



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

**Proyecto Deportivo de Centro para la
promoción de hábitos de vida saludables**

Presentado por Javier Cepero García

Tutelado por: Ana María Magaz González

RESUMEN

Las preferencias de ocio de nuestros niños y jóvenes han cambiado en los últimos años hacia un modelo en el que la actividad física y el deporte han perdido cada vez más peso debido sobre todo a los avances tecnológicos. Esta situación ha provocado un incremento en el índice de obesidad infantil que se ha convertido en uno de los grandes problemas de la sociedad actual.

El presente TFG se basa en el análisis de la realidad actual respecto a los hábitos de vida de los escolares españoles, poniendo el foco en la actividad física y la proposición de una respuesta a los problemas existentes en forma de Proyecto Deportivo de Centro.

Para la realización del trabajo ha sido necesaria la consulta de diversas fuentes bibliográficas con objeto de establecer un marco teórico sobre el que construir el PDC. Con el conocimiento de las estadísticas actuales, así como las medidas y planes desarrollados por los diferentes organismos se procede al diseño de un Proyecto Deportivo de Centro siguiendo las bases establecidas por el Plan A+D del Consejo Superior de Deportes.

Palabras clave: Actividad Física, Deporte, Hábitos de vida saludables, Educación Primaria

ABSTRACT

The leisure preferences of our children and young people have changed in recent years towards a model in which physical activity and sports have lost more and more weight due mainly to technological advances. This situation has caused an increase in the rate of childhood obesity that has become one of the major problems of today's society.

The present EDP is based on the analysis of the current reality regarding the life habits of Spanish schoolchildren, focusing on physical activity and proposing a response to existing problems in the form of a Sports Project for Centers.

In order to carry out the work, it was necessary to consult various bibliographical sources in order to establish a theoretical framework on which to build the SPC. With the knowledge of the current statistics, as well as the measures and plans developed by the different organizations, I proceed to design a Sports Project for Centers following the bases established by the A + D Plan of the Spanish Superior Sports Council.

INDICE

1. Introducción.....	5
1.1 Justificación.....	5
1.2 Objetivos	6
1.3 Relación con las competencias del título	7
1.4 Metodología del TFG.....	7
2. Estado de la cuestión	8
2.1 Salud y actividad física	8
2.2 Los beneficios de la actividad física para los niños	10
2.3 La actividad física y los hábitos saludables en edad escolar.....	10
2.4 La actividad física y la salud en el currículum	18
2.5 Relación entre la actividad física y los valores sociales	20
2.6 Campañas propuestas por diferentes organismos.....	20
3. Propuesta de Proyecto Deportivo de Centro para la promoción de hábitos saludables	24
3.1 Objetivos	25
3.2 Contextualización.....	25
3.3 Compromiso de las familias.....	26
3.3 Recursos humanos	26
3.4 Propuesta de oferta de actividades físicas deportivas de corte tradicional	27
3.5 actividades físicas dentro y fuera del centro	28
3.6 propuesta de actividades dentro del marco del bilingüismo	29
3.7 FINANCIACIÓN y gastos	31
3.8 Evaluación y seguimiento del proyecto.....	32
4. Conclusiones	34
5. Referencias Bibliográficas.....	35

Tabla 1: Competencias del título.	7
Tabla 2: Conclusiones del plan A + D (Consejo Superior de Deportes, 2010).....	13
Tabla 3: Datos del Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España.....	17
Tabla 4: Listado de campañas (elaboración propia).....	23
Tabla 5: Propuesta de actividades.....	27
Tabla 6: Gastos.....	31
Tabla 7: Aspectos a evaluar	32
Tabla 8: Calendario de reuniones	33
Ilustración 1: Prevalencia de la obesidad infantil por comunidades (Consejo Superior de Deportes, 2010).....	11
Ilustración 2: Los indicadores del Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España.....	14
Ilustración 3: Organigrama de recursos humanos.....	26

1. INTRODUCCIÓN

1.1 JUSTIFICACIÓN

Un hábito es toda aquella acción que en base a su repetición se convierte en una forma de actuar que llega a ser rutina. Los hábitos relacionados con el ejercicio físico y la alimentación se aprenden, siendo en la infancia y en la adolescencia donde se determina gran parte de los hábitos que el individuo mantendrá en la edad adulta. De manera natural el niño observa y repite lo que hace los modelos que tiene en su entorno, en el que hogar y escuela son los dos pilares fundamentales. La adquisición y el aprendizaje de estos hábitos parten del entorno familiar, no obstante, es imprescindible que estas conductas se refuercen en la escuela, promoviendo la actividad física y enseñándoles a seleccionar cuidadosamente los alimentos que han de formar parte de su dieta diaria.

En la actualidad se encuentra extendida la aceptación del papel central que tiene la actividad física en la prevención de un gran número de enfermedades, generando beneficios físicos, psicológicos y sociales, siendo un factor clave de un estilo de vida saludable. Pese a ello, durante los últimos años diferentes estudios revelan que España presenta el mayor índice de obesidad infantil de Europa. En el plano de la alimentación, se concluye que desde 1970 la ingesta calórica ha crecido de manera desmedida, siendo además este crecimiento vinculado a una mayor presencia de grasas en nuestra dieta.

En cuanto a los índices de actividad física, la infancia es un periodo donde se realizaba abundante ejercicio físico en comparación con otras etapas, ya que siguiendo una tendencia biológica natural, las actividades preferidas a estas edades solían conllevar un mayor movimiento y actividad de forma implícita, mientras que al pasar a la adolescencia, las opciones recreativas tienden a evolucionar hacia el sedentarismo. A este problema que involucraba históricamente a los adolescentes se suma el imparable aumento de las nuevas tecnologías de ocio con el uso de tablets, ordenadores, videoconsolas y teléfonos inteligentes, que no solo agrava la situación en los adolescentes, si no que cada vez afecta a los niños en edades más tempranas, reduciendo así ese tiempo de actividad física que hasta ahora ha sido una constante. Existen numerosas investigaciones que demuestran la relación directa existente entre estos hábitos de vida con el crecimiento de los índices de sobrepeso en la población, afectando especialmente a los grupos infantil y juvenil.

Debemos tener en cuenta las tendencias observables en los niveles de práctica de actividad físico-deportiva:

- Mayor presencia en varones en todos los rangos de edades, siendo esta de mayor intensidad por norma. (Montero & Ruiz Juan, 2017).
- El crecimiento de los alumnos se traduce en un mayor índice de abandono de la actividad física, conforme avanzan en edad, un gran número de alumnos abandona la actividad física.
- La falta de tiempo (en relación a los estudios) es la principal causa de abandono de la actividad física seguida por la vagancia. (Gálvez Casas, Escribá Fernández-Marcote, Tárraga López, & Tárraga Marcos, 2017).

Así pues, nos encontramos ante uno de los retos más importantes en referencia a la salud para las distintas instituciones públicas, para lo cual surgen diversas iniciativas que buscan paliar estos problemas, tales como los programas de las Comunidades Autónomas y gobiernos en torno a los planes integrales de actividad física, entre los que se encuentran los Proyectos Deportivos de Centro.

A partir de estos preliminares, este Trabajo de Fin de Grado pretende diseñar una propuesta deportiva educativa para la promoción de un estilo de vida saludable mediante un proyecto deportivo de centro que facilite la adquisición de hábitos que procuren una mayor calidad de vida a lo largo de la etapa de Educación Primaria.

1.2 OBJETIVOS

Los objetivos propuestos para este TFG son:

- Conocer la situación actual en torno a la salud en edades tempranas
- Conocer y analizar el peso que le da el currículum al deporte y la salud
- Mostrar las diferentes propuestas y planes concretos para solucionar el problema.
- Diseñar un proyecto deportivo de centro para la promoción de un centro de primaria.

1.3 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Competencias a adquirir en el desarrollo de este TFG

2.- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.	Lo trabajaremos en la medida en la que diseñaremos un plan para mejorar la calidad de vida a largo plazo de nuestros alumnos motivando la adquisición de hábitos de vida saludables colaborando con profesores de distintas áreas y teniendo en cuenta planes e iniciativas de distintos organismos.
8.- Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa.	En este TFG pretendemos valernos del entorno social con ayuda de toda la comunidad educativa para lograr formar a nuestros alumnos como ciudadanos capaces de fomentar los hábitos de vida saludables en su contexto sociocultural empezando por la preocupación por la salud propia y de su círculo cercano.

Tabla 1: Competencias del título.

1.4 METODOLOGÍA DEL TFG

El procedimiento seguido para la realización del presente TFG consta de una primera fase en la que se ha recabado información referente al estado de la cuestión, mostrando la realidad actual y analizando los resultados. Para ello se ha consultado bibliografía de diferentes fuentes tales como Google Académico o Dialnet. A modo de filtrar la información, los estudios y artículos consultados son recientes, por lo que un primer filtro para seleccionarlos es la fecha de publicación. Los datos estadísticos que nos interesan para este TFG son predominantemente de España y Europa, pues es el marco en el que nos fijamos. Para encontrar el material adecuado se han introducido palabras clave como “Hábitos saludables” “obesidad infantil” “actividad física en edad infantil” o “proyecto deportivo de centro” en los buscadores anteriormente mencionados.

Una vez conocido el marco teórico, y el estado actual de la salud de nuestros jóvenes en España y los planes concretos que actualmente se están desarrollando, se procede al diseño del plan concreto.

2. ESTADO DE LA CUESTIÓN

2.1 SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

La idea de **salud** ha ido evolucionando a lo largo del tiempo, por tanto su definición se ha ido adaptando incorporando nuevos conocimientos. Por ello la OMS la definió el 22 de julio de 1946 como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Dicha cita pertenece al Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Esta definición entró en vigor el 7 de abril de 1948 y desde entonces no ha sido modificada.

A partir de esta definición genérica diferentes autores han tratado de completarla y añadir nuevos puntos. Es el caso de Floreal Ferrara (1975), quien busca otra perspectiva poniendo el foco en los conflictos que la interacción con su mundo físico, mental y social le imponen al individuo. Para Ferrara, la salud corresponde al estado de optimismo y vitalidad que surge de la actuación del hombre en su lucha frente a estos conflictos, siendo la salud el estado alcanzado tras la resolución de los mismos.

Por tanto vemos que la salud se puede medir en tres planos: físico, mental y social. Esto nos lleva a introducir el concepto del triángulo de la salud, que nace de un proyecto para una escuela de Alaska en 1997, en el que varios estudiantes discernían sobre los que consideraban los problemas relativos a la salud más importantes de otros estudiantes de la zona. Finalmente llegaron a simplificar estos problemas a los tres planos de estudio mencionados anteriormente. Su representación gráfica se representa como un triángulo equilátero que muestra esos tres aspectos de la salud. El hecho de ser equilátero nos indica que cada uno de esos aspectos tiene la misma importancia que el resto, siendo independientes el uno del otro e implicando que requieren igual atención en nuestra búsqueda de un estado de perfecta salud. Esta forma de entender y representar la salud se utiliza hoy en día en algunas escuelas y se muestra como una idea aceptada a la hora de explicar los diferentes elementos de la salud de forma simplificada.

En cuanto a lo que son los hábitos y **hábitos de vida saludables**, la primera definición nos la da la Real Academia de la Lengua Española (2001) que define los hábitos como el *“Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”*

A la hora de asegurarnos unos hábitos de vida saludables debemos atender a diferentes cuestiones:

- Mantener una dieta equilibrada que incluya todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético de la actividad diaria.
- Hábitos tóxicos: el tabaco, el alcohol y las drogas son nocivos para la salud.
- Exposición a tóxicos: Existen diferentes productos que destruyen nuestra salud al exponernos a ellos. Un ejemplo claro es la contaminación de las grandes ciudades.
- Ejercicio físico como factor de vital importancia para el mantenimiento de la salud.
- Higiene: una higiene adecuada previene muchos problemas de salud tales como infecciones, problemas dentales o dermatológicos.
- Equilibrio mental como estado de bienestar emocional y psicológico.
- Actividad social reflejada en la importancia de mantener relaciones sociales.

Respecto a la **actividad física**, la OMS establece la siguiente definición: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (OMS, 2004).

Esta actividad física se presenta de diferentes maneras a lo largo de la vida de un individuo, siendo en la niñez de vital importancia, pues la actividad física es importante para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida en todas las etapas de la vida. Es una evidencia científica que la actividad física en niños mejora su salud y desarrollo en diferentes aspectos tales como la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea, los marcadores de salud cardiovascular y la composición corporal, así como los efectos positivos en el desarrollo fisiológico, psicológico y en el bienestar de los niños (Cachón, Lara y Zagalaz, 2016)

A pesar de los estudios y constataciones de la importancia de la actividad física y el deporte especialmente en edades tempranas la realidad es muy diferente. Las investigaciones más actuales demuestran que el estilo de vida de nuestro alumnado dista mucho de adecuarse a esta realidad, pues el sedentarismo está demasiado presente en sus vidas. (Devis Devis, 2001)

2.2 LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS NIÑOS

Los beneficios de la práctica regular de ejercicio físico y deporte a nivel psicológico incluyen: cambios positivos en las autopercepciones y bienestar, mejora de la autoconfianza y la conciencia, cambios positivos en estados emocionales, alivio de la tensión y estados como la depresión y la ansiedad, la alerta y la claridad de pensamiento, incremento de la energía, habilidad para enfrentarse a la vida diaria, incremento de la energía y la habilidad para enfrentarse a la vida diaria, incremento de la diversión a partir del ejercicio y los contactos sociales, así como el desarrollo de estrategias de enfrentamiento positivas (Stephens, 1988).

Una variable importante que influye en el rendimiento académico es la motivación del niño hacia el proceso de aprendizaje. La práctica asidua de actividad física es un componente esencial a la hora de incrementar motivación del individuo hacia la realización de una determinada tarea o actividad. Los sujetos activos muestran una motivación intrínseca mayor que los sedentarios (Capdevila Ortís, Niñerola i Maymí, & Pintanel i Bassets, 2004)

Por último, como argumento más importante, encontramos que existe evidencia de mejores procesos cognitivos y de personalidad en los niños que practican actividad física de manera sistemática en contra de los que presentan perfiles sedentarios (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004)

2.3 LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS HÁBITOS SALUDABLES EN EDAD ESCOLAR

Para el CSD se considera **actividad física y deporte en edad escolar** aquella práctica deportiva realizada por niños y niñas y por los y las jóvenes que están en edad escolar, formándose en las diferentes etapas del actual sistema educativo: infantil, primaria, secundaria obligatoria y post-obligatoria, tanto dentro como fuera de los Centros Escolares y una vez finalizado el horario lectivo.

Estadísticamente el crecimiento en edad se asocia a un empeoramiento en los siguientes hábitos: tabaco, alcohol, actitud postural, práctica de actividad física e higiene deportiva. Únicamente la higiene diaria mejora con el paso de los años (Casimiro Andújar, 1999).

La población infantil y juvenil es especialmente sensible al sedentarismo. Debido a los avances tecnológicos y en el sector del transporte, la necesidad de realizar ejercicio físico en las actividades cotidianas ha disminuido, tendencia que se espera continúe.

En la actualidad española, se observa como la obesidad infantil y juvenil muestra un patrón geográfico muy similar a la distribución en la edad adulta. Esto se explica por el hecho de que la prevalencia de obesidad infantil y juvenil, entre los niños y niñas que no realizan ningún tipo de práctica deportiva de forma habitual es más elevada en comparación con los que muestran hábito, especialmente entre los que las realizan 3 o más veces por semana. (Consejo Superior de Deportes, 2010)

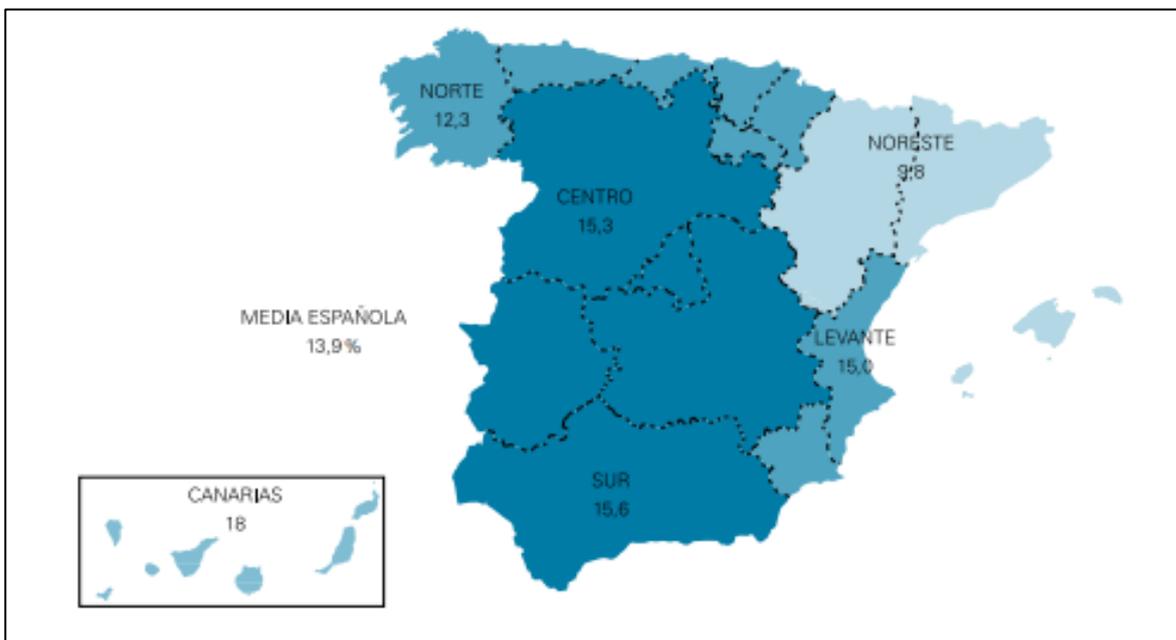


Ilustración 1: Prevalencia de la obesidad infantil por comunidades (Consejo Superior de Deportes, 2010).

Ante esta situación, y conociendo los beneficios que la actividad física aporta tanto a nivel de salud como elemento socializador especialmente en la edad escolar, la escuela se erige como uno de los principales responsables de establecer las bases de una educación en hábitos de vida saludables de presente y futuro.

Dada la importancia que tiene para la realización de este trabajo el Plan A+D vamos a considerar en este apartado varios de los datos publicados en la sección titulada “Actividad física y salud en edad escolar” publicada en su **Libro del Plan A+D**.

A pesar de la existencia de numerosos estudios parciales en referencia a los hábitos deportivos de la población infantil y juvenil, nos encontramos con el problema de la falta

de una metodología armonizada para la obtención de información. La transversalidad de los estudios y la diferencia de edad entre los participantes en los mismos, dificultan la realización de un análisis comparativo y a nivel evolutivo para obtener conclusiones de la máxima fiabilidad. Una de las particularidades de los estudios es que difícilmente hacen referencia a todo el territorio nacional, ya que evalúan los diferentes indicadores teniendo en cuenta solo ciertas regiones. (Consejo Superior de Deportes, 2010)

De los diferentes estudios analizados en el Libro del Plan A+D cabría destacar el realizado por el Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón, el «Estudio sobre Actividad Física Infantil», y cuya particularidad es que trata con datos fisiológicos objetivos en niños/as de 10 y 14 años, algo con lo que no contamos en España. En este estudio se revela que los niveles de actividad física son muy variables dependiendo tanto del sexo como la edad. Los niños y niñas de 10 años son más activos que los de 14 y de manera general la población de masculina es más activa que la femenina. Un dato interesante es el hecho de que los hombres realizan más deporte en invierno que en verano, pues en la época estival no tiene tanta incidencia el deporte organizado, por el cuál apuestan muchos varones. También alerta de que los índices de actividad física en los recreos son muy bajos.

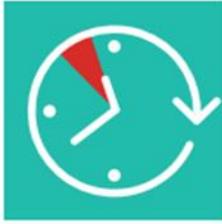
A modo de resumen, el Plan A+D nos deja las siguientes conclusiones:

<p>El porcentaje de la población en edad escolar (6-18 años) que realiza más de 3 veces por semana de práctica de actividad física, varía en función de la edad, el género y el entorno geográfico. Globalmente, el porcentaje se sitúa alrededor de un 55%.</p>
<p>El aumento de edad se traduce en que el porcentaje de población activa desciende de manera significativa y progresiva, de forma que en el tramo final de la etapa escolar dicho porcentaje se sitúa por debajo del 50%.</p>
<p>El género influye de manera significativa en los resultados encontrados. La mayor parte de los estudios reflejan diferencia de práctica de actividad física de entorno al 20% entre chicos y chicas. Al final de la etapa escolar, el porcentaje de chicas que no realizan ningún tipo de práctica de actividad física y deportiva se eleva hasta el 47%, mientras que en el caso de los chicos ese porcentaje disminuye hasta un 25% aproximadamente.</p>
<p>El tránsito de una etapa educativa a otra (de Primaria a Secundaria) es señalada como uno de los momentos críticos para el abandono de la práctica de la actividad física y el deporte</p>
<p>Los argumentos más repetidos en cuánto a los los motivos de la no práctica deportiva o el abandono de la misma a medida que aumenta la edad son la falta de tiempo libre y la ocupación del tiempo con otras actividades.</p>
<p>Entorno 90% de las chicas y chicos de entre 14 y 16 años creen en la necesidad de realizar algún tipo de práctica deportiva, por lo que su nivel de sensibilización hacia la práctica deportiva es muy elevado.</p>

Tabla 2: Conclusiones del plan A + D (Consejo Superior de Deportes, 2010)

2.3.1 El Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España

El Informe 2016 sobre Actividad Física en niños y adolescentes en España fue preparado y producido por la Fundación para la Investigación Nutricional. En dicho informe se evalúan 9 indicadores de actividad física y sedentarismo:



Actividad física global



Participación en deporte organizado



Juego activo fuera de la escuela



Transporte activo



Comportamiento sedentario



Entorno familiar



Escuelas



Comunidad y entorno urbano



Gobierno, estrategias y políticas de promoción

Ilustración 2: Los indicadores del Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España

- Los datos arrojados revelan que la población infantil situada entre los 2 y los 17 años suspende flagrantemente en práctica deportiva.
- Uno de los datos más representativos de la realidad actual, nos dice que tan sólo el 30% de los niños y el 12% de las niñas menores de 10 años realizan un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física global (recomendación de la OMS), incluyendo juegos, desplazamientos, clases de educación física, recreos en el colegio y la actividad física realizada en el horario de ocio y tiempo libre.
- Otra de las conclusiones más relevantes es precisamente la diferencia entre chicos y chicas a la hora de realizar ejercicio físico, siendo en la adolescencia (entre 13 y 17 años) donde más se acentúa esta diferencia (el 50 % de los chicos cumplen las recomendaciones frente al 14% en las chicas).
- El indicador en el que mayor puntuación obtienen los jóvenes españoles es el de la participación en deporte organizado al menos una vez por semana, donde a pesar de que sigue existiendo diferencia entre hombres y mujeres, se aprecia que existe una cierta cultura en torno a este tipo de prácticas

Los datos arrojados por el informe ponen de manifiesto los bajos niveles de actividad física en la población infantil y juvenil en española. Ante este preocupante panorama los autores alertan de la necesidad urgente de aumentar estos niveles de AF y reducir el tiempo asociado al sedentarismo de nuestros jóvenes. Esto supone un toque de atención a los responsables de la promoción de la actividad física en España para trabajar conjuntamente en el diseño y promoción de programas y herramientas que se pongan al servicio de niños y jóvenes con el objetivo de aumentar sus niveles de actividad física.

<p>Actividad Física global</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 30% de los niños y 12% de las niñas de 2 a 10 años (estudio IDEFICS) - 61% de los adolescentes y 38% de las adolescentes de 9 a 12 años (estudio ANIBES) - 50% de los adolescentes y 14% de las adolescentes de 13 a 17 años (estudio ANIBES)
<p>Participación en deporte) (Alguna vez por semana</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 6% de los niños y 7% de las niñas de 2 a 5 años organizado (estudio IDEFICS) - 46% de los niños y 28% de las niñas de 6 a 9 años (estudio IDEFICS) 71% de los niños y 61% de las niñas de 7-8 años (estudio ALADINO) - 78% de los adolescentes y el 63% de las adolescentes de 11-12 años (Hábitos deportivos de la población escolar en España) - 64% de los adolescentes y el 35% de las adolescentes de 16 a 18 años (Hábitos deportivos de la población escolar en España)
<p>Juego activo fuera de la escuela (Más de 2 horas diarias jugando al aire libre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 35% de los niños y 27% de las niñas de 6 a 9 años durante la semana (estudio ALADINO) - 85% de los niños y 80% de las niñas de 6 a 9 años el fin de semana (estudio ALADINO) - 44% de los niños y un 30% de las niñas de 7 y 8 años durante la semana (estudio ALADINO) - 85% de los niños y 85% de las niñas de 7 y 8 años el fin de semana (estudio ALADINO)
<p>Transporte activo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 54% de los niños y niñas de 2 a 9 años (estudio IDEFICS) - 73% y 77% de los niños/as de 6 a 9 años camina para ir y volver de la escuela (si la distancia es menor a 1Km) (estudio ALADINO) - 66% de los niños/as de 8 a 13 años (estudio THAO) - 54% de los adolescentes y 57% de las adolescentes de 14 años (estudio FRESC) - 38% de los adolescentes y 40% de las adolescentes de 17 años (estudio FRESC)

Comportamiento sedentario (menos de 1 hora al día delante de una pantalla)	<ul style="list-style-type: none"> - 43% de los niños y el 54% de las niñas de 1 a 2 años sedentario (Encuesta Nacional de Salud) - 38% de los niños y 40% de las niñas de 2 a 4 años (Encuesta Nacional de Salud) - 45% de los niños y 50% de las niñas de 5 a 14 años (Encuesta Nacional de Salud) - 17% de los adolescentes y 26% de las adolescentes de 13 a 18 años durante la semana (estudio FRESC) - 3% de los adolescentes y 5% de las adolescentes de 13 a 18 años el fin de semana (estudio FRESC) <p>*Dichos datos se refieren solo a los días de entre semana; durante el fin de semana el tiempo dedicado a actividades sedentarias aumenta.</p>
Entorno familiar	<p>80% de los niños/as de 8-9 años practican deporte con un familiar (Encuesta de Hábitos Deportivos de la población escolar en España)</p> <p>40% de los niños/as de 16-18 años practica deporte con un familiar (Encuesta de Hábitos Deportivos de la población escolar en España)</p>
Escuelas (menos de 2 horas semanales de Educación Física)	<ul style="list-style-type: none"> - 32% de los niños/as de 7 años (estudio ALADINO) - 45% de los niños/as de 8 años (estudio ALADINO) - 67% de los niños/as de 9 años (estudio ALADINO)
(Actividad físico-deportiva durante el recreo)	<ul style="list-style-type: none"> - 82% de los niños y 76% de las niñas de 6-7 años realizan (estudio ALADINO) - 15% de los adolescentes y 3% de las adolescentes de 16-18 años (estudio ALADINO)

Tabla 3: Datos del Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España

Uno de los puntos fuertes de este informe, es que para cada indicador ofrece soluciones para mejorar los resultados además de pautas para obtener mejores datos.

Por último nos dejan con unas pautas y recomendaciones para cumplir con los parámetros dadas por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (desde el 1 de junio Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social).

1 Realizar al menos 60 minutos al día de actividad física moderada a vigorosa

2 Incluir al menos 3 días a la semana

- Actividades de intensidad vigorosa
- Actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea que incluyan los grandes grupos musculares
- Actividad aeróbica de intensidad moderada

3 Reducir los periodos sedentarios prolongados:

- Minimizar el tiempo de transporte motorizado (en coche, en autobús, en metro) y fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bici, al menos parte del camino.
- Fomentar las actividades al aire libre.

4 Limitar el tiempo delante de pantallas: Limitar el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.

2.4 LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD EN EL CURRÍCULUM

En el área de Educación Física en LOMCE nos encontramos con que uno de los puntos clave y por tanto objetivos a cumplir a lo largo de la etapa, es la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que faciliten la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, así como la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables.

En cuanto al currículum, en el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículum y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se puede apreciar cómo aparecen un gran número de contenidos relativos a la salud y a los hábitos saludables en el área de Educación Física. Nos encontramos con un bloque entero dedicado a la actividad física y la salud, se trata del BLOQUE 6. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. En este apartado quedan reflejados contenidos tales como la mejora de la condición física orientada a la salud, la adquisición de

hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables o el Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.

En un contexto como el actual, en el que los alimentos ultra procesados se han abierto paso abruptamente y cuentan ya con un nicho privilegiado en la alimentación de nuestra sociedad, con un calado especial en el sector más joven que se siente atraído por los sabores y comodidad que supone consumir estos productos, sumado a la baja regularidad a la hora de realizar actividad física, nos dejan un panorama que sin duda hay que cambiar.

Si nos vamos a la práctica, se detecta una falta de respecto a la formación del alumnado en este ámbito, tratándolo únicamente de pasada en la asignatura de ciencias naturales (referente a la alimentación) y práctica de deporte aunque sin centrarse demasiado en los hábitos en EF.

En cuanto al marco extraescolar, este se reconoce como uno de los entornos educativos de mayor éxito en el desarrollo de labores educativas y sociales, especialmente durante la escolarización. Es por ello que los programas desarrollados en él son un complemento ideal para la oferta educativa del centro en su afán por alcanzar una educación integral. La práctica del deporte representa un instrumento educativo en la medida en la que integra, respeta la diversidad y ayuda a consolidar hábitos deportivos y de salud, que es lo que nos ocupa en este TFG.

Las características del deporte en edad escolar son:

- Es participativo e integrador.
- Es adaptativo a cada individuo, a sus capacidades y necesidades.
- Prioriza el juego y la experiencia frente al resultado.
- Promueve actitudes de respeto frente al adversario.
- Estimula la autoestima y el afán de superación.
- Fomenta actitudes de cooperación dentro de un equipo.
- Favorece las actitudes responsables en el cumplimiento de las normas.
- Carácter fundamentalmente educativo y formativo. “Aprender mediante el juego”

2.5 RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS VALORES SOCIALES

En la actualidad, la esencia del deporte a menudo se desvirtúa por los intereses económicos. Este modelo pone en peligro la carga educativa que la actividad física y el deporte llevan implícitos para nuestros niños, quedando en un segundo plano respecto a motivaciones comerciales. El hecho de que los niños se pierdan el componente de disfrute por la propia actividad motiva su eventual abandono en años posteriores (Blázquez Sánchez & Amador Ramírez, 1995)

La naturaleza del área de Educación Física le confiere la capacidad de ser una de las asignaturas que mayor facilidad y por tanto responsabilidad tiene a la hora de desarrollar valores personales y sociales en el alumnado.

“En las clases de Educación Física, el niño debe aprender a competir, resolver problemas, dialogar, superarse, ganar y perder, sin menospreciar a los que lo hacen y disfrutar de la práctica como elemento formador, integrador y emancipador”(Ruiz Llamas & Cabrera Suárez, 2004).

El deporte nos facilita además, una oportunidad única de romper con comportamientos y normas que aceptamos como normales pero que en realidad no lo son. Roles de género, sexismo en el lenguaje, y la igualdad como valor son fácilmente abordables en este contexto.

2.6 CAMPAÑAS PROPUESTAS POR DIFERENTES ORGANISMOS

Con el objetivo de mejorar la salud y en consecuencia calidad de vida de los ciudadanos, tanto el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte como el de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad trabajan junto a otras administraciones en la creación de programas y propuestas que buscan mejorar en esta dirección. A continuación estudiaremos algunas de estas campañas para fundamentar este TFG.

Plan A + D

El Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte nace de la mano del Consejo Superior de Deporte. Su objetivo es impulsar el acceso universal a una práctica deportiva de calidad para el conjunto de la población, siendo a práctica deportiva y su relación con la educación uno de sus pilares fundamentales.

En su conjunto, se define como Es un instrumento con el fin de garantizar al conjunto de la Población Española El acceso universal a la Práctica deportiva de calidad, ayudando así a combatir El elevado nivel de sedentarismo y obesidad y a Promover hábitos de vida activos y saludables.

Prevención de la Obesidad Infantil (campana 2007)

Se trata de una campaña del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que tiene como lema !Despierta, desayuna, come sano y muévete;

El foco principal es en este caso el desayuno, que se considera clave a la hora de prevenir la obesidad de las niñas y niños. El objetivo se fija en promover hábitos de vida saludables desde la infancia.

Movimiento actívate

Movimiento actívate es una campaña basada en el lema “Come sano y muévete” de la Estrategia NAOS de la AECOSAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición). El Movimiento Actívate nace “para sensibilizar e informar sobre la importancia de adquirir hábitos saludables tales como hacer una alimentación saludable, variada y equilibrada y practicar actividad física de forma habitual, reduciendo así los comportamientos sedentarios en las actividades diarias y de ocio”.

Apúntate a un Estilo de Vida más Saludable

Es una campaña de sensibilización para un Estilo de Vida Saludable en la que encontramos recomendaciones, herramientas interactivas, vídeos y materiales muy útiles de los seis aspectos que más influyen en tu salud (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social):

- Actividad Física y Sedentarismo
- Prevención del Tabaquismo
- Alimentación saludable
- Consumo de riesgo y nocivo de alcohol
- Seguridad y lesiones no intencionales
- Bienestar Emocional

Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable (2016-2020)

Propuesto por el Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE), el Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable, busca promocionar estilos de vida saludables a través de diferentes actuaciones que impliquen a la comunidad educativa en un marco de colaboración institucional. El diseño del plan se basa en cinco líneas de actuación interrelacionadas: 1. Establecer y reforzar marcos de colaboración institucional entre la administración central y autonómica y los agentes implicados para la promoción de estilos de vida saludable en el ámbito educativo. 2. Diseñar estrategias de promoción de la salud en el ámbito educativo con la implicación de la comunidad educativa en el fomento y desarrollo de estilos de vida saludables. 3. Crear y desarrollar la Red Estatal de Escuelas Promotoras de la Salud y favorecer la creación y mantenimiento de Escuelas y Redes de Escuelas Promotoras de Salud. 4. Asegurar la formación y capacitación del profesorado para la educación y promoción de la salud. 5. Investigar y evaluar los logros relacionados con la adquisición de estilos de vida saludable.

Programa THAO Salud infantil
<p>Thao Salud infantil, amparado por el Ministerio de Sanidad y consumo (2007) es un programa de intervención municipal sobre la ciudadanía y sobre las familias liderado por el ayuntamiento.</p> <p>Su metodología se basa en el programa EPODE realizado en 10 ciudades piloto en Francia. En España se llevó a cabo en 5 ciudades de Andalucía, Cataluña y Madrid.</p> <p>El concepto del programa se basa en la promoción de actividades de proximidad, concretas y visibles a través de la creación de una red de agentes locales tales como la propia escuela, profesionales sanitarios, empresas, productores diferentes asociaciones etc. El objetivo es movilizar al conjunto de los agentes más próximos de la comunidad que trabajan a través de diferentes niveles de coordinación (Europeo, Nacional y Jefe de Proyecto Local).</p>
Fundación Científica Caja Rural de Soria
<p>A nivel local, destaca la propuesta “Soria saludable” de la Fundación Científica Caja Rural de Soria. Esta fundación patrocinada por La Caja Rural de Soria realiza diversas propuestas anualmente como las rutas de la dieta mediterránea o el mes de la salud, su iniciativa más conocida.</p> <p>El Mes de la Salud lleva realizadas XXIII ediciones en las que se llevan a cabo numerosas conferencias y actividades. Cuenta con el apoyo de diversas instituciones tales como la Diputación de Soria o la Universidad de Navarra.</p> <p>La fundación también ha lanzado recientemente la App Soria Corazón, que cuenta con secciones de alimentación, rutas para caminar, noticias, enlaces y eventos.</p>

Tabla 4: Listado de campañas (elaboración propia)

3. PROPUESTA DE PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

A continuación detallaremos una propuesta de Proyecto Deportivo de Centro que tiene como objetivo convertir al centro educativo en un ente capaz de actuar como dinamizador y promotor de hábitos de vida activa y saludable haciendo uso de los recursos existentes en su ámbito de influencia. La pretensión es conseguir que todo el alumnado reciba tanto información y asesoramiento sobre como incorporar hábitos saludables dentro y fuera del horario lectivo como herramientas para incrementar la práctica de actividad física de la mejor calidad.

En último término se busca desterrar el sedentarismo creando hábitos que sean asimilados para su permanencia a lo largo de toda la vida y no limitarse al periodo de estancia en el centro escolar.

El Proyecto Deportivo de Centro presentado a continuación muestra una serie de propuestas de actividades a realizar en horario extraescolar así como en los recreos. Estas actividades no forman parte del Proyecto Educativo de Centro, si bien está asociado a éste para dar coherencia a la acción educativa, y no pretenden solaparse con los objetivos ni estándares de aprendizaje presentes en el currículum, los cuales se trabajan dentro del horario lectivo. No obstante las actividades realizadas están íntimamente ligadas con el currículum básico de Educación Primaria y en especial al objetivo de etapa “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

En este TFG vamos a centrarnos en el diseño de actividades y propuestas que se salgan de lo convencional, aunque se ofrecerá una propuesta muy resumida de las actividades deportivas que más éxito de participación pueden tener en el contexto de Soria, la oferta de actividades extraescolares de desarrollo semanal dependerá de la demanda de cada centro y

las instalaciones con las que cuenta, por lo que vamos a buscar una serie de propuestas más elaboradas.

Dentro de la selección de actividades disponibles, encontraremos un compendio de posibles propuestas a realizar utilizando el inglés como lengua vehicular. Debido a que el bilingüismo se ha establecido en Soria durante los últimos años, creo que es necesario que este proyecto responda a esta realidad de alguna manera y por eso se ofrecerá la posibilidad de utilizar la lengua inglesa también fuera del horario escolar.

3.1 OBJETIVOS

- Promocionar la práctica físico-deportiva entre los niños y jóvenes tanto dentro como fuera del horario lectivo.
- Fomentar el gusto por la práctica deportiva tanto en prácticas comunes y por tanto ya conocidas como las que les resultan nuevas.
- Fomentar la práctica de deportes y actividades físico deportivas, tanto en el plano competitivo como el recreativo.

Crear desde una edad temprana, una actitud positiva hacia las actividades físicas y deportivas para así asegurar unos hábitos de por vida.

3.2 CONTEXTUALIZACIÓN

A la hora de diseñar nuestro PDC, debemos tener en cuenta diversos factores tales como el contexto geográfico de nuestro centro, las instalaciones con las que cuenta o los recursos públicos y privados a nuestro alcance.

En este caso concreto vamos a centrarnos en un hipotético centro público situado en la provincia de Soria.

Asumamos que se trata de un colegio de en torno a 400 alumnos (doble vía) en educación primaria, etapa a la que va dirigida la propuesta.

Contamos con un polideportivo cuya disponibilidad es plena para su uso de actividades en horario tanto lectivo como no lectivo, además de un patio exterior con porterías y canastas.

Adicionalmente, existe la posibilidad de utilizar instalaciones deportivas públicas previa solicitud al ayuntamiento, como son diferentes campos de fútbol, piscinas municipales, canchas de tenis y de pádel.

El entorno natural que rodea a la ciudad nos permite realizar diversas actividades al aire libre tales como el senderismo o las rutas en bicicleta.

En cuanto a los recursos materiales, no será necesaria la adquisición de material complementario al ya existente para la realización de la asignatura de educación física. Existe la posibilidad de que a causa del desgaste o el uso inapropiado de los recursos sea necesaria la sustitución del mismo, para lo cual se cuenta con una partida presupuestaria.

3.3 COMPROMISO DE LAS FAMILIAS

El éxito de la propuesta requiere de un cierto grado de implicación por parte de las familias en la medida en la que varias de las actividades están diseñadas para ser realizadas conjuntamente con ellas, ya que la familia es el primer espejo en el que se miran los niños, siendo la imitación una de las estrategias de aprendizaje más eficaces. Mediante la inclusión de las familias en el proyecto, se pretende potenciar la capacidad de alcanzar al alumnado con las actividades.

El papel del AMPA como promotor de las actividades será fundamental.

3.3 RECURSOS HUMANOS

A modo de ejemplo, se propone el siguiente esquema en el que se reflejan las diferentes entidades que trabajan de forma coordinada para la realización del Proyecto Deportivo de Centro.

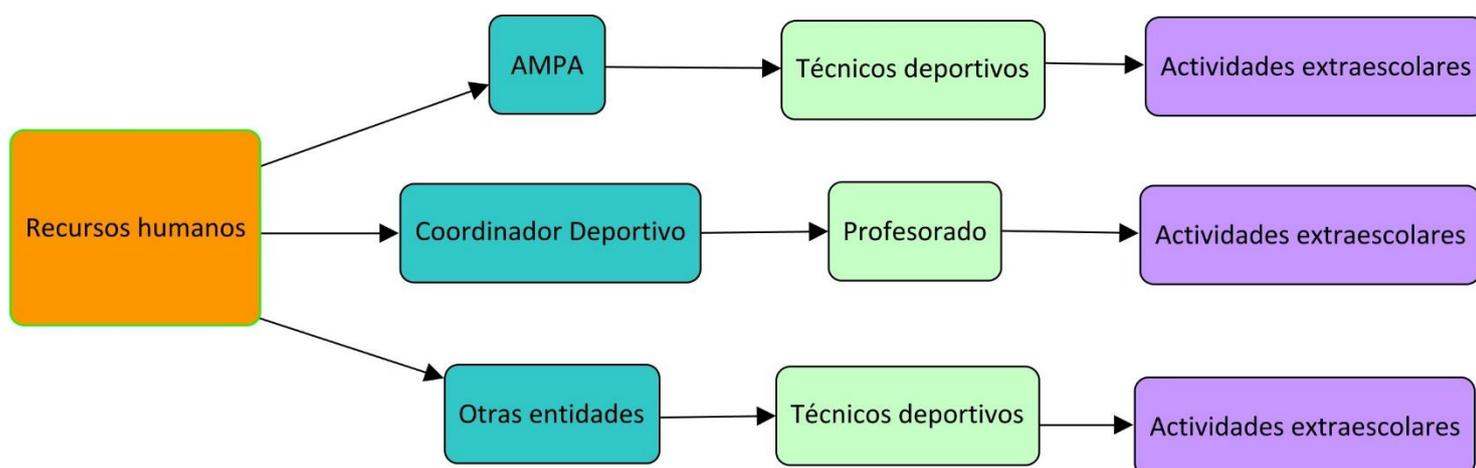


Ilustración 3: Organigrama de recursos humanos

- **Coordinador/a deportivo** Es un puesto que ocupa un miembro del equipo de profesores de Educación Física del centro. Es el encargado de la elaboración del proyecto, la elección de las actividades y la coordinación de los diferentes agentes que intervienen en su puesta en práctica.
- **AMPA y otras entidades** En un primer término el AMPA se encargará de la administración de las actividades deportivas realizadas en horario extraescolar. Esta a su vez se encargará de la contratación de los técnicos deportivos y demás personal u otras entidades que cumplan esta función.

3.4 PROPUESTA DE OFERTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS DE CORTE TRADICIONAL

Atletismo (Desde 1º hasta 6º de Primaria)
Fútbol sala (prebenjamín, benjamín y alevín)
Baloncesto (prebenjamín, benjamín y alevín) <i>Possible colaboración con el Club Soria Baloncesto</i>
Gimnasia Rítmica (Desde 1º hasta 6º de Primaria)
Voleibol (benjamín y alevín) <i>Possible colaboración con el C.D.V. Río Duero Soria</i>
Bádminton (benjamín y alevín) <i>Possible colaboración con el Club Bádminton Soria</i>
Patínaje <i>Possible colaboración con el CD Patín Soria.</i>

Tabla 5: Propuesta de actividades

Las actividades serán gestionadas por el AMPA y el pago de las actividades será sufragado por las familias.

3.5 ACTIVIDADES FÍSICAS DENTRO Y FUERA DEL CENTRO

3.5.1 Torneos deportivos en los recreos

Con el objetivo de fomentar la actividad física durante los recreos, se organizarán diferentes torneos deportivos que servirán de iniciación al deporte organizado. Dependiendo de las instalaciones del centro se incluirán diferentes deportes. Los alumnos de primaria competirán en 3 categorías diferentes:

- 1º y 2º
- 3º y 4º
- 5º y 6º

Equipos mixtos sin número máximo de componentes, aunque recomendando que existan jugadores reservas para poder hacer frente a imprevistos.

Se realizará una liguilla para cada categoría entre todos los equipos inscritos.

Se seguirán las reglas básicas de cada deporte.

Los jugadores pueden ser de diferentes clases siempre que pertenezcan a la misma categoría

Los jugadores deberán ponerse de acuerdo a la hora de tomar decisiones, en caso de conflictos irresolubles se precisará la intervención de alguno de los profesores presentes en el patio. Cada intervención por parte del profesorado supondrá una sanción de 1 punto para cada uno de los equipos.

Cada partido se jugará a un solo tiempo de 25 minutos durante el recreo.

Los partidos se jugarán todos los días de la semana siguiendo el calendario.

Victoria 3 puntos

Empate 1 punto

Perdido 0 puntos

No presentado -1 punto

3.5.2 Jornadas de deporte con las familias

Para cumplir con el objetivo de animar a nuestros alumnos a practicar deporte por el simple placer de la práctica en sí misma, hemos planteado realizar una serie de torneos amistosos en los que participarán tanto los alumnos como sus familias.

Por cursos, se formarán equipos que mezclarán alumnos con familiares de éstos, con el objetivo de pasar un buen rato practicando deportes como el fútbol o el baloncesto. En caso de tener acceso a instalaciones de tenis o pádel, realizar un torneo por parejas entre padres y alumnos es una propuesta muy positiva.

3.5.3 Jornadas de esquí en Santa Inés

Durante los meses de invierno, la cercanía de Soria a la estación de esquí de Santa Inés, situada en la Sierra de Urbión permite realizar diferentes actividades en este entorno.

El punto de nieve Santa Inés, cuenta con un amplio catálogo de actividades relacionadas con los deportes de invierno tales como el esquí, esquí alpino, esquí de travesía, raquetas de nieve o snowboard.

Las actividades más recomendadas para las familias, teniendo en cuenta la edad de los niños y que la mayoría no tienen formación en el esquí, son las de travesía o los paseos con raquetas de nieve.

Existen rutas por la zona que se pueden realizar en gran grupo, como es el recorrido que une el Punto de Nieve con la Laguna Verde.

Es posible también realizar cursillos de iniciación al esquí.

3.6 PROPUESTA DE ACTIVIDADES DENTRO DEL MARCO DEL BILINGÜISMO

3.6.1 Initiation to orienteering sports

One of the virtues of orienteering as a sport is the adaptability that has to any age.

The International Orienteering Federation defines this discipline as, the sport in which runners visit a number of marked points on the ground, called controls, in the shortest time possible, aided only by a plane and a compass (Gómez, Luna, & Zorrilla, 1996).

In this case, following the line we have been marking, we will conduct a series of day trips in which the students and their families will highlight various activities related to orientation. These will be carried out in natural environments close to the locality and with adapted and varied difficulties. They will consist mostly in following a series of indications that will make the families pass through numerous checkpoints and sometimes overcome certain tests using maps and clues.

This activity can also be done using the English language, with clues and instructions written in English, encouraging communication between students and their families in this language. In case the parents do not know the language, it will be an extra opportunity for the students to take a step forward and lead the group.

3.6.2 Hiking and bicycle routes

Thanks to the geographical location of Soria, it is possible to make numerous routes on foot or by bicycle through the natural surroundings close to the city and its province. Thanks to these routes it is possible to know the history of the city, and thanks to an English-speaking guide it can be done in English.

One of the best routes to perform as a family, while knowing interesting facts about Soria, is the Route of the Wall. It is a route of 5.5km in length that takes around 2 hours and a half to complete.

3.6.3 Gymkhana sports "Treasure hunt"

During the recesses of the dining room, sports gymkhanas will be periodically carried out with enigmas and tests using English as the vehicular language. The starting point of the game will be a map of the school or the section of the same that we delimit for the activity. The participants will have to go from one point to another to find the different tracks hidden by the center. These clues can be riddles or physical evidence such as moving a certain distance with stilts, sack races, doing cartwheels etc. Each test will unlock a part of

the solution. Once the students have completed the course and have all the clues in their possession they will be able to find the treasure, a small gift for the group.

3.7 FINANCIACIÓN Y GASTOS

Para la realización del plan económico suponemos una partida de 1.500€ extraída del presupuesto anual del centro.

Debido a la naturaleza del proyecto, y a la disponibilidad de las instalaciones y la no necesidad de adquirir material adicional para la realización de las diferentes actividades la distribución será la siguiente:

Materiales consumibles (sobres, papel, material de oficina etc.)	100 euros
Material deportivo (sustitución del material ya existente por culpa del deterioro)	1.000 euros
Gastos imprevistos	400 euros
	1.500€

Tabla 6: Gastos

En cuanto a las actividades extraescolares, el único gasto fijo es el de los salarios de los técnicos y monitores, los cuales gestionará el AMPA cobrando cuotas a los participantes en función de los alumnos inscritos. La cantidad ofrecida a los técnicos se consensuará con el resto de centros de la ciudad.

Los materiales a necesarios las actividades extraescolares serán los utilizados en Educación Física. En el caso de actividades como el bádminton o el patinaje, cada alumno deberá contar con su propia equipación.

3.8 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROYECTO

Con el objetivo de entrar en una dinámica de mejora continua y realizar un proyecto dinámico, se realizará una evaluación que nos permita elaborar nuevas propuestas o modificar las ya existentes con el fin de mejorar los procesos y resultados. Finalmente, el coordinador/a del PDC elaborará un informe que será presentado ante la comunidad educativa, en el que se valorará la consecución o no de los objetivos planteados inicialmente.

En esta evaluación se analizarán aspectos cuantitativos y organizativos:

1. Aspectos cuantitativos	2. Aspectos organizativos
En cuanto a la participación	Realizar una descripción general de cada grupo y actividad
Número total de participantes y evolución anual	Realizar una descripción general del funcionamiento de horarios y calendarios
Relación de los participantes con el número total de alumnos	Valorar el nivel de consecución de los objetivos de cada actividad
Asistencia.	Definir el grado de rendimiento de todo los implicados, así como la utilidad y eficacia de las reuniones y otras actividades realizadas.
Respecto a los Educadores y Técnicos Deportivos	Establecer mediante encuestas el grado de satisfacción de las personas implicadas
Nivel de formación y participación en cursos formativos	
Compromiso con el centro y las actividades (nivel de implicación)	

Tabla 7: Aspectos a evaluar

A la hora de asegurarnos de que se cumplen los estándares de calidad de todas las actividades se realizará una reunión por trimestre para mantener el contacto y aportar feedback constante para todas las personas que imparten o están implicadas con las diferentes actividades.

En estas reuniones, además de trabajar objetivos relacionados con la puesta en práctica del PDC, se procurará formación sobre temas, que la persona encargada de coordinar el proyecto considere básicos.

Trimestre	Mes	Objetivos
Primero	Septiembre	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pautas metodológicas 2. Fijación de los objetivos de las actividades
Segundo	Enero	1. Formación sobre calentamiento y estiramientos orientados a la salud.
	Febrero	1. Formación sobre nuevas metodologías y propuestas educativas relacionadas con la actividad física en el entorno escolar.
Tercero	Junio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración de las actividades de cara a su continuidad para el siguiente curso 2. Autoevaluación de cada uno de los técnicos.

Tabla 8: Calendario de reuniones

4. CONCLUSIONES

Durante la realización de este TFG me he enfrentado a diversos retos completamente nuevos que han supuesto la necesidad de salir de mi zona de confort para poder superarlos. Ha sido necesaria la adquisición de nuevas habilidades a tanto nivel organizativo como en la investigación a la hora de sacar adelante los diferentes apartados.

A pesar de que hemos realizado diversos trabajos a lo largo de toda la carrera, este es sin duda el más completo y el que más exigencia requiere. Son muchas horas de trabajo que ven recompensadas una vez finalizas el trabajo y te das cuenta de todo lo que has aprendido.

Antes de ponerme con la investigación podía intuir cuál era la situación actual respecto a este tema, pero los datos me han permitido darme cuenta de la gravedad de la situación y de la importancia y los beneficios que tiene para los niños realizar actividad física a diario.

Agradezco también la oportunidad de haber podido descubrir y trabajar diferentes aspectos formales que implica la realización de textos con base científica, ya que hasta ahora era algo que a penas habíamos podido tocar.

Por último quisiera dar las gracias a todos los profesores tanto de la universidad como de los diferentes colegios, en especial el CEIP Las Pedrizas, por responder a mis dudas y guiarme en el proyecto.

Para concluir, me queda un último agradecimiento a mi tutora por la paciencia y el empeño en sacar el trabajo adelante.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Blázquez Sánchez, D., & Amador Ramírez, F. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE Publicaciones. Recuperado de: https://books.google.es/books?id=nAMS1by01ksC&pg=PA96&lpg=PA96&dq=el+deporte+basado+en+la+influencia+de+los+intereses+económicos,+pone+en+peligro+la+carga+educacional+que+la+práctica+lleva+implícita+para+el+niño,+perdiéndose+así+el+disfrute+por+la+participación&source=bl&ots=aEe1TRYZ1_&sig=qCLLhtr08FdmfL-UhP-k7vVXDd0&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiiuuujZ8K_bAhVLXRQKHezEAV8Q6AEIKDAA#v=onepage&q&f=false
- Calzada, J.L.; Cachón, J.; Lara, A.; Zagalaz, M.L. (2016). Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años. *Journal of Sport and Health Research*. 8(3):231-244. Recuperado de: http://www.journalshr.com/papers/Vol%208_N%203/V08_3_7.pdf
- Capdevila Ortís, L., Niñerola i Maymí, J., & Pintanel i Bassets, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología Del Deporte*, 13(1), 0055-74.
- Casimiro Andújar, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años), 1. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=129918>
- Consejo Superior de Deportes. (2010). Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte A+D. Madrid. Recuperado de: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/LIBRO-PLAN-AD.pdf>
- Devís Devís, J. (2001). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Marfil. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=8205>
- Ferrara, F. (1975). En torno al concepto de salud. *Revista de Salud Pública de La Plata-Argentina*.
- Fundación para la Investigación Nutricional. Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España. Barcelona: Fundación para la Investigación Nutricional.
- Gómez, V., Luna, J., y Zorrilla, P (1996) *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Deporte de Orientación. MEC. Madrid.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Actividad física.
- Ortíz, J. P. (2002). El deporte como juego: un análisis cultural. 2002. *Tesis Doctorales*, 0(18). Retrieved from <http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/bbddcafyd/article/view/170>

- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón, G. (2004). El Impacto De La Actividad Física Y El Deporte Sobre La Salud , La Cognición , La Socialización Y El Rendimiento Académico : Una Revisión Teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67–75. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Ruiz Llamas, G., & Cabrera Suárez, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista Educacion*, (335), 9–19.
- Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*, 17(1), 35–47. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3258986>