el trabajo que realizamos durante la jornada, que no se limitó únicamente al día específico de la misma, el 10 de Marzo, sino que tuvo también algunas actuaciones complementarias que se llevaron a cabo previamente y que pasamos a exponer.

Días previos a la jornada, en concreto el día 6 de Marzo, acudimos Roberto Monjas y la autora de este TFG, Miriam Arribas, al centro de acción social de la Albuera. De allí acudirían a la jornada los participantes en el turno 2. Una vez allí, realizamos una breve exposición sobre el sentido y finalidad de este tipo de jornadas intergeneracionales, apoyándonos en unos carteles que posteriormente también nos sirvieron para ambientar el espacio de las jornadas y que se pueden visualizar en el anexo 9.10. A continuación, exponemos algunas de las diapositivas:

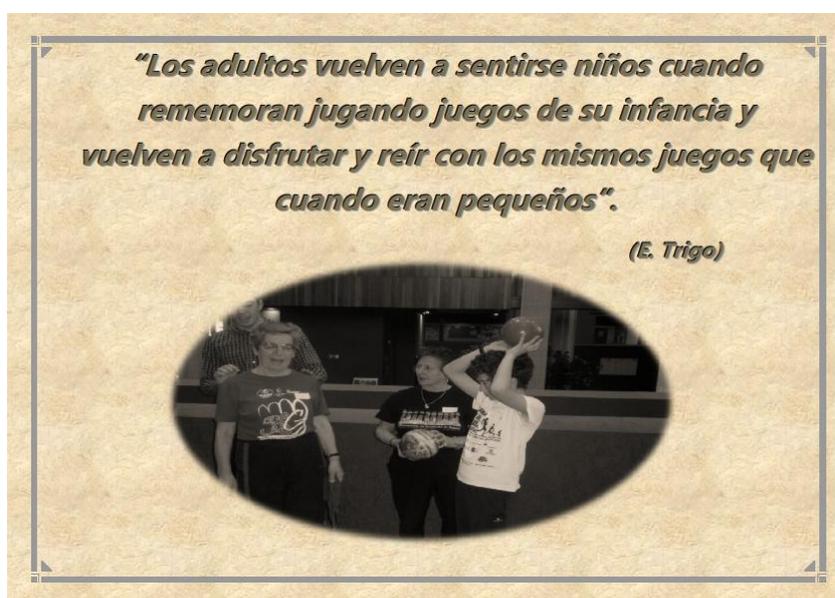


IMAGEN 4: Cartel utilizado para la charla.



IMAGEN 5: Cartel utilizado para la charla.

Podemos señalar, que tuvimos una muy buena experiencia, las personas de la tercera edad respondieron positivamente, además, creemos que al acudir al Centro Social de la Albuera animamos a muchos de ellos, ya que algunos no tenían previsto ir, y finalmente decidieron acudir. Es importante dar a conocer en persona este tipo de jornadas, ya que si se informa de forma clara y motivadora, las personas comprenderán la importancia que tiene tomar parte en este tipo de jornadas.

Por otro lado, el día 9 de Marzo se realizó un ensayo de lo que iba a ser la jornada. Los alumnos propusieron y desarrollaron las actividades que se iban a llevar a cabo el día siguiente en la jornada intergeneracional y a su vez, entablaron un diálogo con el profesor, Roberto Monjas, para ajustar la organización y contenido de los talleres, se fijaron horarios para el día siguiente, y se hizo una prueba previa de las actividades a realizar. A su vez, la alumna Miriam Arribas realizó una presentación teórica a modo resumen, de la importancia que tiene la actividad física intergeneracional, y los beneficios que se obtienen de los programas intergeneracionales. (Véase completa en el Anexo 9.3) A continuación, mostramos algunas de las diapositivas con los puntos que se trataron en la charla:

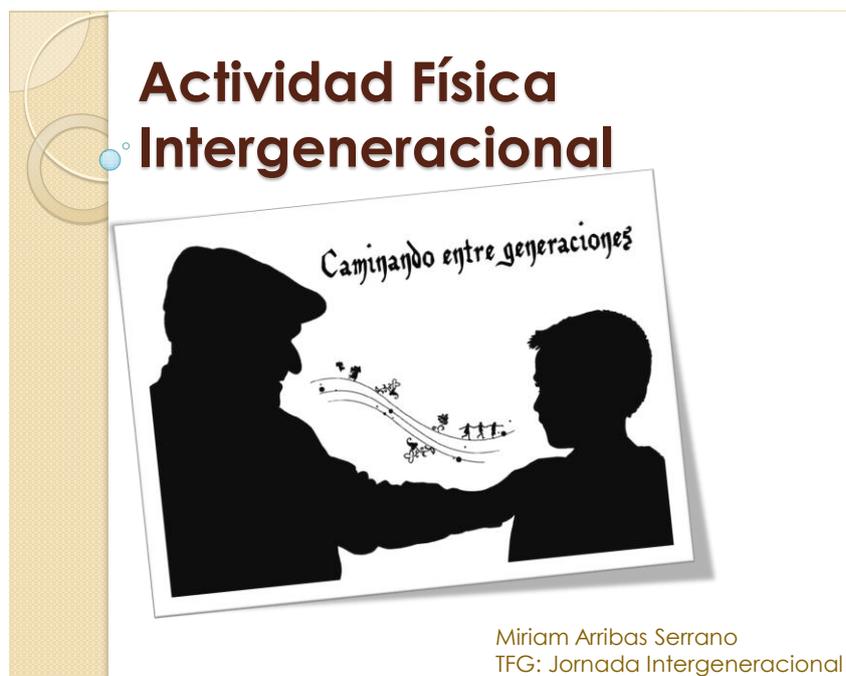


IMAGEN 6: Diapositiva utilizada para la charla: Portada introductoria a la chara.

¿Qué es la SALUD?

Es importante conocer el concepto de salud, para entender que no es solo "ausencia de enfermedad", sino que una buena salud está asociada a aspectos físicos y psicológicos:

Según la OMS "La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no consiste solamente en la ausencia de enfermedades. La posesión del mejor estado de salud constituye uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, cualquiera que sea su razón, religión, ideología política y condición económico-social".



IMAGEN 7: Diapositiva utilizada para la charla: Definición de salud.

Relación POSITIVA entre Actividad física y salud

- Respetar las limitaciones físicas de las personas que toman parte en la actividad, adaptándose a sus características individuales (edad, experiencia y formación previa, objetivos, diferencias...).
- Evitar sobrecargas innecesarias, sobre todo con personas en crecimiento.
- Fomentar una rutina de trabajo correcta, de modo que la intensidad se vaya incrementando gradualmente.



IMAGEN 8: Diapositiva utilizada para la charla: Relación positiva entre actividad física y salud.

JORNADA INTERGENERACIONAL

La jornada intergeneracional nos permitirá conectar la actividad física y la salud

ICIP, 2012),” los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y los jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales o sociales.”

* Consorcio Intergeneracional para los Programas Intergeneracionales (ICIP), cuya creación tuvo lugar en 1999, como respuesta a la insistencia de Naciones Unidas, hacia los Estados, a considerar la práctica Intergeneracional como un método de promocionar la inclusión social y aumentar el capital social.

IMAGEN 9: Diapositiva utilizada para la charla: Definición de jornada intergeneracional.

En cuanto al día 10 de Marzo, día específico de la jornada intergeneracional, ésta se desarrolló con normalidad, podemos considerar que la jornada fue un éxito. Los alumnos acudieron a las 9 para hacer los preparativos previos y nosotros nos encargamos de pegar los carteles, supervisar y ayudar a los responsables de cada taller.

Conforme iban llegando las personas de la tercera edad y los alumnos, fuimos pegando las pegatinas para crear los grupos y fuimos pegando los nombres de cada participante. Las pegatinas se pueden ver a continuación:



IMAGEN 10: Pegatinas utilizadas para la distinción de los equipos.

Durante la jornada fuimos coordinando y supervisando que todo fluyese con normalidad, realizando los cambios de turno y encargándonos de hacer gran cantidad de fotografías para recoger un buen testimonio gráfico de la misma. Además, entregamos a todos los participantes un folleto de la jornada (Véase anexo 9.2), en el cual se explicaba en qué consistía la jornada y pegamos una fotografía grupal impresa en el momento, para que pudieran llevarse un recuerdo en papel para el futuro. A continuación, mostramos algunos de los apartados del folleto:

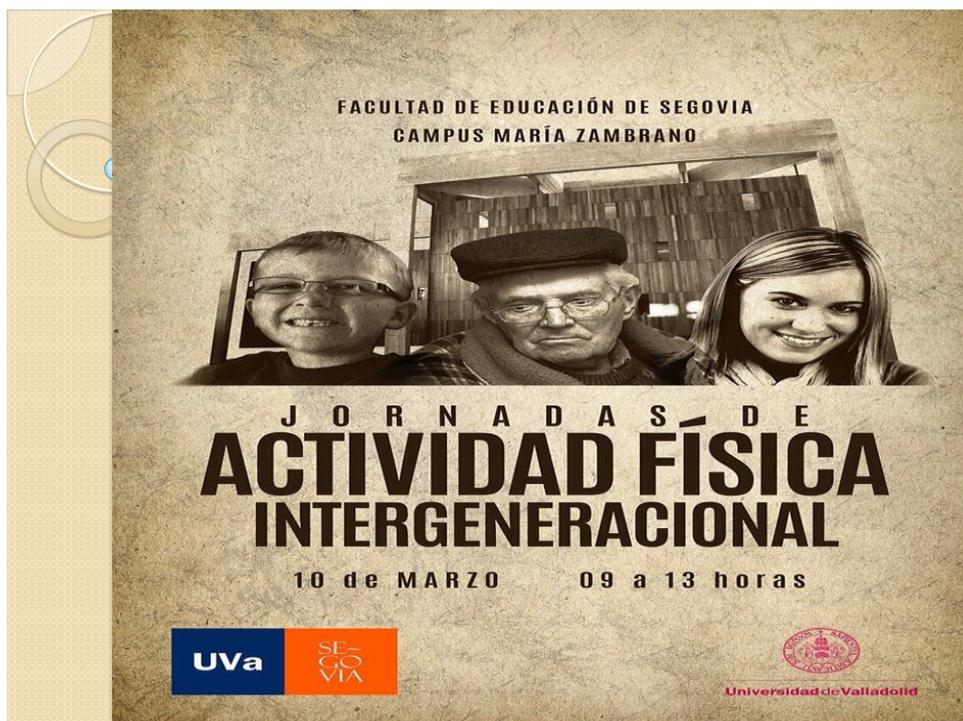


IMAGEN 11: Portada del folleto.

PRESENTACIÓN

Partiendo de la asignatura *Juegos y Deporte* planteamos realizar una nueva jornada intergeneracional, en la que se muestre la importancia que tiene el juego, el cual puede ser un elemento de unión entre diferentes generaciones, las cuales pueden aprender y enseñar juntos con la práctica de juegos. Visto el éxito y buena acogida de años anteriores se decide repetir la práctica de la misma.

Organizamos con motivación e ilusión una jornada cuyo lema será "Actividad Física Intergeneracional", nuestro interés se centra en la riqueza cultural que se puede obtener a través de este intercambio generacional.

Además señalar que la actividad física no tiene limitación con la edad, todo el mundo puede hacer actividad física que es, un "bien común" al que todos tenemos derecho y acceso.

Por otro lado entendemos que las personas mayores tienen mucho que aportar en la formación de la gente joven y a su vez estos actuarán como guías, amigos, acompañantes y tutorizarán algunas tareas realizadas por los mayores.

En conclusión, se pretende, desarrollar un conjunto de actividades sencillas, pero a su vez interesantes, en las cuales los participantes podréis compartir una jornada compartiendo momentos, dialogando, disfrutando y jugando, conociendo nuevas formas de socialización que pueden favorecer el acercamiento entre los participantes independientemente de la edad.

Los participantes que formarán parte de la jornada, como en años anteriores, serán un grupo de alumnos de primaria, alumnos de la universidad y personas de la tercera edad, de modo que, se abarcará a toda la gama de edades; niños- adultos - tercera edad, Siendo la intención principal que la experiencia de compartir aprendizajes y juegos sea lo más enriquecedora posible.

IMAGEN 12: Presentación del folleto



JORNADA DE ACTIVIDAD FÍSICA INTERGENERACIONAL

- **PARTICIPANTES**
 - Alumnos universitarios Campus de Segovia
 - Personas de la tercera edad de diversos Centros (Ayuntamiento y Gerencia de Servicios Sociales) de Segovia.
 - Escolares del CEIP Diego de Colmenares
- **LUGAR:** Facultad de Educación Segovia. **Campus María Zambrano**
- **DÍA:** 10 de Marzo de 2015
- **PROGRAMA DE ACTIVIDADES**
 - **TALLERES DE 9:30-11:00 HORAS**

9:30. Presentación de la jornada: Actividad física y salud, diálogo y dinámicas.

 - **Taller 1**
 - Juegos con paracaídas (Tierra, agua y aire; ¡Hola!; Patata caliente; Intercambio de colores; Ratón que te pilla el gato).
 - Juego con paracaídas y balones (Botar el balón; Pelota por el borde; Encestar el balón; Brújula; Palomitas de maíz; Dos paracaídas; Iglu)
 - **Taller 2**
 - Los bolos
 - La rana
 - Director de orquesta
 - **Taller 3**
 - Todos a bailar
 - A ver si lo adivinas

10:45. Asamblea y despedida.
 - **TALLERES DE 11:15 -12:45 HORAS**

11:15. Presentación de la jornada: Actividad física y salud, diálogo y dinámicas.

 - **Taller 1**
 - Juegos con paracaídas (El saludo; Cambio de color; Billar americano; champiñón mareado).
 - Juegos de persecución (Pilla-pilla; Stop; Cubalibre)
 - Juegos tradicionales (Bolos; Petanca; Tanga; Calva)
 - **Taller 2:**
 - Petanca
 - Bolos
 - Rana
 - **Taller 3:**
 - Juego de las sillas
 - Escondite inglés

12:30. Asamblea y despedida.

IMAGEN 13: Horario de la jornada intergeneracional.

Finalmente, en cada turno de talleres, hemos realizado una asamblea final en la que todos hemos podido aportar nuestras propias ideas, y hemos intercambiado aprendizajes. Para terminar se han pasado una serie de cuestionarios para evaluar la jornada a los participantes y a los profesores y monitores que han acudido de acompañantes, que serán analizados en el apartado de resultados. Además, se adjunta en el anexo 9.12, una serie de fotografías tomadas el día de la jornada, así como vídeos de la misma.

5.2.1.MATERIAL UTILIZADO EN LA JORNADA

A continuación exponemos los materiales necesarios para desarrollar las actividades de la jornada.

Para el primer turno de talleres se necesitaron dos paracaídas; pelotas de diferentes tamaños y materiales (De ping-pong, de tenis, de balonmano, de balompié, de baloncesto, de playa, gigante, pelotas de playa, etc.); pañuelos; 20 bolos (botellas de agua o arena, bolos de madera, etc.); tablero de la rana y un reproductor de música con diferentes melodías o canciones

Para el segundo turno de talleres se necesitaron; dos paracaídas; pelotas de diferentes tamaños y materiales (De ping-pong, de tenis, de balonmano, de balompié, de baloncesto, de playa, gigante, pelotas de playa, etc.); bolos; la petanca; la tanga; la calva y tantas sillas como participantes hubo en cada turno de taller.

5.2.2. METODOLOGÍA

Existe gran variedad de técnicas metodológicas orientadoras del trabajo en Educación, las cuales se han de poner en práctica en función de la edad de los alumnos, de la preparación y nociones del profesorado sobre dichas técnicas, los recursos disponibles, etc. En nuestro caso, dado que se trata de una actividad intergeneracional, que abarca desde niños a personas de la tercera edad, la metodología elegida debe favorecer la participación de todas las personas que forman el grupo en la actividad, tratando de fomentar las reflexiones sobre sus experiencias. La metodología será participativa y dinámica, con estrategias variadas y técnicas de conducción de grupo. Asimismo, se facilitará y favorecerá la creación de un clima positivo, haciendo hincapié en las actitudes y experiencias personales, y adecuando el contenido de la jornada intergeneracional a las necesidades manifestadas u observadas por los componentes de la misma.

Hemos de tener en cuenta que el trabajo no se limita únicamente al día específico de la jornada intergeneracional, sino que hace referencia también a la propuesta previa de los alumnos, así como las charlas que se han desarrollado días previos a la jornada.

La dinámica de la jornada, se centra en talleres o proyectos, que serán guiados por los alumnos de la Universidad, de modo que serán ellos los que dirijan la jornada, y por otro lado, el profesor universitario; Roberto Monjas, y la autora del TFG, Miriam Arribas, formaremos parte de la misma como coordinadores, observando y coordinando la jornada, así como ayudando en todas las actividades que nos sea posible. En definitiva, planteamos una metodología abierta y flexible, adaptada a las necesidades de los participantes.

5.3 EVALUACIÓN DE LA JORNADA

La última fase de la jornada es la evaluación. Nuestra propuesta de intervención didáctica pretendía basarse en un modelo de evaluación formativa, que aporte información significativa que permite mejorar lo realizado. A continuación, explicaremos los instrumentos de evaluación utilizados para la jornada intergeneracional:

- La observación
- El cuestionario

5.3.1 LA OBSERVACIÓN

La observación, según Chávez (2007), se define como una técnica de recolección de datos que permite acumular y sistematizar información sobre un hecho o fenómeno social. En la aplicación de esta técnica, muy utilizada en investigación, se registra lo observado, más no interroga a los individuos involucrados en el hecho o fenómeno social.

Para su puesta en práctica nos hemos basado en el cuaderno del profesor, dónde se anotaron los aspectos o anécdotas más relevantes de la jornada.

Para evaluar a las personas de la tercera edad a partir de la observación hemos utilizado un anecdotario o cuaderno de campo con una serie de nociones en las que basarnos, se muestra a continuación:

Género:			
Observación de los siguientes ítems, que serán respondidos con una X.			
	Sí	No	Observaciones
Participa de forma activa en la jornada			
Interactúa con el resto de participantes			
Se observa que ha disfrutado con la jornada			
Opina de forma activa en la asamblea final			
Ayuda a compañeros que lo necesiten			
Se expondrán diferentes observaciones que se hayan podido extraer de su participación durante la jornada.			

TABLA 1: Anecdotario para las personas de la tercera edad

5.3.2 EL CUESTIONARIO

Para evaluar la jornada utilizamos un cuestionario mixto, con preguntas abiertas y cerradas, ya que esto nos permitía conocer las cuestiones más relevantes para nuestro trabajo. Para ello, partimos de la información que pretendíamos conseguir con el cuestionario, y observamos si realmente con estas preguntas conseguiríamos la información que queríamos, modificamos algunas de las propuestas desde el comienzo y añadimos otras nuevas.

Para evaluar la jornada hemos creado un cuestionario para los alumnos de la universidad, el cual mostramos a continuación;

Género:			
Edad:			
Señala Sí o No con una X, e indica las observaciones que creas pertinentes.			
	Sí	No	Observaciones
¿Trabajar la condición física mejora la calidad de vida?			
¿Las jornadas intergeneracionales favorecen la interacción entre los participantes de diversas edades?			
¿Crees que es positivo trabajar la actividad física mediante el juego?			
¿Te ha resultado complejo plantear y adaptar actividades para diferentes edades?			
¿Te ha resultado complejo diseñar una sesión de actividad física, siendo capaz de improvisar y adaptarte a los posibles inconvenientes que han surgido en la práctica?			
¿Has disfrutado de la jornada?			
¿Volverías a participar de forma activa en una jornada intergeneracional?			
Responde brevemente las siguientes cuestiones.			
¿Qué beneficios crees que se pueden obtener en este tipo de jornadas intergeneracionales?			
¿Crees que es beneficioso para todos los participantes o únicamente para las personas de tercera edad?			
¿Qué aspectos mejorarías o plantearías para futuras jornadas intergeneracionales?			
¿Crees que te ha servido la charla previa a la jornada intergeneracional? ¿En qué?			
¿Crees que con la presentación del folleto se amplían los conocimientos y se da mayor importancia a la práctica de actividad física intergeneracional?			
Haz una breve valoración de tu opinión sobre las jornadas y cómo ha sido tu vivencia de las mismas, en tu labor como docente y en tu labor como participante en los talleres.			
Señala cuál crees que es el aprendizaje fundamental que ha supuesto participar en esta actividad.			

TABLA 2: Cuestionario para los alumnos de la universidad

Otro de los cuestionarios es el destinado para los alumnos del colegio, que mostramos a continuación:

Género:			
Edad:			
			
Señala Sí o No con una X, e indica las observaciones que creas convenientes.			
	Sí	No	Observaciones
¿Has participado de forma activa en la jornada?			
¿Te has relacionado con participantes de otras edades?			
¿Has disfrutado de la jornada?			
¿Volverías a participar en una jornada intergeneracional?			
¿Se trabaja más mediante ejercicios que mediante juegos?			
¿Te ha gustado participar con personas de otras edades?			
Responde brevemente las siguientes cuestiones.			
¿Qué mejorarías de la jornada intergeneracional?			
¿Qué has aprendido?			
¿Qué es lo que más te ha gustado?			
¿Qué es lo que menos te ha gustado?			
			

TABLA 3: Cuestionario para los alumnos del colegio

También utilizamos un cuestionario para el profesor del colegio, que puede verse en la tabla 4.

Género:			
Señala Sí o No con una X, e indica las observaciones que creas pertinentes.			
	Sí	No	Observaciones
¿Crees que los alumnos del colegio deben intercambiar experiencias con personas de otras edades?			
¿Las jornadas intergeneracionales favorecen la interacción entre los participantes de diversas edades?			
¿Crees que es positivo trabajar la actividad física mediante el juego?			
¿Los escolares mejoran sus relaciones sociales tras este tipo de jornadas?			
¿Cambia el concepto que tienen los alumnos hacia personas de la tercera edad después de este tipo de prácticas?			
Responde brevemente las siguientes cuestiones.			
¿Qué beneficios crees que se pueden obtener los escolares en este tipo de jornadas intergeneracionales?			
¿Crees que es beneficioso para todos los participantes o únicamente para los alumnos del colegio?			
¿Qué aspectos mejorarías o plantearías para futuras jornadas intergeneracionales?			
Haz una breve valoración de tu opinión sobre las jornadas y cómo ha sido tu vivencia de las mismas en tu labor como docente.			
¿Crees que con la presentación del folleto se amplían los conocimientos y se da mayor importancia a la práctica de actividad física intergeneracional?			

TABLA 4: Cuestionario el profesor del colegio

Otro de los cuestionarios es el destinado para el monitor de los Centros Sociales, que mostramos a continuación (tabla 5):

Género:			
Señala Sí o No con una X, e indica las observaciones que creas pertinentes.			
	Sí	No	Observaciones
¿Crees que las personas de la tercera edad deben intercambiar experiencias con personas de otras edades?			
¿Las jornadas intergeneracionales favorecen la interacción entre los participantes de diversas edades?			
¿Crees que es positivo trabajar la socialización a través de la actividad física?			
¿Las personas de la tercera edad mejoran sus relaciones sociales tras este tipo de jornadas?			
¿Cambia el concepto que tienen las personas de la tercera edad hacia los escolares o adolescentes después de este tipo de prácticas?			
Responde brevemente las siguientes cuestiones.			
¿Qué beneficios crees que se pueden obtener personas de la tercera edad en este tipo de jornadas intergeneracionales?			
¿Crees que es beneficioso para todos los participantes o únicamente para personas de la tercera edad?			
¿Qué aspectos mejorarías o plantearías para futuras jornadas intergeneracionales?			
Haz una breve valoración de tu opinión sobre las jornadas y cómo ha sido tu vivencia de las mismas en tu labor como monitor de centros sociales.			

TABLA 5: Cuestionario el profesor del colegio.

Finalmente, el último de los cuestionarios es el destinado para el profesor de la universidad (tabla 6):

Género:			
Señala Sí o No con una X, e indica las observaciones que creas pertinentes.			
	Sí	No	Observaciones
¿Crees que los alumnos de la universidad deben intercambiar experiencias con personas de otras edades?			
¿Las jornadas intergeneracionales favorecen la interacción entre los participantes de diversas edades?			
¿Crees que es positivo trabajar la actividad física mediante el juego?			
¿Los universitarios mejoran sus relaciones sociales tras este tipo de jornadas?			
¿Crees que los alumnos de la universidad mejoran sus expectativas como docentes tras la práctica de este tipo de jornadas?			
¿Este tipo de prácticas permiten que la motivación por parte de los alumnos aumente, para trabajar este tipo de jornadas, cuando ejerzan como docentes en un centro educativo?			
¿Crees que organizar una jornada intergeneracional permitirá a los alumnos de la universidad enriquecer sus aprendizajes?			
Responde brevemente las siguientes cuestiones.			
¿Qué beneficios crees que se pueden obtener los alumnos universitarios en este tipo de jornadas intergeneracionales?			
¿Crees que es beneficioso para todos los participantes o únicamente para los alumnos universitarios?			
¿Qué aspectos mejorarías o plantearías para futuras jornadas intergeneracionales?			
¿Crees que te ha servido la charla previa a la jornada intergeneracional? ¿En qué?			
¿Crees que con la presentación del folleto se amplían los conocimientos y se da mayor importancia a la práctica de actividad física intergeneracional?			
Haz una breve valoración de tu opinión sobre las jornadas y cómo ha sido tu vivencia de las mismas en tu labor como docente.			

TABLA 6: Cuestionario el profesor de la universidad

6. ANÁLISIS DE LA JORNADA INTERGENERACIONAL

Tras describir la intervención didáctica que se ha llevado a cabo para desarrollar la jornada intergeneracional, se van a exponer los resultados que se han obtenido a partir del análisis de los diferentes instrumentos de evaluación aplicados, desglosados en los temas que nos han parecido más significativos.

6.1.- SATISFACCIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Para comenzar el análisis, es importante señalar que todos los participantes en la jornada afirman haber participado de forma activa en la jornada, relacionándose con todos los participantes sin importar la edad, además han disfrutado mucho de la jornada y volverían a participar con personas de otras edades en este tipo de jornadas intergeneracionales. Es importante ayudar a los alumnos a que descubran y valoren lo que han hecho y no que se quede en comentar anécdotas, o decir, que bien *“no hemos tenido clase en el cole”*. Por ejemplo algunos participantes opinan lo siguiente:

“He disfrutado mucho más de lo que me esperaba, en todas sus partes y con todos los integrantes” (CU-10).⁴

“Ha sido una experiencia increíble una vez que te metes en el papel no quieres que se acabe” (CU- 11).

Otro de los aspectos que vamos a analizar es la importancia de trabajar la condición física mejorar la calidad de vida. Los participantes creen positivo trabajar la actividad física mediante el juego. Afirman que las jornadas intergeneracionales favorecen la interacción entre los participantes de diversas edades. Por otro lado, señalar que no les ha resultado complicado plantear y adaptar las actividades para diferentes edades, y a su vez, afirman que no les ha resultado complejo diseñar una sesión de actividad física, siendo capaces de improvisar y adaptarse a los inconvenientes que han surgido en la práctica. Algunos de los participantes señalan lo siguiente:

“Tener una buena condición física evita posibles daños del corazón y otras enfermedades” (CU-3).

En cuanto a la complejidad de diseñar una sesión de actividad física algunos participantes opinan lo siguiente

“Cierto es que desde el principio supimos que este sería el principal problema, improvisar con personas que no sabíamos cómo podían actuar, ero el planteamiento de nuestras sesión estaba muy trabajada. (CU-10).

“Siempre van a salir imprevistos, hoy lo hemos podido comprobar y hemos sabido adaptar las necesidades que se pedían a la actividad (CU-11).

⁴ Al lado de cada cita codificamos el instrumento de dónde proviene el comentario, que además está clasificado con un número. A continuación, mostramos la codificación de cada instrumento: CE- (Cuestionario del escolar); CPE- (Cuestionario del profesor del colegio); CU- (Cuestionario universitarios); CPU- (Cuestionario profesor de la universidad); CM- (Cuestionario del Monitor de los Centros Sociales); CC- (Cuaderno de campo). Todos los instrumentos completados pueden consultarse en el anexo 9.16

6.2.- BENEFICIOS

En lo que respecta a los beneficios que se pueden obtener de este tipo de jornadas intergeneracionales, los participantes opinan que todos aprendemos costumbres y valores del resto de participantes, independientemente del género y de la edad. Afirman que es importante transmitir conductas y experiencias entre los participantes, así como que los niños comprendan el valor e importancia que tienen los mayores en la sociedad. Además, creen importante ofrecer a las personas de la tercera edad actividades donde se sientan vitales. Por ejemplo algunos participantes opinan lo siguiente:

“El intercambio de experiencias entre los participantes de la jornadas, así como que los niños aprendan el valor e importancia del papel que juegan las personas mayores en la sociedad” (CU- 1)

“El principal es la convivencia con personas de diferentes edades, pudiendo aprender unos de otros. Pero al mismo tiempo, bien es cierto, que realizamos actividades físicas que nos enriquecen tanto culturalmente como saludablemente”. (CU-10):

“Les hace sentir jóvenes y se relacionan con personas de otras edades” (CM-1).

“Perder la timidez y conocer nuevas experiencias” (CPE- 1).

Por otro lado, afirman que es importante divertirse jugando, empatizando y haciéndolo de forma innovadora, sin olvidar la importancia que tienen los juegos tradicionales, y cómo ha ido evolucionando el juego. Finalmente, afirman que este tipo de jornadas mejora la calidad de vida, y fomenta la actividad física que enriquece tanto cultural como saludablemente. Algunos participantes señalan qué;

“Las jornadas intergeneracionales mejoran la calidad de vida” (CU-11),

“Aprender a practicar actividad física saludable” (CU-11);

“La interacción entre personas de distinta edad, mejora la salud y la condición física” (CU- 4).

Finalmente, en cuanto a los beneficios que obtienen los alumnos universitarios en las jornadas intergeneracionales podemos señalar que se producen beneficios a varios niveles; la socialización, competencias docentes y conocimiento de otros colectivos. Por ejemplo en una de las encuestas encontramos que:

“Se producen beneficios en varios niveles:- Socialización. Al ser una actividad organizada por todo el grupo-clase, se favorece la comunicación y ayuda entre todo el alumnado, que cooperan para un buen desarrollo general de la actividad, aportando ideas que pueden beneficiar las prácticas que se proponen durante la misma. -Competencias docentes. A lo largo de la jornada los universitarios deben poner en práctica acciones básicas de la práctica docente cotidiana: organización de actividades, coordinación del grupo que participa en la actividad, adaptación de las actividades, evaluación,... En general, podemos considerar que son una interesante aplicación práctica de los contenidos de una de las materias que reciben en su formación inicial.- Conocimiento de otros colectivos: el contacto con colectivos de diferentes edades permite al alumnado universitario tomar contacto con las opiniones y forma de entender la actividad física por parte de personas de diferentes edades, lo que puede enriquecer su perspectiva sobre la utilización de diferentes actividades y estrategias que contribuyan a la motivación y práctica adecuada de actividad física saludable, especialmente a través del juego.” (PU- 1)

Otro de los aspectos que nos parece interesante analizar, es si todos los participantes se beneficiados en las jornadas intergeneracionales. Los participantes afirman que todas las generaciones salen beneficiadas. Además explican que participar en la jornada permite conocer y valorar a cada colectivo la actividad física, y a su vez, permite un acercamiento espontáneo que favorecerá la comunicación entre colectivos de edades tan diferentes y que, sin embargo, pueden tener muchas cosas en común, en particular el juego puede ser una herramienta. Algunos de los encuestados opinan lo siguiente:

“Es beneficioso para todos los participantes. Todos tenemos algo que aprender, ya sea de los niños, de las personas de tercera edad o de alumnos universitarios” (CU-11)

“Es beneficioso para todos, ya que los más pequeños aportan la energía y diversión: mientras los mayores la experiencia” (CU-7)

“Es beneficioso para todas las edades, ya que los más jóvenes también disfrutan con estas jornadas” (CM-1)

“Sí, para todos” (CPE-1)

“Todos los participantes salen beneficiados de las jornadas y permite conocer cómo vivencia y valora cada colectivo la actividad física, permitiendo un acercamiento espontáneo que favorece la comunicación entre colectivos de edades tan diferentes y que, sin embargo, pueden tener muchas cosas en común, en particular el juego puede ser una herramienta” (PU-1)

Finalmente, tras analizar si todos los participantes se benefician de estas jornadas se puede concluir diciendo que, realizar este tipo de jornadas, basadas en actividad física intergeneracional promueve la socialización y los participantes cambian el concepto negativo que tienen hacia otras generaciones.

6.3.- PROPUESTAS DE MEJORA

En cuanto a las propuestas de mejora de la jornada intergeneracional, la mayor parte de los participantes no cambiarían nada de la jornada, afirman que ha sido muy divertido y que volverían a repetir. A pesar de ello, algunos de los encuestados opinan que debería hacerse más a menudo este tipo de jornadas, planteando diferentes jornadas intergeneracionales a lo largo del curso. Por ejemplo, algunos participantes señalan lo siguiente:

“Que hubiera un mayor número de jornadas intergeneracionales, y que las relacionen o se lleven a cabo en otras materias”; “Que se hiciera más a menudo y que hubiera más actividades”. (CU-13)

“Un aspecto que se podría intentar, sería no dejarlo únicamente en una sesión, hacer una serie de sesiones en la que se pueda trabajar otros aspectos. (CU-3)

“Que hubiera más tiempo para hacer las cosas” (CE-25)

“Hacerlo durante más tiempo” (CE-5)

“Haría más jornadas, para dar oportunidad de viniera a más personas, porque es una experiencia única” (CM-1).

Además, opinan que debería haber más tiempo para realizar las actividades, de modo que habría más posibilidad de plantear talleres diferentes, e incluso señalan que se podría realizar al aire libre si el tiempo fuera bueno. Asimismo, se plantea como posible mejora haber organizado mejor

los tiempos, ya que algunos talleres ralentizaba la rotación, y poder haber hecho un descanso para tomar un aperitivo a media mañana. Por ejemplo un participante afirma:

“Si hubiese la posibilidad de que la duración fuera mayor, toda la mañana o incluso mañana y tarde” (CU-11)

“La organización, ya que todos los grupos no hacían el cambio en el mismo tiempo. (CU-7)

“Hacerlo durante más tiempo” (CE-5)

“Aunque dure más tiempo, que haya más juegos y si hiciese bueno que lo pongan al aire libre” (CE-32).

Es una idea interesante la posibilidad de aumentar más la duración de la jornada, de modo que se desarrollara en varios días, colaborando con diversas asignaturas de la mención de Educación Física, lo que permitiría que pudieran participar escolares de varios colegios, y personas de la tercera edad de varios Centros Sociales.

Finalmente, se plantea involucrar más a los niños en juegos más motivadores para ellos, y se propone integrar más variedad de juegos para contribuir a conocer los juegos tradicionales e interactuar de otra manera con gente de otras edades. También, apuntan que se les podría dar un papel más importante a las personas de la tercera edad para que expusieran sus propias experiencias y anécdotas de la vida. Por ejemplo, uno de los participantes señala:

“Contribuir a conocer otros juegos tradicionales e interactuar de diferente manera con gente de edades muy distintas”(CU-6)

“También que las personas de la tercera edad y el alumnado de Primaria propusieran por su parte actividades distintas, para mejorar ese intercambio de saberes” (CU-2)

“Tal y cómo se ha dicho en la asamblea final de las jornadas, estaría muy bien dar un papel más protagonista a las personas mayores, ya que llevan consigo una experiencia de vida que el resto no tenemos.” (CU-10)

6.4.- APRENDIZAJE

Por otro lado, en cuanto a los aprendizajes que han obtenido durante la jornada intergeneracional, la mayoría de los participantes afirman que han aprendido mucho de todos los compañeros, comparten la idea de que se puede jugar y aprender de todas generaciones, y que a pesar de la edad nos podemos divertir entre todos. Algunos ejemplos que afirman esta idea son;

“Hay que trabajar en equipo sin importar la edad, y que los videojuegos no son tan divertidos como hacer actividades con personas de diferentes generaciones” (CE-11)

“Que el ejercicio no tiene edad y jugar tampoco, solo hay que buscar un ejercicio y el juego adecuado” (CE- 5)

Asimismo, en lo que se refiere a la charla previa que se desarrolló el día antes a la jornada, los encuestados opinan que les ha servido como orientación, y ha sido fundamental, ya que así estaban concienciados previamente sobre la forma de actuación que debían llevar con cada generación. Además, es un modo de contextualizar lo que se va a trabajar en la jornada, y adquirir conocimientos respecto a la participación en la misma, así como los objetivos que se pretenden lograr, los rasgos que debe tener una jornada intergeneracional, entre otros. Algunos de los ejemplos de los que se obtiene la idea son los siguientes:

“Sí, claro, es una manera de contextualizar lo que vamos a hacer posteriormente, y te ayuda a valorar conceptos que a lo mejor conoces, pero que no los tienes ordenados de forma correcta.” (CU-11)

“Sí, adquirí conocimientos respecto a la participación de la jornada intergeneracional por ejemplo, los objetivos que se pretenden en la jornada, cómo llevarlo a cabo.” (CU-15).

En lo que respecta al folleto que creamos para dar a conocer la jornada intergeneracional opinan que con su presentación se amplían los conocimientos y se da mayor importancia a la práctica de actividad física intergeneracional. Además, sirve para analizar lo que se ha hecho durante la jornada, para su evaluación y como recordatorio de lo realizado, ya que permite conservar el recuerdo gráfico de las jornadas, gracias a la foto instantánea que se incluyó en el mismo. Asimismo, afirman que presentando un folleto, se puede dar a conocer la jornada intergeneracional en diferentes ámbitos y se puede animar a la gente a que participe o que venga a observar en próximos años. Por ejemplo, algunos participantes en la jornada señalan qué:

“Se amplían conocimientos y se plantean aspectos muy interesantes” (CU-3)

“Considero que el folleto tiene una gran utilidad, y no solo como recuerdo. Sirve para mantener presentes aprendizajes que hemos obtenido y al mismo tiempo conservar el reflejo gráfico de las jornadas, gracias a la fotografía oficial” (CU-10)

6.5.- LA ASAMBLEA FINAL: OPINIONES Y ANÉCDOTAS

Finalmente, en cuanto a las reflexiones que se han hecho en la asamblea final se han aportado infinidad de experiencias y anécdotas. Entre las frases que han dicho y hemos recogido en el cuaderno de campo, citamos algunas de ellas:

“Ha sido estupendo, muy bien, lo he pasado muy bien.”, “Estoy muy agradecida, sois encantadores, me apunto siempre que puedo, ya que me voy a casa rejuvenecida y feliz.”, “Me gustaría que se realizaran este tipo de jornadas más a menudo, se podrían realizar también jornadas para trabajar la memoria, contar historias de nuestro pasado, y así hablaremos e intercambiaremos experiencias con los niños y jóvenes.”, “Hemos trabajado muchas generaciones juntos, y hemos hecho muchas actividades, hemos convivido y disfrutado”, “Yo no quiero decir mi edad, pero nací el 22 de Septiembre de 1922, y puedo decir que este tipo de jornadas son maravillosas.”, “Ha sido perfecto, seguir así, hemos mezclado sabiduría, experiencia.”, “Hacéis mucho por nosotros, nos dejáis enseñaros y nosotros nos sentimos jóvenes.” y ““Hoy he sentido que rejuvenecía, me habéis hecho sentir feliz y con vitalidad, por eso creo importante poder hacer este tipo de jornadas más a menudo, porque hemos juntado sabiduría, en concreto hemos disfrutado de la inocencia de los niños, la vitalidad de los jóvenes y los posos de los mayores”. (CC)

Como anécdotas, la participación ha incluido personas que iban de 10 a 92 años y que han podido hacer juntas diferentes actividades, y el único problema ha sido una caída de una señora, que ha sido cariñosamente atendida por el alumnado universitario, preocupándose de ella de forma muy adecuada sin incidencias mayores.

7. CONSIDERACIONES FINALES.

Tras analizar los cuestionarios, y por lo tanto la jornada intergeneracional, a continuación vamos a concluir con las consideraciones finales.

Comenzamos recordando los objetivos que nos planteamos al comienzo del trabajo, para comprobar si hemos cumplido las expectativas que teníamos marcadas al comienzo del mismo.

- *Potenciar la interacción entre escolares, jóvenes universitarios y personas mayores, promoviendo el intercambio cultural.* En cuanto al primer objetivo, podemos decir que se ha cumplido en su totalidad, ya que potenciamos y logramos que los escolares, jóvenes y personas de la tercera edad se interrelacionaran promoviendo el intercambio cultural.
- *Favorecer que los escolares, jóvenes universitarios y mayores colaboren en actividades sociales.* El segundo objetivo también se logra, ya que, mediante el planteamiento de este tipo de jornadas intergeneracionales favorecemos a que los escolares, universitarios y personas de la tercera edad participen y colaboren de forma activa en actividades de carácter social.
- *Facilitar la comprensión y aprendizaje entre generaciones diferentes mediante el intercambio de experiencias y la colaboración en actividades físicas.* En este caso, el objetivo se cumple al igual que los demás, ya que a través de la jornada intergeneracional se facilita la comprensión y aprendizaje entre las diferentes generaciones que participan, mediante el intercambio de experiencias personales y anécdotas y a través de su participación en los juegos o actividades físicas planteadas en los talleres.
- *Propiciar el enriquecimiento cultural y humano de los colectivos mediante el intercambio de información y con la práctica de actividad física.* Finalmente, el último objetivo que planteamos se logra, ya que cada participante ha expuesto sus experiencias personales, de modo que han intercambiado información entre los participantes en la jornada intergeneracional, además, se ha logrado un enriquecimiento cultural al realizar actividades física a través de juegos tradiciones.

Para finalizar, expondremos las ideas fundamentales que extraemos tras realizar el trabajo.

- En primer lugar, podemos decir que la jornada intergeneracional es una actividad positivamente valorada por todos los colectivos que intervienen en la misma, que consideran beneficiosa la socialización con colectivos de otras edades y ven adecuado utilizar la actividad física y el juego como herramienta para favorecer la relación entre los participantes. Tras analizar los cuestionarios de los diferentes colectivos que participaron en la jornada, se puede concluir diciendo que, como años anteriores la jornada intergeneracional ha sido un éxito.

Las personas que coordinan a los diferentes colectivos que participan en la jornada, el monitor de los Centros Sociales, el profesor de la universidad y el profesor del

colegio “Diego de Colmenares”, afirman que este tipo de jornadas son muy beneficiosas tanto para los alumnos escolares, alumnos universitarios como para las personas de la tercera edad, fomentarían esta puesta en práctica más a menudo. El profesor del colegio señala, que cree importante que los alumnos tengan la oportunidad de socializarse con personas de otras generaciones, y a su vez, el monitor indica que este tipo de prácticas aumenta la autoestima de los participantes. A continuación, se exponen una serie de citas de diferentes cuestionarios que afirman lo anteriormente expuesto, con relación a los diferentes participantes:

“He disfrutado mucho más de lo que me esperaba, en todas sus partes y con todos los integrantes” (CU-10)

“El principal es la convivencia con personas de diferentes edades, pudiendo aprender unos de otros. Pero al mismo tiempo, bien es cierto, que realizamos actividades físicas que nos enriquecen tanto culturalmente como saludablemente”. (CU-10).

“Les hace sentir jóvenes y se relacionan con personas de otras edades” (CM-1).

“Les hace perder la timidez y conocer nuevas experiencias” (CPE- 1).

“Se producen beneficios en varios niveles” (CPU-1)

- Los participantes afirman que han recibido infinidad de aprendizajes, los escolares señalan que han aprendido diferentes juegos tradicionales y a convivir con personas de otras edades:

“Que he aprendido que las personas de otras edades nos pueden ayudar y enseñarnos” (CE-18)

“Que ha aprendido que se puede jugar y aprender de los mayores (CE-19)

“Que el hacer ejercicio no tiene edad y jugar tampoco, sólo hay que buscar ejercicio y el juego adecuado” (CE-5).

En cuanto a los alumnos universitarios, afirman que han aprendido a trabajar con personas de diferentes edades, adaptando las actividades a las necesidades de cada grupo, además indican que han podido poner en práctica aprendizajes adquiridos durante los años de estudio.

“Para mí el que todos seamos capaces de ver que se puede trabajar una misma actividad con personas de edades muy diversas y que se puede aprender de todos, por un lado los mayores de los pequeños, y por otro lado, los pequeños de los mayores” (CU-11)

“Todas las personas de todas las edades pueden ofrecerte cosas positivas para ti, y eso se debe valorar” (CU-12).

Finalmente, las personas de la tercera edad afirman que haciendo este tipo de jornadas se sienten jóvenes, felices y todo mediante el intercambio de experiencias en la realización de actividad física. En el cuaderno de campo recogimos estas dos citas, de dos personas de la tercera edad:

“Ha sido perfecto, seguir así, hemos mezclado sabiduría, experiencia.”

“Hacéis mucho por nosotros, nos dejáis enseñaros y nosotros nos sentimos jóvenes.”(CC-1)

- Se puede concluir diciendo, que para todos los participantes esta jornada intergeneracional es beneficiosa de algún modo hace que su salud mejore, cómo bien indicamos al comienzo del marco teórico la salud no solo es ausencia de enfermedad, sino que hace referencia al bienestar social, mental y físico. Por ello, cada participante mediante este tipo de jornadas mejorará su autoestima y sus relaciones sociales, otros se sentirán más vitales y por tanto mejorarán mentalmente y finalmente, mejorarán a nivel físico tras realizar actividad física.
- Finalmente, señalar que los participantes en la jornada consideran que sería necesario que este tipo de experiencias fuesen más continuas. Esta idea nos lleva a plantear un posible programa de actividades intergeneracionales que enriquecería la propuesta inicial desarrollada y con el que queremos terminar nuestro trabajo, con la esperanza de que esta propuesta o bien otras similares puedan ser llevadas a cabo, ya que como hemos visto las actividades intergeneracionales tienen un gran potencial formativo.

A continuación, expondremos una posible propuesta para fomentar este tipo de jornadas intergeneracionales. Nuestra propuesta se podría, desarrollar durante el año 2015-2016 y la participación sería similar a la de la jornada expuesta, es decir, escolares de centros de Segovia, universitarios del Campus María Zambrano y personas de la tercera edad de diferentes Centros Sociales de Segovia. La planificación de los diferentes talleres se iría planteando y planificando con las diferentes asignaturas de Grado de Educación Primaria, de modo que en función de lo que trate cada jornada, se trabajará en las asignaturas que más relación tengan con esta.

En la tabla 7 exponemos un esquema de las posibles actividades que se podrían desarrollar entre los meses de octubre y mayo:

Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero
<p><u>Jornada intergeneracional de cuenta cuentos.</u> En ella los participantes tendrán que preparar una serie de cuentos de forma individual o grupal y exponerlo al resto. Se dividirá a los participantes de la jornada por grupos, y estos deben elegir una serie de cuentos y exponerlos al resto de compañeros, de modo que se contarán, escenificarán, y leerán diversidad de cuentos. Estos cuentos serán tradicionales, modernos y de diferentes temáticas.</p>	<p><u>Jornada intergeneracional de bailes tradicionales y modernos.</u> En esta jornada se pretende que las personas de mayor edad enseñen a los más jóvenes los bailes típicos de España, mientras que los más jóvenes enseñarán los bailes modernos. Se dividirá la jornada en diferentes grupos de modo que habrá alumnos universitarios, escolares y personas de la tercera edad mezcladas, cada uno deberá encargarse de enseñar una tipología de danza o baile. Finalmente, se expondrán al resto y se puede realizar un baile final grupal.</p>	<p><u>Jornada intergeneracional de manualidades con material reciclado.</u> En esta jornada se realizarán una serie de talleres con material reciclado, de modo que cada persona realizará unos detalles, los cuales envolverá y deberá regalar a alguno de los compañeros de su grupo (se hará un amigo invisible), de esta forma intercambiarán sus creaciones entre generaciones.</p>	<p><u>Jornada intergeneracional de juegos tradicionales.</u> En esta jornada se pretende acercar a los más pequeños los juegos “de siempre”, dada la pérdida cultural ante la que nos encontramos, es interesante que los alumnos escolares conozcan y jueguen a estos juegos, por ello, los alumnos universitarios plantearán una serie de juegos tradicionales y las personas de la tercera edad otros. Y deberán enseñar, jugar y disfrutar practicando los mismos.</p>
Febrero	Marzo	Abril	Mayo
<p><u>Jornada intergeneracional de carnaval</u> En esta jornada se pretende motivar y trabajar mediante la expresión corporal, de modo que los participantes irán disfrazados y se realizarán diversas actividades para desinhibirse y aprender a confiar en uno mismo.</p>	<p><u>Jornada intergeneracional de actividad física</u> En ella se desarrollarán una serie de actividades y juegos físico-deportivos. De modo que los alumnos universitarios plantearán una serie de actividades saludables para las personas, en las que se trabaje la alimentación, los hábitos de vida saludable entre otros. Deberán, mediante una gymkana completar una serie de actividades, y finalmente tendrá que exponer al grupo alguna recomendación, hábito o aspecto positivo que hayan extraído tras realizar actividad física.</p>	<p><u>Jornada intergeneracional de teatro.</u> Dada la importancia que tiene el titirimundi en la ciudad de Segovia, es interesante realizar un taller como el que se desarrolla en el campus María Zambrano, de “<i>Titiricole</i>”, pero a diferencia de este, sería conveniente introducir en este taller a personas de la tercera edad, los cuales nos podrán contar sus experiencias con los títeres, podrán traernos muestras de títeres de cuando ellos eran pequeños, e incluso podrán enseñar al resto de compañeros cómo se hacían ellos sus propios títeres. Finalmente se puede plantear hacer una escenificación o teatro.</p>	<p><u>Jornada intergeneracional para conocer Segovia.</u> En esta jornada los alumnos universitarios deberán planificar una salida por Segovia, y explicar la historia al resto de participantes. Se realizará una “salida” por los monumentos más emblemáticos de Segovia. Por otro lado, las personas de la tercera edad expondrán sus propias experiencias e historias de vida, y asimismo los alumnos escolares deberán completar una serie de preguntas (como si fuera una gymkana), con ayuda de las personas de la tercera edad y alumnos universitarios.</p>

TABLA 7: Propuesta de mejora

8. BIBLIOGRAFÍA

- Barriopedro, M., Eraña, I., y Mallol, Ll. (2001). Relación de la actividad física con la depresión y satisfacción con la vida en la tercera edad. *Revista de Psicología del Deporte*, 2001. Vol. 1, N°2, pp. 239-246.
- Casterad, J.C., Serra J.R., y Betran, M. (2003). Efectos de un programa de actividad física sobre los parámetros cardiovasculares en una población de la tercera edad. *Revista Apunts deportes*, 2015, pp. 42-48.
- Chávez De Paz, D. (2007). Conceptos y técnicas de recolección de datos en la investigación jurídica social. *En Revista de Derecho y Ciencia Política Vol. 64 (N° 1 - N° 2). Lima, 2007.*
- Chiva, O., Gil, J., y Lafuente, A. (2009). Innovación pedagógica en la asignatura “actividad físico-deportiva y salud”. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 2015, Vol.6, N° 32. Pp. 1-16.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (1998). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. En Ruiz, F.; García, A.; Casimiro, A. J. *Nuevos horizontes en la EF y el deporte escolar*. IAD. Málaga, pp. 35-44.
- Devís, J Y Peiró, C (1993): La actividad Física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, pp-71-86.
- Devís, J. (2006). La salud en el currículum de la Educación Física: fundamentación teórica y materiales curriculares. En *Material de cátedra de Maestría en diseño de programas de actividades físicas y salud*. Universidad CAECE.
- García, F. J., y Díaz, A. (2008). *La biblioteca pública, espacio intergeneracional: de las palabras a los hechos*. Mi Biblioteca, N°13, pp. 43-48.
- Giusti, L. (1991). *Calidad de vida, estrés y bienestar*. San Juan, Puerto Rico: Editorial Psicoeducativa.
- González, M^a.T. y García González, M^a.L. (1994). Psicología de la salud y educación para la salud. El contexto escolar como marco en prevención y educación para la salud. *En Facultad de Educación. Universidad de Salamanca. Vol. 6, 1994. pp. 127-142.*
- Gutiérrez, A., Delgado, M., Castillo, M. (1997) *Entrenamiento físico - deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Padiotribo. Barcelona.
- Gutiérrez, M. y Herráiz, G. (2009). La sinergia intergeneracional. *Revista del colegi oficial d'educadores i educadorsocials de la comunitat valenciana. N°9*
- Hernández, Z. (2000). *Elaboración de un índice de calidad de vida para las personas de la tercera edad*. México.
- Hatton- Yeo, A.,y Ohsako, T. (2001). Programas Intergeneracionales: Política Pública e Implicaciones de la Investigación. Una Perspectiva Internacional. Hamburgo: Instituto de la UNESCO para la educación.
- ICIP (2012). *International Consortiumfor Intergeneracional Programmes*.
- Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). *En Revista IIPSI. Vol. 9 - Núm° 1, pp. 123 – 146.*
- Monjas Aguado, R (2008). *Análisis y evolución de la propuesta de enseñanza deportiva en la formación inicial del profesorado de educación física a través de la evaluación del alumnado* (Tesis Doctoral inédita). Universidad De Valladolid. Segovia.

- Mora, M., Villalobos, D., Araya G., y Ozols, A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa. *Revista MHSalud*. Vol. 1, N° 6, pp. 1-9.
- OMS (2009). *Organización Mundial de la Salud*.
- Perea, R. (2002). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *En Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, N° 4, pp. 15-40.
- Perez, M. (2007). La Educación Intergeneracional: necesidad de la sociedad actual. *Comunicación presentada en el VIII Congreso Nacional de Organizaciones Mayores*, 22-23 de abril, Madrid.
- Pinazo, S. (2009). Beneficios de los Programas Intergeneracionales. *Revista del colegio oficial d'educadores i educadors socials de la comunitat valenciana*. N°9
- Ríos, L., Ríos, I. y Padial, P (2000). La actividad física en la Tercera Edad. *Revista Digital* 5, 1-2.
- Rodríguez-Martín, J. (1989). Psicología de la salud y Psicología clínica. *En Departamento de Psicología de la Salud. Facultad de Medicina. Universidad "Miguel Hernández" de Elche. núm. 68*.
- Romero, A. (2003). Actividad física beneficiosa para la salud. *Revista digital Efdeportes*. N°63. Recuperado desde: www.efdeportes.com
- Sánchez, B. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Biblioteca Nueva.
- Soldevila, A. y March, J. (2001). *Nivel de salud y autonomía en los centros de día para mayores*. En Departamento de pedagogía y psicología. Departamento ciencias médicas básicas. Universidad de Lleida. vo1 2 (1). Pp 5- 12.
- Villalobos, D. (1989). *Problemas de salud que enfrenta la población de la tercera edad en la ciudad de Heredia*. Tesis de Magíster Scientiae. UCR. San José, Costa Rica.
- Villar, F. (2007). Intergenaritonol or Multigenerational. A Question of Nuance. *Journal of Intergenerational Relationships*, 5 (1), 115-117.

9. ANEXOS

9.1 ACTIVIDADES QUE SE VAN A DESARROLLAR EN LA JORNADA

En el primer turno, se van a desarrollar una serie de actividades que se especifican a continuación;

- **Primer Taller**
 - o Juegos con paracaídas

Actividad 1: Tierra, agua y aire

- Desarrollo: Se agarra el paracaídas por los bordes y se estira la tela al completo. Se hace un corro muy grande. Una vez que el corro es muy grande una persona se encarga de decir las palabras: TIERRA; AGUA y AIRE. Cuando se dice la palabra TIERRA se agita la tela del paracaídas a ras de suelo. Cuando se dice la palabra AGUA se agita el paracaídas a la altura de la cintura y finalmente se remueve la tela a la altura de los hombros cada vez que se dice AIRE. Se repite esta práctica varias veces.

Actividad 2: ¡Hola!

- Desarrollo: Todos los participantes agarran el paracaídas por el borde. Lo bajan y lo elevan varias veces. Se explica que, cada vez que lo elevamos entra un participante por debajo hasta el centro. Cuando el paracaídas baja, el participante estira los brazos hacia arriba entrando por el agujero central. Entonces saluda al grupo y dice su nombre: Hola amigos. Soy “x”. Cuando la tela se eleva, “x” va a su sitio a la vez que otro participante va al centro para introducirse por el agujero central y se repite la actividad.

Actividad 3: Patata caliente

- Desarrollo: Los participantes sujetan el paracaídas a la altura de la cintura. Algunos sostienen el paracaídas con una mano a la vez que tienen una pelota en la otra. Tras una señal se pasan las pelotas de una a otra de mano en mano. Cuando se grita “Patata caliente”, los participantes inflan el paracaídas y los que en ese momento tengan las pelotas intercambian sus puestos por debajo.

Actividad 4: Intercambio de colores

- Desarrollo: A cada participante se le asigna un color, que puede ser el que este tocando del paracaídas. Contamos hasta tres y levantamos el paracaídas. El encargado de explicar la actividad dice el nombre de un color y tiene que intercambiarse cruzando por el medio del paracaídas de lugar

Actividad 5: Ratón que te pilla el gato:

- Desarrollo: Se colocan sentados alrededor del círculo del paracaídas haciendo olas. Uno será el gato que se pondrá encima del paracaídas, mientras que el ratón se pondrá debajo del paracaídas. El juego consiste en que el gato tiene que conseguir pillar al ratón.
 - o Juegos con paracaídas y balones

Actividad 6: Botar el balón

- Desarrollo: De pie, sujetos a la tela estirada, los participantes ponen un balón encima del paracaídas, se debe agitar la tela para que se mueva, se eleve a lo alto sin colarse por el agujero del centro.
- Variantes: Se puede hacer con diferentes tipos de pelotas y balones: De ping-pong, de tenis, de balonmano, de balompié, de baloncesto, de playa, gigante, etc.
- Se puede hacer con dos balones encima.

Actividad 7: Pelota por el borde

- Desarrollo: En la postura anterior se intenta que una pelota ruede por el borde sin que nadie la toque con la mano...

Actividad 8: Encestar el balón

- Desarrollo: Se sitúan alrededor del paracaídas, se pone un balón encima y se debe agitar la tela para que se mueva y entre por el agujero del centro. Se puede trabajar con diferentes tipos de balones.

Actividad 9: Brújula

- Desarrollo: Todos sujetan el paracaídas desde la orilla menos uno que está metido en el agujero central y con los ojos cerrados intenta coger el balón que los de fuera van moviendo

Actividad 10: Palomitas de maíz

- Desarrollo: Todas las personas agarran el paracaídas a la altura de la cintura. Encima ponemos balones de playa, pelotas de gomaespuma, pelotas de tenis, de ping pong, etc. Todos los participantes mueven el paracaídas arriba y abajo, para que las pelotas reboten como si fuesen palomitas de maíz en una sartén cuidando que ninguna se salga.

Actividad 11: Dos paracaídas

- Desarrollo: Jugamos a inventarnos juegos con dos paracaídas. Podemos partir de variaciones a los juegos que hacemos con un paracaídas. Intentamos pasar balones de diferentes tamaños de un paracaídas a otro por lanzamiento.

Actividad 12: Iglú

- Desarrollo: Todos se colocan el paracaídas a la altura de la cintura. Cuando el profesor diga ya, levantan el paracaídas y antes de que caiga se tienen que colocar la cabeza dentro del este y ponérselo por detrás para una vez terminar sentado y que lo coja por detrás del culo.
- **Segundo Taller**

Actividad 1: Los bolos

- Desarrollo: Cada jugador dispone de un lanzamiento por turno, tratando de derribar el máximo número de bolos. Los bolos, pudiendo utilizar botellas de plástico rellenas de agua o arena, se colocan en 4 filas: la primera con un bolo, la segunda con dos bolos, la tercera con tres y la última con cuatro.
Cada jugador se encarga de colocar los bolos derribados para que lance el siguiente jugador.

El juego se realizará por parejas lanzando uno detrás de otro, y colocando los bolos antes de que tire el segundo, tras esto se suma la puntuación de ambos y se pasa el turno a la otra pareja.

- **Variantes:** Lanzar con el pie. Lanzar con la mano pero con los ojos cerrados y guiándose por las indicaciones del compañero.

Actividad 2: La rana

- **Desarrollo:** Se juega de forma individual y el objetivo es conseguir la mayor puntuación posible. Cada agujero tiene una puntuación determinada, Rana 50 puntos, Molinete 25 puntos, Puentes: 10 puntos y agujeros 5 puntos. Habrá tres rondas con 6 lanzamientos por participante. Se necesitará una “mesa de rana” y 6 fichas o monedas.
- **Variantes:** variar la distancia o jugar por parejas.

Actividad 3: Director de orquesta

- **Desarrollo:** Esta actividad va dirigida a realizar la vuelta a la calma. Para ello situaremos a los participantes en un corro sentado, una persona saldrá del círculo y cuando vuelva al mismo verá a sus compañeros realizando diferentes ritmos corporales, su misión será la de descubrir quién es la persona que dirige al grupo.
- **Tercer Taller**

Actividad 1: Todos a bailar

- **Desarrollo:** Se selecciona previamente una música. Cuando suena la música todos bailan y se desplazan por el espacio. Cuando se para la música el maestro dice un número y los alumnos tienen que juntarse en ese número. Cambiar los números por colores de ropa, tipo de ropa, o características de los alumnos.
- **Variantes:** En lugar de lo anterior, ahora se dicen acciones que deben realizar los alumnos, individualmente, por parejas o en grupos. Igual, pero ahora en el momento que se para la música, por grupos o entre todos tiene que cantar una canción, la primera que se les ocurra.

Actividad 2: A ver si lo adivinas

- **Desarrollo:** Se hacen grupos de 4 personas. Cada grupo va saliendo al centro y tiene que representar una acción o alguna escena de películas que le diga el maestro y el resto de grupos tienen que adivinarlo. Van saliendo los grupos y el que vaya adivinando se le da un punto.
- **Variantes:** Ahora son los propios grupos los que deciden que acción representan.

En el segundo turno, se van a desarrollar una serie de actividades que se especifican a continuación;

- **Primer Taller**
 - o Juegos con paracaídas

Actividad 1: El saludo

- Desarrollo: Los integrantes del grupo elevarían el paracaídas mientras uno de ellos se dirige al centro de la tela para sacar la cabeza mientras dice su nombre. Después se vuelve a levantar para que pueda sacar la cabeza y colocarse en su lugar.

Actividad 2: Cambio de color

- Desarrollo: Los participantes se deberán cambiar en función del color que se pronuncie, por ejemplo si se dice “rojos y azules” los participantes que estén situados en ambas regiones del paracaídas deberán intercambiarse el lugar.
- Variantes: Podríamos introducir la variante del color de ropa, de ojos, de pelo, etc.

Actividad 3: Billar americano

- Desarrollo: consiste en colocar sobre el paracaídas una serie de pelotas o globos de diferentes colores mientras todos a la vez tratarán de introducir una pelota concreta por el agujero evitando que se cuele el resto.

Actividad 4: Champiñón mareado

- Desarrollo: Se hincha el paracaídas para que todos nos sentemos en su interior sentándonos encima de la tela y, de manera sincronizada, realicen entre todos el movimiento de la ola en ambos sentidos.
 - o Juegos de persecución

Actividad 5: Pilla-pilla

- Desarrollo: Uno de los participantes se la queda y deberá coger o tocar al resto de compañeros, cada vez que toque o coja a alguien pasará a coger también, así sucesivamente hasta que todos están cogidos.

Actividad 6: Stop

- Desarrollo: Se divide la clase en parejas, y se le entregará a cada pareja un pañuelo con el que se atarán una pierna. Una pareja se la ligará y deberá perseguir al resto del grupo. Si consigue tocar a alguien se cambiarán los papeles. Cualquier pareja antes de ser tocado, si se encuentra en peligro, podrá gritar “STOP”, abriendo las piernas, levantando la que tienen atada. De esta manera deberán permanecer inmóviles hasta que otra pareja les salve pasando por debajo de ellos. El juego finaliza cuando alguien consigue dejar inmovilizados a todo el grupo

Actividad 7: Cubalibre

- Desarrollo: Un jugador se la liba y debe perseguir al resto. Cuando un perseguido se ve a punto de ser atrapado, puede salvarse gritando “Cuba”, quedándose inmóvil con las piernas abiertas y los brazos en cruz. En esta posición no puede ser tocado. Para ser liberado, otro jugador debe pasar a gatas entre sus piernas y el salvado grita libre. Cuando se está pasando entre las piernas, tampoco puede ser tocado.
 - o Juegos tradicionales

Actividad 8: Bolos

- **Desarrollo:** Los niños se colocan frente a frente a cierta distancia. Entre ellos hay una fila de bolos, con la “reina” en medio (es el bolo más alto). Los participantes se pasan una pelota, lanzándola, tratando de tirar todos menos la “reina”. Si la derriban, se vuelve a levantar y se añade otro bolo a la fila.
- **Variante:** Es el típico juego de Bolos. Se colocan 10 bolos en forma de triángulo. El lanzador, situado a cierta distancia, intentará derribarlos desde una distancia determinada con la ayuda de una bola.
- En una especie de tarima se colocan 3 bolos, el lanzador, desde una distancia determinada, intentará derribarlos lanzando una pelota.

Actividad 9: Petanca

- **Desarrollo:** Se trata de un juego cuyo objetivo es aproximar nuestras pelotas lo más cerca de otra bola que se tira al comienzo de la partida.
- **Variante:** los jugadores lanzarán con su mano menos hábil, es decir, si son diestros, lanzarán con la zurda y viceversa.
- El boliche (bola que se arroja al comienzo de la partida) se coloca en una zona determinada, por ejemplo, un círculo. Todos los participantes intentará aproximarse al boliche pero, las bolas que no quedaran dentro del círculo, no son válidas.

Actividad 10: Tanga

- **Desarrollo:** El juego de la tanga es, básicamente, un ejercicio de habilidad o puntería efectuado por dos o más personas. No precisa un campo de juego acotado, aunque las dimensiones del terreno en que se practique han de ser, al menos, de 25 a 30 metros de longitud por tres a cinco de anchura. Los elementos más importantes del juego son dos: La *tanga*, pieza de madera, en forma de cilindro (10 a 15 cm. de alto por 2 de diámetro) sobre el que se colocan las monedas que cada participante pone al comienzo del juego. Y los *tostones*, discos de hierro de 10 cm. de diámetro por 0,50 de espesor, con los que se intentará derribar la tanga o acercarse a las monedas una vez que aquélla haya sido alcanzada. El primer jugador intenta, derribar la tanga con su primer tostón (cada jugador tiene dos). Si consigue golpearla, las monedas que hay sobre ella se esparcen por el suelo; las que están más cerca del tostón arrojado que de la tanga son para el primer tirador, que las recoge. El resto queda pendiente de la habilidad del siguiente participante, que intentará, colocar su tostón lo más cerca que pueda de las monedas. El juego recomienza siempre, que se han acabado las monedas colocadas sobre la tanga.

Actividad 11: Calva

- **Desarrollo:** Juego de lanzamiento de precisión. La base de su práctica está en ‘atinar’ a un objeto colocado en el suelo (palo, cuerna, madero, piedra, etc.), con una piedra, canto rodado u otro objeto de cierto peso.
- **Segundo Taller**

Actividad 1: Petanca

- **Desarrollo:** Se trata de un juego cuyo objetivo es aproximar nuestras pelotas lo más cerca de otra bola que se tira al comienzo de la partida.
- **Variante:** los jugadores lanzarán con su mano menos hábil, es decir, si son diestros, lanzarán con la zurda y viceversa.
- El boliche (bola que se arroja al comienzo de la partida) se coloca en una zona determinada, por ejemplo, un círculo. Todos los participantes intentará aproximarse al boliche pero, las bolas que no quedaran dentro del círculo, no son válidas.

Actividad 2: Bolos:

- **Desarrollo:** Los niños se colocan frente a frente a cierta distancia. Entre ellos hay una fila de bolos, con la “reina” en medio (es el bolo más alto). Los participantes se pasan una pelota, lanzándola, tratando de tirar todos menos la “reina”. Si la derriban, se vuelve a levantar y se añade otro bolo a la fila.
- **Variante:** Es el típico juego de Bolos. Se colocan 10 bolos en forma de triángulo. El lanzador, situado a cierta distancia, intentará derribarlos desde una distancia determinada con la ayuda de una bola.
- En una especie de tarima se colocan 3 bolos, el lanzador, desde una distancia determinada, intentará derribarlos lanzando una pelota.

Actividad 3: La rana:

- **Desarrollo:** Se juega de forma individual y el objetivo es conseguir la mayor puntuación posible. Cada agujero tiene una puntuación determinada, Rana 50 puntos, Molinete 25 puntos, Puentes: 10 puntos y agujeros 5 puntos. Habrá tres rondas con 6 lanzamientos por participante. Se necesitará una “mesa de rana” y 6 fichas o monedas.
- **Variantes:** variar la distancia o jugar por parejas.
- **Tercer Taller**

Actividad 1: Juego de las sillas

- **Desarrollo:** En este juego vamos a colocar unas sillas en círculo mirando hacia fuera, de tal forma que nos pondremos alrededor de ellas, a la vez que suena la música iremos dando vueltas a su alrededor, de tal forma que cuando la música pare tendremos que sentarnos en una silla. A lo largo del juego se irán retirando las sillas por lo que las personas irán quedando eliminadas, gana la persona que consiga sentarse en la última silla.
- **Variantes:** **¡Al ritmo de la música!** Para esta variante hemos pensado en utilizar además la expresión corporal del cuerpo de tal forma que, aparte de dar vueltas en el círculo tendremos que ir bailando, persona que no baile puede quedar también eliminada.
- Nos repartimos en el espacio: En esta variante buscamos romper la monotonía del juego de tal forma que ya no tendrán que dar vueltas en círculo sino que deberán que estar por todo el espacio, ya que las sillas también lo estarán, utilizando la variante anterior, tendrán además que bailar.

Actividad 2: El escondite inglés

- Desarrollo: Juego tradicional en el cual una persona estará situada en una pared y el resto de personas estarán situadas a unos 5 o 6 metros en línea. El objetivo del juego es llegar el primero a tocar la pared sin que, la persona que está en la pared te vea moverte. La persona que está en la pared tendrá que decir “Un dos tres al escondite inglés sin mover las manos ni los pies” y girarse lo más rápido que pueda para pillar a alguien moviéndose o avanzando hacia la pared. El resto de personas tendrán que, mientras se dice la frase, moverse hacia la pared.
- Variantes: Nos damos la vuelta: En esta variante lo único que haremos es ir de espaldas en vez de ir de frente, añadiendo así un poco de dificultad al juego.
- Por parejas: En esta variante buscamos el trabajo en equipo, por lo que por parejas tendrán que ir avanzando juntas y si un miembro del grupo es eliminado, será eliminada la pareja.

9.2 FOLLETO DE LA JORNADA DE ACTIVIDAD FÍSICA INTERGENERACIONAL



PRESENTACIÓN

Partiendo de la asignatura *Juegos y Deporte* planteamos realizar una nueva jornada intergeneracional, en la que se muestre la importancia que tiene el juego, el cual puede ser un elemento de unión entre diferentes generaciones, las cuales pueden aprender y enseñar juntos con la práctica de juegos. Visto el éxito y buena acogida de años anteriores se decide repetir la práctica de la misma.

Organizamos con motivación e ilusión una jornada cuyo lema será "Actividad Física Intergeneracional", nuestro interés se centra en la riqueza cultural que se puede obtener a través de este intercambio generacional.

Además señalar que la actividad física no tiene limitación con la edad, todo el mundo puede hacer actividad física que es, un "bien común" al que todos tenemos derecho y acceso.

Por otro lado entendemos que las personas mayores tienen mucho que aportar en la formación de la gente joven y a su vez estos actuarán como guías, amigos, acompañantes y tutorizarán algunas tareas realizadas por los mayores.

En conclusión, se pretende, desarrollar un conjunto de actividades sencillas, pero a su vez interesantes, en las cuales los participantes podréis compartir una jornada compartiendo momentos, dialogando, disfrutando y jugando, conociendo nuevas formas de socialización que pueden favorecer el acercamiento entre los participantes independientemente de la edad.

Los participantes que formarán parte de la jornada, como en años anteriores, serán un grupo de alumnos de primaria, alumnos de la universidad y personas de la tercera edad, de modo que, se abarcará a toda la gama de edades; niños- adultos – tercera edad. Siendo la intención principal que la experiencia de compartir aprendizajes y juegos sea lo más enriquecedora posible.

JORNADA DE ACTIVIDAD FÍSICA INTERGENERACIONAL

• PARTICIPANTES

- Alumnos universitarios Campus de Segovia
 - Personas de la tercera edad de diversos Centros (Ayuntamiento y Gerencia de Servicios Sociales) de Segovia.
 - Escolares del CEIP Diego de Colmenares
- **LUGAR:** Facultad de Educación Segovia. **Campus María Zambrano**

• **DÍA:** 10 de Marzo de 2015

• PROGRAMA DE ACTIVIDADES

TALLERES DE 9:30-11:00 HORAS

9:30. Presentación de la jornada: Actividad física y salud, diálogo y dinámicas.

□ **Taller 1**

- Juegos con paracaídas (Tierra, agua y aire; ¡Hola!; Patata caliente; Intercambio de colores; Ratón que se pilla el gato).
- Juego con paracaídas y balones (Botar el balón; Pelota por el borde; Encestar el balón; Brújula; Palomitas de maíz; Dos paracaídas; Iglú)

□ **Taller 2**

- Los bolos
- La rana
- Director de orquesta

□ **Taller 3**

- Todos a bailar
- A ver si lo adivinas

10:45. Asamblea y despedida.

TALLERES DE 11:15 -12:45 HORAS

11:15. Presentación de la jornada: Actividad física y salud, diálogo y dinámicas.

□ **Taller 1**

- Juegos con paracaídas (El saludo; Cambio de color; Billar americano; champiñón mareado).
- Juegos de persecución (Pilla-pilla; Stop; Cubalibre)
- Juegos tradicionales (Bolos; Petanca; Tanga; Calva)

□ **Taller 2:**

- Petanca
- Bolos
- Rana

□ **Taller 3:**

- Juego de las sillas
- Escondite inglés

12:30. Asamblea y despedida.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD INTERGENERACIONAL



¿Qué es la SALUD?

Es importante conocer el concepto de salud, para entender que no es solo "ausencia de enfermedad", sino que una buena salud está asociada a aspectos físicos y psicológicos:

Según la OMS "La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no consiste solamente en la ausencia de enfermedades. La posesión del mejor estado de salud constituye uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, cualquiera que sea su razón, religión, ideología política y condición económico-social".



Relación entre SALUD y CALIDAD DE VIDA

Según Giusti(1991) *"La calidad de vida es estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas."*

- Uno de los factores que influyen de forma positiva en el aumento de la calidad de vida es la realización de actividad física.
- Fomentar hábitos de actividad física saludable desde las primeras edades.
- Las jornadas intergeneracionales contribuyen a afianzar la idea de que la actividad física no tiene limitación con la edad, todo el mundo puede hacer actividad física que es, un "bien común" al que todos tenemos derecho y acceso.

"No hay nada que los humanos quieran más y cuiden menos que su propia vida."



Relación entre SALUD y ACTIVIDAD FÍSICA

Bañuelos (1996) "afirma que la actividad física y deportiva produce el bienestar físico, ya que mejora los sistemas cardiorespiratorio y motor y contribuye al aumento de la esperanza de vida; produce un bienestar psíquico, pues ejerce una influencia positiva en los hábitos de la persona y mejora la autoestima; y también produce un bienestar social, ya que induce el contacto personal favoreciendo las relaciones".



Relación POSITIVA entre Actividad física y salud

- Respetar las limitaciones físicas de las personas que toman parte en la actividad, adaptándose a sus características individuales (edad, experiencia y formación previa, objetivos, diferencias...).
- Evitar sobrecargas innecesarias, sobre todo con personas en crecimiento.
- Fomentar una rutina de trabajo correcta, de modo que la intensidad se vaya incrementando gradualmente.



RIESGOS Y CONTRADICCIONES entre actividad física y salud

- No todas las actividades físico- deportivas contribuyen a la salud, solo aquellas que centran su objetivo en la misma.
- Es necesario tener en cuenta los factores antes indicados si queremos que la actividad físico-deportiva no represente un riesgo para sus practicantes.
- La actividad físico-deportiva, aplicada correctamente, contribuye positivamente a la salud.
- La práctica de actividad física mediante jornadas intergeneracionales fomenta el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y los jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales o sociales.

Es necesario cuestionarse el tipo de practicas que vamos a realizar, observando si realmente son beneficiosas para nuestra salud.

Los **recuerdos** son imágenes del pasado que se archivan en la **memoria**. Esos recuerdos nos sirven para recordar algo o a alguien. Así mismo, los **recuerdos** también se definen como una reproducción de algo anteriormente aprendido o vivido, por lo que están vinculado directamente con la experiencia....



JORNADA INTERGENERACIONAL

La jornada intergeneracional nos permitirá conectar la actividad física y la salud

ICIP, 2012),” los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y los jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales o sociales.”

* Consorcio Intergeneracional para los Programas Intergeneracionales (ICIP), cuya creación tuvo lugar en 1999, como respuesta a la insistencia de Naciones Unidas, hacia los Estados, a considerar la práctica Intergeneracional como un método de promocionar la inclusión social y aumentar el capital social.

RASGOS DE UN PROGRAMA INTERGENERACIONAL

Los **objetivos** principales debe tener un PI según ICIP son los siguientes:

- Desarrollar métodos sistemáticos que permitan comprender por qué funcionan los programas intergeneracionales.
- Fomentar la importancia de los programas intergeneracionales como agentes del cambio global.

Los **características** que el ICIP ha definido como esenciales para el éxito son:

- Pueden involucrar a múltiples generaciones y han de incluir, como mínimo, a dos generaciones no contiguas y no de la misma familia.
- Promueven una mayor concienciación y una mejor comprensión entre las generaciones más jóvenes y de más edad y una mayor autoestima para ambas generaciones.



Según Chiva, Gil y Lafuente (2009) los **rasgos** que debe seguir un programa intergeneracional son:

- **Roles.** Los participantes del programa deben tener un papel asignado, una posición y una tarea comprensible y significativa.
- **Relaciones.** Los participantes deben desarrollar relaciones personales y sentimientos positivos (afecto, apoyo...).
- **Reprociudad.** Todos los participantes han de dar y recibir a personas que no pertenecen a su grupo de edad.
- **Reconocimiento continuo de lo que cada participante aporta al programa.** Es una fuente de motivación para los participantes.
- **Capacidad de respuesta a necesidades de la comunidad.**



BENEFICIOS DEL PROGRAMA INTERGENERACIONAL

En cuanto a los beneficios comunes que se extraen de estos programas podrían ser los siguientes:

- Los adultos sirven a niños y jóvenes como tutores, mentores, preceptores, amigos y cuidadores.
- Los niños y jóvenes sirven a los mayores como guías, amigos, acompañante y tutorizan algunas tareas realizadas por los mayores.
- Los mayores, jóvenes y niños se comprometen juntos y se prestan mutuo servicio en actividades informales de aprendizaje, diversión, deporte y ocio.



"Envejecer sigue siendo el único medio que se ha encontrado para vivir mucho tiempo"



JORNADA INTERGENERACIONAL a través del JUEGO

Conseguir una relación entre actividad física y salud mediante el juego, es una alternativa muy interesante.

- *El juego es un instrumento de intercambio y comunicación intergeneracional.*
- *Es un buen instrumento para luchar por el cambio hacia una sociedad más humanizada, donde valoremos el simple hecho de relacionarnos con los demás.*



Frases para REFLEXIONAR.

- *“Jugar es como soñar despierto...El placer del juego y la total implicación hacia él, sólo puede recuperarse jugando otra vez”*

(M. Carranza)

- *“El gran problema de los niños de la ciudad es que nunca están sin adultos... Si devolvemos las plazas a los niños, no necesitamos ludotecas”*

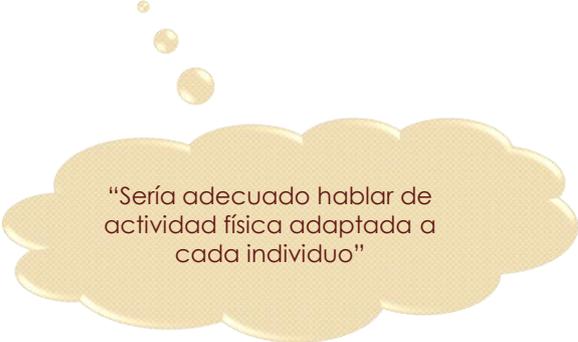
(F. Tonucci)

- *“Los adultos vuelven a sentirse niños cuando rememoran jugando juegos de su infancia y vuelven a disfrutar y reír con los mismos juegos que cuando eran pequeños.*

(E. Trigo)

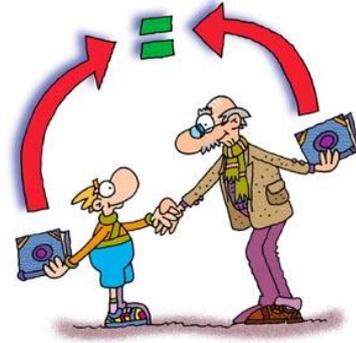
CONCLUSIONES

La actividad físico-deportiva contribuye beneficiosamente a la mejora de la salud de los individuos.



“Sería adecuado hablar de actividad física adaptada a cada individuo”

“La salud no es conocida hasta que es perdida”



“Vida honesta y arreglada,
tomar pocos remedios,
y poner todos los medios
en no alterarse por nada,
la comida moderada,
Ejercicio y distracción,
no tener nunca aprensión,
salir al campo algún rato,
vida espiritual
y continua ocupación”.

(Del Régimen Sanitatis Salernitanum. Año 1066
Régimen de Salud de la Escuela de Salerno)

9.3 PRESENTACIÓN PARA LOS ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD

Actividad Física Intergeneracional



Miriam Arribas Serrano
TFG: Jornada Intergeneracional

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA
CAMPUS MARÍA ZAMBRANO



JORNADAS DE
**ACTIVIDAD FÍSICA
INTERGENERACIONAL**
10 de MARZO 09 a 13 horas

UVa SEGOVIA
Universidad de Valladolid

¿Qué es la SALUD?

Es importante conocer el concepto de salud, para entender que no es solo "ausencia de enfermedad", sino que una buena salud está asociada a aspectos físicos y psicológicos:

Según la OMS "La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no consiste solamente en la ausencia de enfermedades. La posesión del mejor estado de salud constituye uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, cualquiera que sea su razón, religión, ideología política y condición económico-social".



Relación entre SALUD y CALIDAD DE VIDA

Según Giusti(1991) "La calidad de vida es estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas."

- Uno de los factores que influyen de forma positiva en el aumento de la calidad de vida es la realización de actividad física.
- Fomentar hábitos de actividad física saludable desde las primeras edades.
- Las jornadas intergeneracionales contribuyen a afianzar la idea de que la actividad física no tiene limitación con la edad, todo el mundo puede hacer actividad física que es, un "bien común" al que todos tenemos derecho y acceso.

**“No hay nada que los humanos
quieran más y cuiden menos que su
propia vida.”**



Relación entre SALUD y ACTIVIDAD FÍSICA

Bañuelos (1996) *“afirma que la actividad física y deportiva produce el bienestar físico, ya que mejora los sistemas cardiorespiratorio y motor y contribuye al aumento de la esperanza de vida; produce un bienestar psíquico, pues ejerce una influencia positiva en los hábitos de la persona y mejora la autoestima; y también produce un bienestar social, ya que induce el contacto personal favoreciendo las relaciones”.*



Relación POSITIVA entre Actividad física y salud

- Respetar las limitaciones físicas de las personas que toman parte en la actividad, adaptándose a sus características individuales (edad, experiencia y formación previa, objetivos, diferencias...).
- Evitar sobrecargas innecesarias, sobre todo con personas en crecimiento.
- Fomentar una rutina de trabajo correcta, de modo que la intensidad se vaya incrementando gradualmente.



RIESGOS Y CONTRADICCIONES entre actividad física y salud

- No todas las actividades físico-deportivas contribuyen a la salud, solo aquellas que centran su objetivo en la misma.
- Es necesario tener en cuenta los factores antes indicados si queremos que la actividad físico-deportiva no represente un riesgo para sus practicantes.
- La actividad físico-deportiva, aplicada correctamente, contribuye positivamente a la salud.
- La práctica de actividad física mediante jornadas intergeneracionales fomenta el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y los jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales o sociales.

Es necesario cuestionarse el tipo de prácticas que vamos a realizar, observando si realmente son beneficiosas para nuestra salud.

JORNADA INTERGENERACIONAL

La jornada intergeneracional nos permitirá conectar la actividad física y la salud

ICIP, 2012),” los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y los jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales o sociales.”

* Consorcio Intergeneracional para los Programas Intergeneracionales (ICIP), cuya creación tuvo lugar en 1999, como respuesta a la insistencia de Naciones Unidas, hacia los Estados, a considerar la práctica Intergeneracional como un método de promocionar la inclusión social y aumentar el capital social.

RASGOS DE UN PROGRAMA INTERGENERACIONAL

Los **objetivos** principales debe tener un PI según ICIP son los siguientes:

- Desarrollar métodos sistemáticos que permitan comprender por qué funcionan los programas intergeneracionales.
- Fomentar la importancia de los programas intergeneracionales como agentes del cambio global.

Los **características** que el ICIP ha definido como esenciales para el éxito son:

- Pueden involucrar a múltiples generaciones y han de incluir, como mínimo, a dos generaciones no contiguas y no de la misma familia.
- Promueven una mayor concienciación y una mejor comprensión entre las generaciones más jóvenes y de más edad y una mayor autoestima para ambas generaciones.



Según Chiva, Gil y Lafuente (2009) los **rasgos** que debe seguir un programa intergeneracional son:

- **Roles**. Los participantes del programa deben tener un papel asignado, una posición y una tarea comprensible y significativa.
- **Relaciones**. Los participantes deben desarrollar relaciones personales y sentimientos positivos (afecto, apoyo...).
- **Reprociudad**. Todos los participantes han de dar y recibir a personas que no pertenecen a su grupo de edad.
- **Reconocimiento continuo** de lo que cada participante aporta al programa. Es una fuente de motivación para los participantes.
- **Capacidad de respuesta** a necesidades de la comunidad.



BENEFICIOS DEL PROGRAMA INTERGENERACIONAL

En cuanto a los beneficios comunes que se extraen de estos programas podrían ser los siguientes:

- Los adultos sirven a niños y jóvenes como tutores, mentores, preceptores, amigos y cuidadores.
- Los niños y jóvenes sirven a los mayores como guías, amigos, acompañante y tutorizan algunas tareas realizadas por los mayores.
- Los mayores, jóvenes y niños se comprometen juntos y se prestan mutuo servicio en actividades informales de aprendizaje, diversión, deporte y ocio.



"Envejecer sigue siendo el único medio que se ha encontrado para vivir mucho tiempo"



JORNADA INTERGENERACIONAL a través del JUEGO

Conseguir una relación entre actividad física y salud mediante el juego, es una alternativa muy interesante.

- *El juego es un instrumento de intercambio y comunicación intergeneracional.*
- *Es un buen instrumento para luchar por el cambio hacia una sociedad más humanizada, donde valoremos el simple hecho de relacionarnos con los demás.*



Frases para REFLEXIONAR.

- *“Jugar es como soñar despierto...El placer del juego y la total implicación hacia él, sólo puede recuperarse jugando otra vez”*

(M. Carranza)

- *“El gran problema de los niños de la ciudad es que nunca están sin adultos... Si devolvemos las plazas a los niños, no necesitamos ludotecas”*

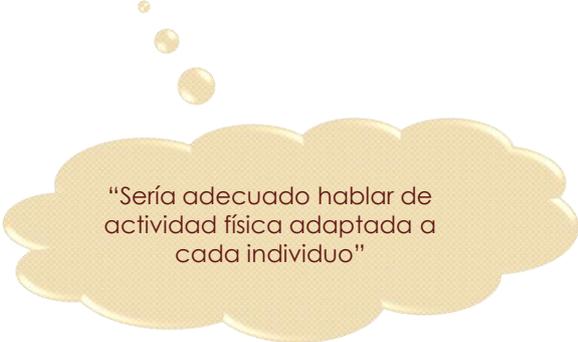
(F. Tonucci)

- *“Los adultos vuelven a sentirse niños cuando rememoran jugando juegos de su infancia y vuelven a disfrutar y reír con los mismos juegos que cuando eran pequeños.*

(E. Trigo)

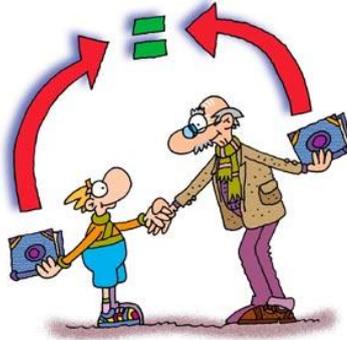
CONCLUSIONES

La actividad físico-deportiva contribuye beneficiosamente a la mejora de la salud de los individuos.



“Sería adecuado hablar de actividad física adaptada a cada individuo”

“La salud no es conocida hasta que es perdida”



“Vida honesta y arreglada,
tomar pocos remedios,
y poner todos los medios
en no alterarse por nada,
la comida moderada,
Ejercicio y distracción,
no tener nunca aprensión,
salir al campo algún rato,
vida espiritual
y continua ocupación”.

(Del Régimen Sanitatis Salernitanum, Año 1066
Régimen de Salud de la Escuela de Salerno)

**MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN**



9.4 HOJA DE EVALUACIÓN ALUMNOS COLEGIO.



Género: Edad:	
------------------	--

Señala Sí o No con una X, e indica las observaciones que creas convenientes.

	Sí	No	Observaciones
¿Has participado de forma activa en la jornada?			
¿Te has relacionado con participantes de otras edades?			
¿Has disfrutado de la jornada?			
¿Volverías a participar en una jornada intergeneracional?			
¿Se trabaja más mediante ejercicios que mediante juegos?			
¿Te ha gustado participar con personas de otras edades?			

Responde brevemente las siguientes cuestiones.

¿Qué mejorarías de la jornada intergeneracional?

¿Qué has aprendido?

¿Qué es lo que más te ha gustado?

¿Qué es lo que menos te ha gustado?



9.5 HOJA DE EVALUACIÓN ALUMNOS UNIVERSIDAD.

Género: Edad:			
Señala Sí o No con una X, e indica las observaciones que creas pertinentes.			
	Sí	No	Observaciones
¿Trabajar la condición física mejora la calidad de vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Las jornadas intergeneracionales favorecen la interacción entre los participantes de diversas edades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Crees que es positivo trabajar la actividad física mediante el juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Te ha resultado complejo plantear y adaptar actividades para diferentes edades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Te ha resultado complejo diseñar una sesión de actividad física, siendo capaz de improvisar y adaptarte a los posibles inconvenientes que han surgido en la práctica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Has disfrutado de la jornada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Volverías a participar de forma activa en una jornada intergeneracional?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Responde brevemente las siguientes cuestiones.			
¿Qué beneficios crees que se pueden obtener en este tipo de jornadas intergeneracionales?			
¿Crees que es beneficioso para todos los participantes o únicamente para las personas de tercera edad?			
¿Qué aspectos mejorarías o plantearías para futuras jornadas intergeneracionales?			
¿Crees que te ha servido la charla previa a la jornada intergeneracional? ¿En qué?			
¿Crees que con la presentación del folleto se amplían los conocimientos y se da mayor importancia a la práctica de actividad física intergeneracional?			
Haz una breve valoración de tu opinión sobre las jornadas y cómo ha sido tu vivencia de las mismas, en tu labor como docente y en tu labor como participante en los talleres.			
Señala cuál crees que es el aprendizaje fundamental que ha supuesto participar en esta actividad.			

9.6 ANECDOTARIO DE EVALUACIÓN TERCERA EDAD.

Género:			
Observación de los siguientes ítems, que serán respondidos con una X.			
	Sí	No	Observaciones
Participa de forma activa en la jornada			
Interactúa con el resto de participantes			
Se observa que ha disfrutado con la jornada			
Opina de forma activa en la asamblea final			
Ayuda a compañeros que lo necesiten			
Se expondrán diferentes observaciones que se hayan podido extraer de su participación durante la jornada.			

9.7. HOJA DE EVALUACIÓN PROFESOR DEL COLEGIO

Género:			
Señala Sí o No con una X, e indica las observaciones que creas pertinentes.			
	Sí	No	Observaciones
¿Crees que los alumnos del colegio deben intercambiar experiencias con personas de otras edades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Las jornadas intergeneracionales favorecen la interacción entre los participantes de diversas edades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Crees que es positivo trabajar la actividad física mediante el juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Los escolares mejoran sus relaciones sociales tras este tipo de jornadas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Cambia el concepto que tienen los alumnos hacia personas de la tercera edad después de este tipo de prácticas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Responde brevemente las siguientes cuestiones.			
¿Qué beneficios crees que se pueden obtener los escolares en este tipo de jornadas intergeneracionales?			
¿Crees que es beneficioso para todos los participantes o únicamente para los alumnos del colegio?			
¿Qué aspectos mejorarías o plantearías para futuras jornadas intergeneracionales?			
Haz una breve valoración de tu opinión sobre las jornadas y cómo ha sido tu vivencia de las mismas en tu labor como docente.			
¿Crees que con la presentación del folleto se amplían los conocimientos y se da mayor importancia a la práctica de actividad física intergeneracional?			

9.8. HOJA DE EVALUACIÓN MONITOR DE LOS CENTROS SOCIALES

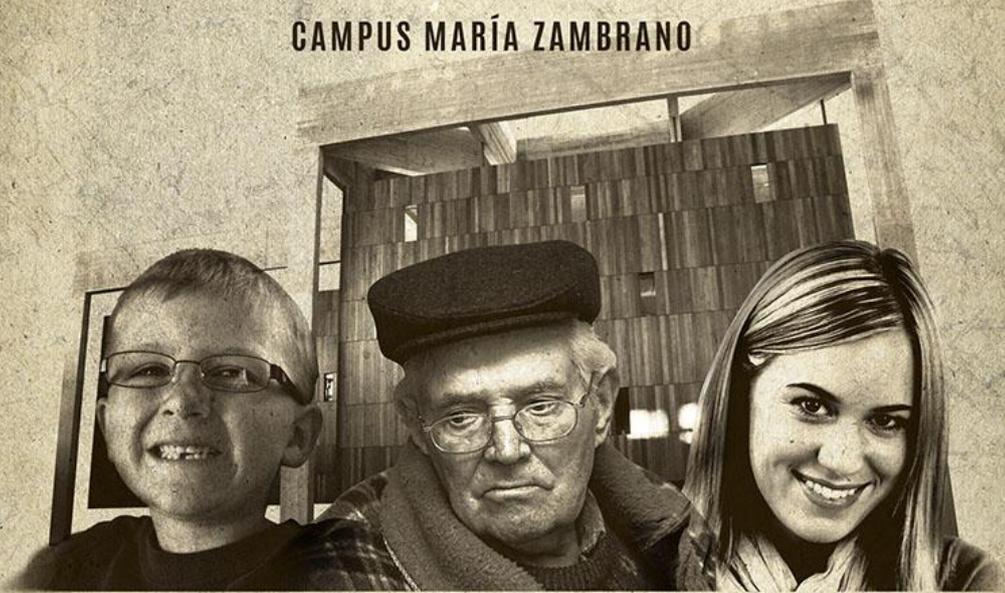
Género:			
Señala Sí o No con una X, e indica las observaciones que creas pertinentes.			
	Sí	No	Observaciones
¿Crees que las personas de la tercera edad deben intercambiar experiencias con personas de otras edades?			
¿Las jornadas intergeneracionales favorecen la interacción entre los participantes de diversas edades?			
¿Crees que es positivo trabajar la socialización a través de la actividad física?			
¿Las personas de la tercera edad mejoran sus relaciones sociales tras este tipo de jornadas?			
¿Cambia el concepto que tienen las personas de la tercera edad hacia los escolares o adolescentes después de este tipo de prácticas?			
Responde brevemente las siguientes cuestiones.			
¿Qué beneficios crees que se pueden obtener personas de la tercera edad en este tipo de jornadas intergeneracionales?			
¿Crees que es beneficioso para todos los participantes o únicamente para personas de la tercera edad?			
¿Qué aspectos mejorarías o plantearías para futuras jornadas intergeneracionales?			
Haz una breve valoración de tu opinión sobre las jornadas y cómo ha sido tu vivencia de las mismas en tu labor como monitor de centros sociales.			

9.9. HOJA DE EVALUACIÓN PROFESOR DE LA UNIVERSIDAD

Género:			
Señala Sí o No con una X, e indica las observaciones que creas pertinentes.			
	Sí	No	Observaciones
¿Crees que los alumnos de la universidad deben intercambiar experiencias con personas de otras edades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Las jornadas intergeneracionales favorecen la interacción entre los participantes de diversas edades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Crees que es positivo trabajar la actividad física mediante el juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Los universitarios mejoran sus relaciones sociales tras este tipo de jornadas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Crees que los alumnos de la universidad mejoran sus expectativas como docentes tras la práctica de este tipo de jornadas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Este tipo de prácticas permiten que la motivación por parte de los alumnos aumente, para trabajar este tipo de jornadas, cuando ejerzan como docentes en un centro educativo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Crees que organizar una jornada intergeneracional permitirá a los alumnos de la universidad enriquecer sus aprendizajes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Responde brevemente las siguientes cuestiones.			
¿Qué beneficios crees que se pueden obtener los alumnos universitarios en este tipo de jornadas intergeneracionales?			
¿Crees que es beneficioso para todos los participantes o únicamente para los alumnos universitarios?			
¿Qué aspectos mejorarías o plantearías para futuras jornadas intergeneracionales?			
¿Crees que te ha servido la charla previa a la jornada intergeneracional? ¿En qué?			
¿Crees que con la presentación del folleto se amplían los conocimientos y se da mayor importancia a la práctica de actividad física intergeneracional?			
Haz una breve valoración de tu opinión sobre las jornadas y cómo ha sido tu vivencia de las mismas en tu labor como docente.			

9.10. CARTEL PRINCIPAL DE LA JORNADA

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA
CAMPUS MARÍA ZAMBRANO



JORNADAS DE
**ACTIVIDAD FÍSICA
INTERGENERACIONAL**

10 de MARZO 09 a 13 horas



Universidad de Valladolid

9.11. CARTELES SECUNDARIOS

“No hay nada que los humanos quieran más y cuiden menos que su propia vida.”

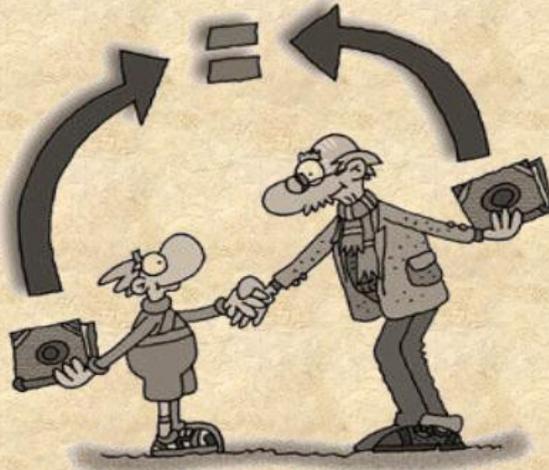


“Los adultos vuelven a sentirse niños cuando rememoran jugando juegos de su infancia y vuelven a disfrutar y reír con los mismos juegos que cuando eran pequeños”.

(E. Trigo)



"La salud no es conocida hasta que es perdida"



"Envejecer sigue siendo el único medio que se ha encontrado para vivir mucho tiempo"



"Según la OMS "La SALUD es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no consiste solamente en la ausencia de enfermedades. La posesión del mejor estado de salud constituye uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, cualquiera que sea su razón, religión, ideología política y condición económico-social".



"Jugar es como soñar despierto...El placer del juego y la total implicación hacia él, sólo puede recuperarse jugando otra vez"

(M. Carranza)



“El gran problema de los niños de la ciudad es que nunca están sin adultos... Si devolvemos las plazas a los niños, no necesitamos ludotecas”

(F. Tonucci)



RELACIÓN POSITIVA ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- ***Respetar las limitaciones físicas de las personas que toman parte en la actividad, adaptándose a sus características individuales (edad, experiencia y formación previa, objetivos, diferencias...).***
- ***Evitar sobrecargas innecesarias, sobre todo con personas en crecimiento.***
- ***Fomentar una rutina de trabajo correcta, de modo que la intensidad se vaya incrementando gradualmente.***



RIESGOS Y CONTRADICCIONES ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- *No todas las actividades físico- deportivas contribuyen a la salud, solo aquellas que centran su objetivo en la misma.*
- *Es necesario tener en cuenta los factores antes indicados si queremos que la actividad físico-deportiva no represente un riesgo para sus practicantes.*
- *La actividad físico-deportiva, aplicada correctamente, contribuye positivamente a la salud.*
- *La práctica de actividad física mediante jornadas intergeneracionales fomenta el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y los jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales o sociales.*

Es necesario cuestionarse el tipo de prácticas que vamos a realizar, observando si realmente son beneficiosas para nuestra salud.

9.12. PEGATINAS PARA LA JORNADA

SALUD 	EJERCICIO 	ALIMENTACIÓN 
SALUD 	EJERCICIO 	ALIMENTACIÓN 
SALUD 	EJERCICIO 	ALIMENTACIÓN 

9.13. NOTIFICACIÓN PARA LA PRENSA

10 MARZO 2015

JORNADA INTERGENERACIONAL EN EL CAMPUS MARÍA ZAMBRANO

NOTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Partiendo de la asignatura *Juegos y Deporte* planteamos realizar una nueva jornada intergeneracional, en la que se muestre la importancia que tiene el juego, el cual puede ser un elemento de unión entre diferentes generaciones, las cuales pueden aprender y enseñar juntos con la práctica de juegos. Asimismo dicha jornada intergeneracional, será tema de análisis para el trabajo de fin de grado de la alumna Miriam Arribas. Visto el éxito y buena acogida de años anteriores se decide repetir la práctica de la misma.

Organizamos con motivación e ilusión una jornada cuyo lema será “Actividad Física Intergeneracional”, nuestro interés se centra en la riqueza cultural que se puede obtener a través de este intercambio generacional.

Además señalar que la actividad física no tiene limitación con la edad, todo el mundo puede hacer actividad física que es, un “bien común” al que todos tenemos derecho y acceso.

Por otro lado entendemos que las personas mayores tienen mucho que aportar en la formación de la gente joven y a su vez estos actuarán como guías, amigos, acompañantes y tutorizarán algunas tareas realizadas por los mayores.

En conclusión, se pretende, desarrollar un conjunto de actividades sencillas, pero a su vez interesantes, en las cuales los participantes podréis compartir una jornada compartiendo momentos, dialogando, disfrutando y jugando, conociendo nuevas formas de socialización que pueden favorecer el acercamiento entre los participantes independientemente de la edad.

Los participantes que formarán parte de la jornada , como en años anteriores, serán los alumnos de 5º y 6º de primaria, alumnos de la universidad de la asignatura Juegos y Deporte de 3º Grado Maestro de Primaria y personas de la tercera edad, de los centros sociales de San José, Hogar Centro y la Albuera, de modo que, se abarcará a toda la gama de edades; niños- adultos- tercera edad, siendo la intención principal que la experiencia de compartir aprendizajes y juegos sea lo más enriquecedora posible.

Agradecemos la participación de todos los colectivos y esperamos que la experiencia sea positiva. Los participantes se llevarán un folleto sobre las jornadas donde podrán recordar la actividad realizada con información adicional sobre la importancia de realizar actividad física para el mantenimiento adecuado de una buena salud y calidad de vida.

La jornada intergeneracional se llevará a cabo en el gimnasio y en el hall del Campus María Zambrano, con una franja horaria de 9:30 a 13:00 horas, aproximadamente, de modo que se desarrollarán dos turnos de talleres.

En colaboración el profesor universitario Roberto Monjas, y la alumna en Grado de Educación Primaria Miriam Arribas.

Adjuntamos el programa de las jornadas:

• PROGRAMA DE ACTIVIDADES

◦ Turno 1:

09:30 Presentación de la jornada: Actividad física y salud, diálogo y dinámicas.

09.45-10.45: Talleres de actividad física:

- Juegos con paracaídas
- Taller de ritmo
- Juegos tradicionales: bolos, rana y petanca

10:45-11:00: Asamblea y despedida.

◦ **Turno 2:**

11:15. Presentación de la jornada: Actividad física y salud, diálogo y dinámicas.

11,30-12:30: Talleres:

- Juegos con paracaídas
- Taller de ritmo
- Juegos tradicionales: bolos, rana y petanca

12:30-12:45: Asamblea y despedida.

Te envío la notificación de la jornada intergeneracional en el campus María Zambrano.

La jornada intergeneracional se llevará a cabo en el gimnasio y en el hall del Campus María Zambrano, con una franja horaria de 9:30 a 13:00 horas, por si quieren venir a hacer fotos.

Además adjunto el cartel de la jornada.

9.14. NOTICIAS PUBLICADAS EN EL PERIÓDICO

PERIÓDICO DIGITAL SEGOVIA AUDAZ 10- MARZO-2015

RECUPERADO DE: <http://segoviaudaz.es/tag/jornada-intergeneracional/>

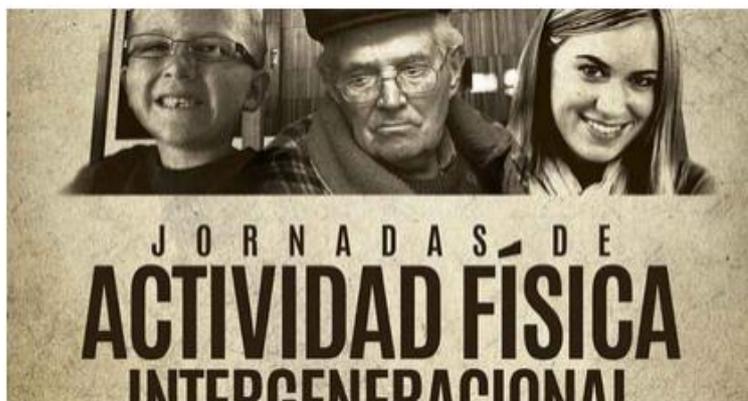
SEGOVIAUDAZ.ES

undefined

por segoviaudaz.es

marzo 09

<http://segoviaudaz.es/deporte-para-todas-las-edades/>



El Campus María Zambrano de la Universidad de Valladolid propone para el día 10 de marzo una nueva jornada intergeneracional partiendo de la asignatura Juegos y Deporte.

En la jornada el propósito es mostrar la importancia que tiene el juego como elemento de unión entre diferentes generaciones. La jornada intergeneracional será tema de análisis para el trabajo de fin de grado de la alumna Miriam Arribas. El lema buscado es: "Actividad Física Intergeneracional", y el interés se centra en la riqueza cultural que se puede obtener a través de este intercambio generacional. Otro de los propósitos apuntados por los organizadores es demostrar que la actividad física no tiene limitación con la edad y que: "todo el mundo puede hacer actividad física que es, un bien común al que todos tenemos derecho y acceso". En conclusión, se pretende desarrollar un conjunto de actividades sencillas en las cuales los participantes puedan compartir una jornada dialogando, disfrutando y jugando, conociendo nuevas formas de socialización que favorezcan el acercamiento entre los participantes independientemente de su edad.

Los destinatarios de la jornada, como en años anteriores, serán los alumnos de 5º y 6º de primaria, alumnos de la universidad de la asignatura Juegos y Deporte de 3º Grado Maestro de Primaria y personas de la tercera edad, de los centros sociales de San José, Hogar Centro y la Albuera, de modo que, se abarcará a toda la gama de edades; niños- adultos- tercera edad, siendo la intención principal que la experiencia de compartir aprendizajes y juegos sea lo más enriquecedora posible. Los participantes se llevarán un folleto sobre las jornadas donde podrán recordar la actividad realizada con información adicional sobre la importancia de realizar actividad física para el mantenimiento adecuado de una buena salud y calidad de vida.

La jornada intergeneracional se llevará a cabo en el gimnasio y en el hall del Campus María Zambrano, con una franja horaria de 9:30 a 13:00 horas, aproximadamente, de modo que se desarrollarán dos turnos de talleres.

Foto: fragmento del cartel anunciador de la jornada /UVa

© 2014 Copyright Audacia Comunicación S.L. Todos los derechos reservados.

El ágora de la UVA acoge la Jornada Intergeneracional de Juego y Deporte

Profesores y alumnos de Magisterio reúnen en el campus a participantes de todas las edades



Alumnos, estudiantes de Magisterio y mayores, en un juego con paracaídas. / Rosa Blanco

EL NORTE | SEGOVIA

Me gusta 0

11 marzo 2015
12:10



Juegos con paracaídas, talleres de ritmo, bolos, rana y petanca, actividad física y salud. Alumnos de primaria y personas que lo fueron hace muchos años

participaron juntos ayer en la Jornada Intergeneracional de Juego y Deporte organizada por la Facultad de Educación del campus María Zambrano de la UVA. El coordinador fue Roberto Monjas, profesor de la asignatura Juegos y Deporte, acompañado por la alumna Miriam Arribas, que realiza su trabajo fin de grado sobre esta materia.

La jornada tuvo como escenario el ágora del campus, donde compartieron juegos y aprendizaje alumnos de quinto y sexto de Primaria, estudiantes de Magisterio y personas de la tercera edad de los centros sociales de San José, Hogar Centro y La Albuera.

Juntos desarrollaron actividades sencillas, compartieron diálogo y juegos, con especial hincapié en la importancia de la actividad física para la salud y la calidad de vida, un «bien común» al que tienen derecho todas las personas. Los mayores tenían mucho que aportar en la formación de los jóvenes, y a su vez estos actuaron como guías, amigos y acompañantes para que aquellos realizaran algunas de las actividades.

TAGS agora, acoge, jornada, intergeneracional, juego, deporte

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

movistar
Fusión TV
Y no te pierdas el gran clásico.
Barça-R.Madrid
22 Marzo
Desde **60 €/mes** IVA incluido
900 110 041
¡Contrátalo ya!

PUBLICIDAD



NOTICIA DEL ADELANTADO DE SEGOVIA. 11- MARZO- 2015.

RECUPERADO DE:

http://www.eladelantado.com/noticia/local/209718/jornada_intergeneracional_sobre_juegos_y_deporte

Estás en El Adelantado de Segovia :: Portada > Local

SOCIEDAD

Jornada intergeneracional sobre Juegos y Deporte

Vota ☆☆☆☆☆ Usted ya ha votado | Resultado ★★★★★ 0 votos | Imprimir | Enviar



/ Foto: Kamarero

hecho de que la actividad física no tiene limitación de edad y que el ejercicio es un "bien común al que todos tenemos derecho y acceso".

El campus 'María Zambrano' acogió ayer una jornada intergeneracional sobre Juegos y Deporte, organizada por el alumnado de la asignatura de Grado de Maestro de Primaria. Durante las actividades se mostró la importancia que tiene el juego, el cual puede ser un elemento de unión entre diferentes generaciones, las cuales pueden aprender y enseñar juntos con la práctica de juegos. También se puso de manifiesto el

Sheinside

Estilo nuevo-Prenda de mujer

30% Dto.

Código: cart30

Compre ahora >

publicidad

CAMINO DE
SAN FRUTOS



9.15. FOTOS DE LA JORNADA INTERGENERACIONAL







