



Universidad
Zaragoza



TRABAJO FIN DE GRADO:

**DINAMIZACIÓN DE LA HORA DE COMEDOR EN
EL C.E.I.P LA ALMOZARA A TRAVÉS DEL
PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

AUTORA: SUSANA GARÍN PORTERO

DIRECTOR: MANUEL LIZALDE GIL

GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

Año académico 2014/2015

Resumen

Tras la creciente preocupación por la cantidad de niños y niñas que no practican actividad física durante su infancia y los problemas de salud que esto puede conllevar, el Consejo Superior de Deportes y otras administraciones se vieron en la necesidad de proponer y diseñar una serie de programas que incentivaran la práctica de actividad física desde edades tempranas. Partiendo del programa “*Proyecto de Actividad Física y Deporte en los centros escolares*” hemos diseñado y llevado a cabo en el colegio público de “*La Almozara*” una propuesta que tiene como objetivo conseguir que los niños y niñas tengan la oportunidad de realizar actividad física. El momento idóneo para poner en marcha dicha iniciativa ha sido en la hora de comedor. Se han planteado una serie de actividades lúdico-deportivas, para que todos los alumnos puedan participar y ser protagonistas de la propuesta. El proyecto ha sido evaluado a través de dos tipos de encuestas, una para los alumnos y otra para las monitoras, con el fin de comprobar el grado de participación y percepción de ambos agentes implicados.

Palabras clave: actividad físico-deportiva, proyecto, salud, escuela, motivación.

Abstract

After the recent growth in the concern about the number of children who do not practise physical activity during childhood and health problems that this may entail, the Higher Sports Council and other authorities were in the need to propose and design a series of programs to incentivize the practice of physical activity from an early age. From the “*Project Physical Activity and Sports in schools*” program we have designed and carried out in the public school “*La Almozara*” a proposal that aims to ensure that children have the opportunity for physical activity. The ideal moment to carry out this initiative has been lunch time. A number of sports and leisure activities have been suggested so that all students can participate and be protagonists of the proposal. The project has been evaluated through two types of surveys, one for students and one for the monitors, in order to check the degree of participation and perception of both agents involved.

Key words: Sport and physical activity, project, health, school, motivation.

INDICE

1. Introducción.....	1
2. Marco teórico.....	4
2.1 Causas para promover la actividad física en los niños	4
2.2 Programas y proyectos vigentes en España que promueven la actividad física y el deporte	8
2.3 Proyecto de Promoción de Actividad Física y el Deporte en los Centros Escolares en Comunidad Autónoma de Aragón.....	11
2.3.1 Historia y antecedentes.....	12
2.3.2 Legislación y bases iniciales del Proyecto de Actividad Física y Deporte	15
2.3.3 Situación actual (subvencionado por Ibercaja).....	18
2.4 Centro escolar	20
3. Objetivos de la propuesta	25
4. Metodología de la propuesta	26
4.1 Diseño de la propuesta	26
4.2 Destinatarios.....	29
4.3 Organización grupal	29
4.4 Organización del material e instalaciones	30

4.5 Organización de los colaboradores y ayudantes.....	31
4.6 Organización espacial	32
4.7 Organización temporal	34
4.8 Metodología para la obtención de datos.....	39
5. Resultados	41
5.1 Resultados en relación a la participación	41
5.2 Resultados en relación a la percepción y satisfacción de los alumnos.....	51
5.3 Resultados en relación a la percepción y satisfacción de las monitoras del comedor.....	59
6. Discusión	61
7. Conclusiones	70
8. Dificultades, propuestas de mejora y prospectiva	72
8.1 Dificultades y propuestas de mejora	72
8.2 Prospectivas.....	74
9. Referencias bibliográficas.....	76
10. Anexos	79

1. Introducción

Actualmente y desde hace ya unas décadas, se ha observado en la mayoría de los países que la preocupación social por la salud ha ido aumentando debido, entre otras cosas, a los altos porcentajes de obesidad elaborados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El estudio enKid (2001), de ámbito nacional, alertaba de que la obesidad en la población española en edad infantil y juvenil estaba aumentando considerablemente, por lo que se debía de prestar especial atención.

Numerosas investigaciones destacan que para desarrollar un estilo de vida saludable no solo basta con llevar una dieta equilibrada sino que esto debe ir acompañado de una práctica regular de algún tipo de deporte o actividad física. Aun existiendo datos preocupantes y cifras alarmantes, gran número de estudios destacan que los niveles de actividad física de los niños y jóvenes son excesivamente bajos.

Debido a estas causas, hemos realizado un estudio y posterior diseño de una propuesta que enmarcamos dentro del Proyecto de Actividad Física y Deportiva (PAFYD) en el centro escolar público de *La Almozara* en la hora del comedor. Otro de los aspectos que nos llevaron a realizar esta propuesta fue que en dicho centro escolar se realizaban numerosas actividades que promovían la actividad física y el deporte, por lo que recibí gran apoyo por parte de todo el equipo directivo para poder utilizar todo tipo de instalaciones y materiales.

La propuesta va dirigida a la población infantil de 6 a 12 años, por ser una etapa escolar en la que todavía se pueden salvar los casos de abandono del deporte, o mostrar la importancia del deporte en edades más tempranas o incluso animar a aquellos niños o niñas que ya lo practican a no dejar de luchar y motivarse por ello. Cabe destacar que aunque incluya a todos los alumnos de Primaria en el proyecto, el posterior estudio de evaluación del mismo fue realizado tan solo a los alumnos de 5º y 6º curso.

El objetivo principal de esta iniciativa es proponer actividades deportivas que motiven y promuevan el gusto por el deporte y que los niños se muevan a la vez que disfrutan. Para ello, hemos diseñado una propuesta donde se proponen una serie de actividades para realizar en la hora del comedor con el fin de que aquellos niños o niñas que no realizaban actividad física en esa franja horaria lo practiquen.

Dentro de la propuesta se oferta la oportunidad de participar en dos torneos de dos deportes específicos (tenis de mesa y baloncesto), pero en el caso de poder integrarlo dentro del proyecto del colegio durante todo el año, dichos torneos irían variando con el fin de conseguir que todos los niños probaran y vivenciaran gran variedad de deportes para que descubrieran cual es con el que se sienten más identificados y que por tanto dar pie a que pudieran seguir su práctica fuera del horario escolar.

En este estudio he optado por un planteamiento convencional. En una primera parte y con el objetivo de introducir este trabajo, reviso el marco teórico y los antecedentes del problema planteado, para posteriormente concretar los objetivos e hipótesis de la investigación. A continuación en base al análisis de los datos, realizo una exposición y evaluación de los resultados para finalmente llegar a una serie de conclusiones y elaborar nuevas propuestas de actuación en torno al problema planteado.

Dicha propuesta guarda una estrecha relación con mis estudios como futura maestra de Educación Física en Educación Primaria, ya que me centro en dicha etapa escolar para ponerlo en práctica y trabajo a partir de un proyecto que se desarrolla en los colegios con el fin de promover la actividad física en los niños y niñas.

Lo que me empujó a poner en marcha este proyecto fue que en el colegio de *La Almozara*, donde me encontraba de prácticas de mención de Educación Física, se estaba realizando una dinamización en la hora del recreo que consistía en hacer torneos de datchball en los cuales participaban alumnos desde primero a sexto de Primaria. Me informé del porqué de la realización de dicha actividad y fue entonces cuando descubrí que se englobaba dentro del Proyecto de Promoción de Actividad Física y Deporte que se estaba llevando a cabo en el centro. Observé que era una actividad que tenía una gran acogida por parte de los alumnos y tras hablar con el director del colegio y darme su aprobación, comencé a pensar en algo similar para encaminar mi propuesta de la dinamización de la hora de comedor.

Debido a esto, he aprendido que no solo tengo que centrarme en mi horario como profesora de Educación Física sino que debo ir más allá, tengo que proponer actividades que promuevan el deporte en edades escolares dentro del centro, siempre y cuando sea

posible y cuente con la aprobación del Equipo Directivo. Es una forma de completar mi acción como maestra.

Pienso que este trabajo me da la oportunidad de seguir formándome como profesora de Educación Física, ya que se trata de un Proyecto que desconocemos y que está presente en gran cantidad de centros escolares en los que quizá acabemos trabajando en un futuro no muy lejano.

Gracias al estudio y diseño de la propuesta, he tenido la suerte de conocer a maestros y profesionales muy involucrados en el mundo del deporte educativo y todas las entrevistas que he realizado junto con la experiencia personal que me han aportado, me han servido y me servirán no solo para encaminar mi trabajo sino también como fuente de motivación y aprendizaje para mi futuro como docente. Cada uno de ellos me ha aportado un enfoque y una visión sobre el proyecto estudiado y sobre la Educación Física en los colegios por lo que gozo de numerosas opiniones de las cuales algunas de ellas quedan plasmadas en este trabajo. Todo esto me ha transmitido fuerza y ganas de trabajar como maestra y la motivación de renovarme continuamente para dar todo de mí como maestra y por tanto beneficiar al máximo posible a mis alumnos.

Además, pienso que a través de la puesta en práctica de mi estudio, he aprendido a manejar de forma responsable una actividad deportiva con tantos niños. El hecho de tener que diseñar, organizar y evaluar una propuesta con tantos niños, complementa mi formación ya que me acerca un poco más a la realidad en las aulas, ya que es, al fin y al cabo, a lo que me voy a dedicar toda mi vida.

2. Marco teórico

A continuación, planteamos cuatro epígrafes a través de los cuales pretendemos hablar sobre las causas que promueven el hecho de crear hábitos deportivos saludables en los niños y los programas que existen o existieron para promover la actividad física de los mismos. Además, también hablamos sobre la situación actual en la que se encuentra el Proyecto de Promoción de Actividad Física y el Deporte centrandonos principalmente en el territorio aragonés-. Para finalizar haremos alusión al centro escolar, ya que es el lugar donde se va a llevar a cabo la propuesta y debemos tenerlo muy en cuenta.

2.1 Causas para promover la actividad física en los niños

Según la OMS (2004), existen numerosos efectos beneficiosos para los niños al realizar actividad física de forma adecuada. En primer lugar, ayuda a los niños a desarrollar su aparato locomotor y cardiovascular de forma saludable así como a aprender a controlar el sistema neuromuscular y a mantener un peso corporal saludable. En cuanto a sus efectos positivos encontramos que también ayuda a trabajar y controlar la ansiedad y la depresión de los niños. Asimismo, la actividad física contribuye en el desarrollo social de los niños brindándoles la oportunidad de expresarse y fomentar la autoconfianza, la interacción social y la integración. El hecho de que el niño esté en contacto continuo con la actividad física, le facilita y le resulta menos costoso adoptar otros comportamientos saludables como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

En 2010, la OMS divulga las “Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud”, documento que contiene recomendaciones específicas y referidas a tres grupos de edades: niños y jóvenes (de 5 a 17 años), adultos (de 18 a 64 años) y mayores (de 65 en adelante). Para los niños y jóvenes con edades comprendidas entre los 5 y 17 años, plantea una actividad física que consiste en “juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias”. A partir de aquí se elaboran tres recomendaciones:

1. “Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa”.
2. “La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud”.
3. “La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Y convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos”.

A pesar de que la actividad física presenta muchos beneficios, encontramos algunos inconvenientes como un alto grado de niños que padecen obesidad o sobrepeso, una creciente situación de sedentarismo en edades cada vez más tempranas y un abandono adelantado por parte de los jóvenes, sobre todo del sector femenino en deportes o situaciones que impliquen de actividad física. Además, cabe destacar que la dedicación de la actividad física en los colegios es reducida debido a la reestructuración de horarios en la asignatura de Educación Física, a la que en muchas ocasiones no se le da la importancia que requiere.

La escasez o nula práctica físico-deportiva en la infancia se ha definido en la actualidad como un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas durante la infancia y adolescencia como el sobrepeso, obesidad o diabetes tipo II (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008). Encontramos que la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Siguiendo con datos de la OMS (2010), se ha detectado que *“los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares”*.

Debido al aumento progresivo del sedentarismo en los escolares de la sociedad española, el cual está promovido por actividades de ocio como los videojuegos, o el móvil, ordenadores o TV, los datos de sobrepeso y obesidad infantil se han disparado de forma alarmante en los últimos años.

Según el estudio enKid (1998 y 2000), diseñado para evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población infantil y juvenil española, se observó que más del

26% de la población joven (entre 2 y 24 años) presentaba valores de sobrepeso, destacando que era mayor en varones que en mujeres (15,6% frente a 12%). Dentro del colectivo masculino se detectó que los jóvenes con edades comprendidas entre los 6 y 13 años (durante la etapa de Educación Primaria) presentaba los valores más elevados de sobrepeso, mientras que en el colectivo femenino se localizaron entre los 6 y 9 años. Por zonas geográficas, Canarias y Andalucía tienen las cifras más elevadas, y el nordeste peninsular las más bajas. Es por ello que se puede afirmar que el sobrepeso ya era una realidad cada vez más presente en nuestros centros escolares de Educación Primaria.

Por otra parte, y en la línea de lo investigado por el Estudio enKid (1998-2000), destaca el Estudio ALADINO (2013). Este estudio se centró exclusivamente en la población escolar de 6 a 9 años, y fue llevado a cabo en 7.659 escolares de 144 centros educativos, elegidos al azar en todo el ámbito nacional. Finalmente concluyó que el porcentaje de niños/as entre 6 y 9 años que sufren problemas de exceso de peso varía entre un 30'8% y un 44'5% (en función de los criterios utilizados: criterios de la Organización Mundial de la Salud, criterios de la World Obesity Policy & Prevention, criterios de la Fundación Orbegozo, etc.). También puso de manifiesto que se da una mayor prevalencia de problemas de exceso de peso en varones, con un incremento sustancial a partir de los 7 años. En todo caso, se trata de unas cifras preocupantes que ponen de manifiesto que el sobrepeso y la obesidad son problemas que afectan a un porcentaje elevado de escolares. *“El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles, por lo tanto hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil, y una de las formas que puede frenar esta situación es el incremento de actividad física en los niños en los que se detecten problemas de obesidad y/o sobrepeso”*. Además, más allá de los inconvenientes saludables, según Dietz (1998), la obesidad infantil tiene repercusiones sobre la calidad de vida del niño, favorece la baja autoestima y supone un mayor riesgo de discriminación y estigmatización.

En la actualidad, siguen existiendo colectivos con bajos índices de práctica física a pesar de que se ha registrado un aumento en cuanto a años anteriores. Estos colectivos hacen referencia mayormente a población femenina, adolescentes, población con bajo poder adquisitivo y población inmigrante. En datos globales, 1 de cada 3 escolares no práctica

deporte fuera del horario lectivo. En 2002, la OMS asumió la recomendación de que todo el mundo debería dedicar al menos 30 minutos al día a la actividad física.

Otra de las causas y motivos por las que surge la necesidad de crear y proponer proyectos que promuevan la actividad física es por el abandono de la misma sobre todo entre los 13 y 15 años y sobre todo entre la población femenina. El sistema deportivo debe promover el deporte durante estas edades ya que puede contribuir a conseguir un mejor desarrollo físico, social y afectivo así como a prevenir conductas de riesgo.

Es necesario incorporar a la cultura y a la educación los conocimientos y habilidades relacionados con el cuerpo y con la actividad motriz, que puedan contribuir al desarrollo personal y por lo tanto a una mejora de calidad de vida. Así, el currículo justifica la inclusión de la Educación Física (E.F.) a través de la formación integral del alumno (Ministerio de Educación y Ciencia, Real Decreto 276/2007, de 23 de febrero) y la propuesta de actividades extraescolares como forma para ocupar el tiempo libre y ocio de los alumnos.

La actividad física (A.F.) estructurada y practicada regularmente va asociada con beneficios psicológicos, bienestar personal y una óptima calidad de vida. No debemos olvidar que los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de estos hábitos de A.F. y su posterior traslado a la vida adulta (Castillo y Balaguer, 2001). Las tendencias recientes indican que los niños son cada vez más sedentarios. Los beneficios de la A.F. están bien documentados y los bajos niveles de A.F. en los niños son motivo de gran preocupación (Hamlin, 2003).

Hoy en día, uno de los principales objetivos que se trata de buscar a través de la práctica del deporte en niños y jóvenes, es promover e inculcar una serie de hábitos y comportamientos relacionados con éste. Los objetivos sobre los que se trabajan, se clasifican en cinco factores: autorrealización y progreso, cooperación y juego limpio, poder y deseo de triunfo, compañerismo, y diversión en el juego (Gutiérrez, Carratalá y Guzmán, 2010; Leo, Sánchez, P.A., Sánchez, D., Amado y García, 2009).

2.2 Programas y proyectos vigentes en España que promueven la actividad física y el deporte

El hecho de promover y crear proyectos y programas que fomenten la realización de actividad física por parte de la población en edad escolar, surge de la necesidad de paliar con problemas relacionados con los hábitos de salud, el sedentarismo escolar y el abandono de la actividad física y el deporte. La presencia de actividad física y deporte en la vida diaria de la población en edad escolar es uno de los fenómenos culturales más destacados, por ello se cree necesario concienciar no solo a los niños y adolescentes sino también a sus familias y personas cercanas, sobre todos los beneficios que poseen dichas prácticas deportivas con el objetivo de conseguir un bienestar físico, psíquico y socio-afectivo. En los niños y adolescentes hay una fuerte evidencia científica de que la práctica de ejercicio mejora la condición cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea, los marcadores de salud cardiovascular y la composición corporal, tal y como recogen las Physical Activity Guidelines for Americans (U.S Department of Health & Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans).

Ante la detección de la baja práctica de actividad física por parte de la población escolar, el Consejo Superior de Deportes se vio en la necesidad de diseñar una serie de programas y proyectos que tenían como finalidad la mejora de las habilidades motrices, la reducción y/o control de enfermedades tanto físicas (asma, obesidad, cardiopatías, diabetes,...) como psíquicas (depresión, ansiedad, estrés,...), la adquisición de hábitos alimentarios, la integración y la cohesión social, la formación en valores como la solidaridad, la tolerancia, la disciplina, la confianza en uno mismo, la superación personal o el respeto. Estos aspectos contribuyen a mejorar la calidad de vida a partir de la práctica de actividad física. (“Plan Integral A + D - versión 1”, 2009)

Los proyectos deportivos que se plantean para promover la actividad física y el deporte en edad escolar, deben de compartir una serie de objetivos imprescindibles según el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Consejo Superior de Deportes. (2009). Madrid.)

- “*Ofrecer una actividad física y deportiva inclusiva que alcance los mínimos de práctica recomendados por instituciones y estudios de referencia en el ámbito de la salud para niños/as y adolescentes.*”

- “*Complementar, a través de la actividad física y deportiva, la labor formativa desarrollada en los centro educativo, especialmente en lo referente a los valores y los hábitos saludables.*”
- “*Adaptar la práctica de la actividad física y del deporte, especialmente la competición, a las finalidades y necesidades de cada etapa educativa.*”

Los centros educativos deben tener como objetivo fundamental el hecho de actuar como agentes promotores de estilos de vida saludables, donde se destaque de forma sobresaliente el deporte y la actividad física en colaboración y coordinación con las familias y los municipios o entes comarcas.

Para concretar este objetivo general, el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (2009) propone dos objetivos estratégicos:

- “*Promover la definición de las etapas y programas de actividad física y deporte para las diferentes edades de la población escolar.*”
- “*Promover el diálogo en los centros docentes impulsando el proyecto deportivo de cada centro, así como los proyectos en red.*”

Para alcanzar todos estos objetivos y conseguir disminuir el número de población escolar que abandona el deporte o que no lleva una vida saludable, los centros educativos deben diseñar proyectos de actividad física y deportiva que participen en el deporte escolar.

Con la finalidad de frenar la baja actividad física en la población infantil, el Consejo Superior de Deportes (CSD) lleva promocionando la actividad física en los niños y jóvenes a través de programas y proyectos como los que cito a continuación:

- *El Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar* (Consejo Superior de Deportes, 2010):

Es un proyecto que ofrece las herramientas básicas para el diseño de proyectos deportivos orientados a educar a niños y niñas en edad escolar, mediante la práctica física y deportiva. El documento que plantea expone los requisitos mínimos que todo proyecto deportivo debe contemplar, junto con las orientaciones necesarias para que se desarrolle y se concreten otros proyectos que recojan la identidad de cada realidad

social: Proyecto Deportivo de Comunidad Autónoma, Proyecto Deportivo Municipal y Proyecto Deportivo de Centro.

- *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte* (Consejo Superior de Deportes, 2009)

“Creado con el fin de impulsar el acceso universal a una práctica deportiva de calidad para el conjunto de la población a través de la colaboración con las Comunidades Autónomas, las Entidades locales, Universidades y otros organismos ministeriales, junto con la necesaria participación del sector privado”. En él, se ponen en marcha una serie de líneas de actuación (objetivos, ejes estratégicos, programas y medidas). Tenía un alcance previsto para el período 2010 a 2020 y su justificación y desarrollo se refleja de manera sintética en el documento denominado “Plan Integral A + D - versión 1”.

- *Centros Escolares Promotores de la Actividad Física y el Deporte: subvenciones a Comunidades Autónomas para su desarrollo:*

Este programa, con el CSD como coordinador, articula a través de la implicación de las Comunidades Autónomas y sus corporaciones locales, el máximo aprovechamiento de los recursos disponibles asegurando que éstos desemboquen en el desarrollo de Centros Escolares Promotores de la Actividad Física y el Deporte (Centros Escolares PAFD) en todo el territorio nacional. Se pretende así, contribuir al fomento y a la promoción de la actividad física y deportiva de los escolares en un ámbito de actuación fundamental, como es el centro escolar.

Programa Nacional de Promoción y Ayuda al Deporte Escolar (PROADES):

- *Subprograma “ADE”:* *Ayuda al Deportista Escolar:* su objetivo era favorecer y potenciar la práctica deportiva de los estudiantes que, individual o colectivamente, participaban en cualquiera de las especialidades que conforman los Campeonatos de España en Edad Escolar convocados por el CSD, valorándose para su concesión tanto el rendimiento deportivo como el académico.
- *Subprograma “Juega en el cole”:* Esta parte del PROADES se desarrolló en el período 2006-2011 a través de subvenciones directas a Federaciones Deportivas Españolas, pasando posteriormente a formar parte del programa destinado a ayudar

a las Comunidades Autónomas en el desarrollo de Centros Escolares Promotores de la Actividad Física y el Deporte (CEPAFD).

- *Otras actividades de promoción deportiva en edad escolar*
- *Campaña “Lazy Town”*. Se trata de un proyecto que ya se llevó a cabo y que actualmente no está en marcha, pero se trataba de una colaboración del CSD con Televisión Española y Lazy Town en España para la emisión de capítulos de esta serie infantil, relacionados con la promoción deportiva, a través del canal Clan TV.
- Publicación de la Guía para la práctica deportiva “Deporte para un mundo mejor”. UNICEF y el CSD, desde una visión compartida del deporte como herramienta para el desarrollo, desarrollaron esta iniciativa conjunta, y promovieron la difusión y el uso de esta guía en todos los ámbitos
- *Campaña “Berni”*. “Berni” ayudaba al CSD en la transmisión de los valores en el deporte. Se trataba de un oso polar, algo despistado y torpe, que protagonizaba distintos y divertidos episodios animados. En sus aventuras televisivas, Berni intentaba siempre practicar algún deporte para mantenerse en forma.

2.3 Proyecto de Promoción de Actividad Física y el Deporte en los Centros Escolares en Comunidad Autónoma de Aragón

Una vez analizados y explicados los diversos proyectos y programas que ha diseñado el Consejo Superior de Deportes para fomentar la actividad física, he enfocado mi estudio más concretamente hacia el Proyecto de Promoción de Actividad Física y el Deporte en los Centros Escolares. Dicho proyecto se trabaja y está vigente en numerosos colegios a nivel nacional, pero más concretamente me centraré en explicar el origen, el desarrollo y la situación actual del mismo en la Comunidad Autónoma de Aragón.

Puesto que no encontré suficiente información escrita en cuanto a cuales fueron los orígenes del proyecto, opté por realizar entrevistas personales a aquellos que habían participado de algún modo en la creación, formación o desarrollo del proyecto. Realicé una entrevista a Javier Moreno el 21 de Mayo de 2015 en la cual descubrí el origen de dicho proyecto ya que fue uno de los que impulsó la idea de llevar a cabo esta serie de iniciativas de fomentar la actividad física en los colegios desde su cargo como asesor de

la Dirección General de Formación Profesional y Educación Permanente por aquel entonces. La entrevista fue escrita en una libreta y posteriormente transcrita a formato digital. Unos días más tarde, el 26 de Mayo de 2015, le hice una entrevista a Luis Alberto Hernández Estopañan, asesor del Director General de Deportes en aquel momento, en la que tratamos temas más actuales en relación con el proyecto de actividad física y deporte.

Comenzando por los orígenes, encontramos que en el año 2004, dicho programa empezó gestionándolo Formación Profesional relacionada con Enseñanzas Deportivas (TAFAD). Más adelante, surge el Proyecto de Promoción de Actividad Física y Deporte en centros escolares, cuyas bases eran publicadas en el BOE desde el año 2005 hasta el año 2009. ya se estaba desarrollando el programa a través del "Premio" que nombras más adelante. Del 2009 en adelante se planteó como un concurso o premio, en el que los centros seleccionados participaban en el Programa. Ya por estos tiempos se estaba desarrollando el programa a través del “premio” que aparecería años adelante. Fue el año pasado, en 2014, cuando se comunicó la existencia de un concurso administrado por Ibercaja donde se volvía a proponer la idea de premiar aquellos centros con proyectos deportivos brillantes.

2.3.1 Historia y antecedentes

Tras realizarle una entrevista a Javier Moreno, cuyo cargo en el Departamento de Educación, Cultura y Deportes era el de asesor de la Dirección General de Formación Profesional y Educación Permanente, y el cual fue uno de los impulsores de la idea de promover la actividad física desde los centros escolares, logré recoger una serie de información en cuanto al origen e historia de dicho proyecto.

Encontramos su procedencia en la persona que estaba al mando de la dirección de Formación Profesional allá por el año 2004. La directora de Formación Profesional, Natividad Mendiara, junto con el apoyo de personas, como Javier Moreno entre otras, promovieron la idea de dar dinero, además de formación al profesorado y reconocimiento, a aquellos centros donde se promovía el deporte desde hace ya tiempo. El objetivo fundamental de dicha iniciativa se basaba en que “...desde los colegios se

fomentara la actividad física y el deporte”. Los dos primeros años que se llevó a cabo dicha iniciativa, está se denominaba como “Programa Experimental de Promoción de Actividad Física y Deporte”.

El primer año que se llevó a cabo dicha idea, en Aragón se contaba con 20.000€ a repartir entre 20 centros comprendidos en las tres provincias aragonesas y procurando que llegaran tanto a colegios en zonas urbanas-rurales, como a colegios en zonas marginales o CRAS, sin realizar ningún tipo de distinción. Para poner en común ideas y debatir sobre esto, se constituye un seminario donde se juntan los 20 centros elegidos y la administración, y tras una serie de reuniones en las que cada profesor proponía y explicaba los programas y actividades que llevaba a cabo en su cole, salieron cosas muy interesantes, ya que cada colegio luego cogía ideas que habían planteado distintos docentes y las adaptaban a su colegio, necesidades, recursos e instalaciones, formando por ello, nuevos proyectos deportivos.

El segundo año en Aragón, se contaba con 30.000€, 10.000€ más que el año anterior, por lo que se amplió la lista de centros a los que se financiaban 1.000€. Cabe destacar que nunca se pasaba de los 1.000€ por centro. El hecho de otorgar a los centros con una cuantía económica, resultaba complicado por el hecho de que solo les puede llegar dinero de la Administración Educativa y como medida para paliar dicho problema les llegaba el dinero a través de la partida de gastos de funcionamiento.

En 2007, este programa fue asumido por la Dirección General de Deportes y junto con la convocatoria de juegos escolares, se convocó el PAFYD y ahí se decide que cada centro debe presentar sus proyectos de promoción de actividad física y aquel que se considere que es más adecuado, será premiado económicoamente. Por tanto, ya no se buscan los centros como en los años anteriores, sino que se seleccionan a través de la evaluación de los proyectos planteados por cada uno. Cabe destacar que desde el primer año los centros debían presentar Proyecto Inicial y Memoria Final. No habrían recibido la ayuda económica si no lo hubieran hecho. El cambio fue que durante los primeros años no había concurrencia pública.

Desde los inicios, se pretendía que en los programas de los centros se promoviera la participación de los niños en juegos escolares, carreras organizadas fuera del horario

lectivo o la integración de las familias en alguna propuesta deportiva, como puertas abiertas o días de deporte en familia. Lo que se pretendía en conclusión era crear espíritu deportivo en la población escolar. Este programa se presenta de forma oficial en unas Jornadas en el Centro de Historia de Zaragoza en el año 2006, coincidiendo con el año Europeo de la Educación Física. Algunas de las cosas que se proponían era fomentar la actividad física tanto en los recreos como en la hora de comedor. Se hacía especial hincapié en la promoción de la actividad no competitiva. Las federaciones realizan ya unas actividades competitivas suficientes, por lo que desde los centros escolares se le pretendía dar una visión alejada de la competitividad pura y más cercana a aspectos como el disfrute y la motivación por realizar actividades deportivas de participación y cooperación. Además, se promovía el deporte femenino, el cual, se veía afectado por el temprano abandono de las chicas respecto al índice de abandono por parte de los chicos. Se pretendía por tanto acercarse al porcentaje de participación de los chicos. Cabe destacar que en los últimos 10 años, estos datos en despegado en comparación con el pasado donde el nivel de práctica deportiva femenina era muy bajo.

Otro de los objetivos que se procuraba alcanzar era el de implicar a las familias, ya fuera invitándoles a pasar alguna jornada escolar con los alumnos como informar de la importancia de la práctica de actividad física para la salud de sus hijos con el fin de que fuera del colegio, se practicara algún deporte o similar. Se perseguía el hecho de no solo centrarse en la asignatura de Educación Física para llevar a cabo prácticas deportivas y actividades físicas, sino que también estas se realizaran en momentos fuera de las horas de dicho área.

Conectar el colegio con las extraescolares deportivas se creía imprescindible ya que de esa forma se unía el ámbito educativo con el competitivo, uniendo las bases que persigue cada uno de ellos, con el fin de lograr resultados más óptimos, amplios y enriquecedores en cuanto a práctica deportiva se refiere. Esto se consigue mediante la coordinación del colegio, pero al poner en marcha dicha idea, nos encontramos con el problema de que el profesor de Educación Física marca una serie de pautas y el entrenador marca otras. Por tanto, si un mismo niño recibe distinta información de dos personas diferentes (en este caso del profesor de EF y del entrenador) en un mismo espacio con los mismos materiales, se puede llegar a resultados de lo más devastadores,

ya que al niño se le crearían dudas de a quien hacer caso o cómo actuar en cada caso. Por ello, debe haber una gran conexión y cohesión entre la información que dan ambos emisores.

2.3.2 Legislación y bases iniciales del Proyecto de Actividad Física y Deporte

En relación al Proyecto de Actividad Física y Deporte, encontramos que en la Orden de 16 de Junio de 2014 del Departamento de Educación, Cultura y Deporte por la que se aprueba el currículo de la Educación primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, se hace referencia a aspectos relacionados con la actividad física, la salud y el deporte que deben de tenerse en cuenta a la hora de llevar a cabo actividades en los centros educativos.

Dentro de la Orden de 16 de Junio de 2014 del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, se plasman los objetivos generales de la Educación primaria entre los que se encuentra el de “*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*”, el cual guarda una estrecha relación con la asignatura de Educación Física y por tanto con el Proyecto de Promoción de actividad física”.

Así mismo en su Artículo 10 referido a la Educación en valores, entiende que “*la educación para la tolerancia, para la paz, la educación para la convivencia, la educación intercultural, para la igualdad entre hombres y mujeres, la educación ambiental, la promoción de la salud, la educación sexual, la educación del consumidor y la educación vial, que se articulan en torno a la educación en valores democráticos, constituyen una serie de contenidos que deberán integrarse y desarrollarse con carácter transversal en todas las áreas del currículo y en todas las actividades escolares, pudiendo constituirse en elementos organizadores de los contenidos.*”

Estos aspectos anteriormente citados ya los encontrábamos plasmados en la Orden de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación primaria y se autoriza su aplicación en los centros

docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, por lo que el Departamento de Educación, Cultura y Deporte y, en particular, la Dirección General del Deporte, en cuyo ámbito de competencia se sitúa el Programa de Promoción de la Actividad Física y el Deporte en centros escolares, decidieron impulsar, ampliar y mejorar los programas deportivos que ya existían anteriormente con el objetivo de que la escuela constituyera un referente eficaz para propiciar estilos de vida saludables, fomentando la práctica de la actividad física entre los escolares aragoneses, información que encontramos en la Orden de 24 de junio de 2009, de la Consejera de Educación, Cultura y Deporte, relativa a la actividad física en edad escolar.

Con el fin de favorecer la participación en el Programa de Promoción de la Actividad Física y el Deporte durante el curso 2009 – 2010, se procedió a la convocatoria de ayudas económicas para los Centros de Educación Infantil y Primaria sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón.

El Programa de Promoción de la Actividad Física y el Deporte pretendía fomentar la coordinación desde los centros docentes de los diferentes agentes que intervienen en la promoción de hábitos de vida saludable y de actividades físicas y deportivas extraescolares, dotándolas del necesario componente educativo. Las actividades que formen parte de los proyectos irán dirigidas al alumnado de los propios centros escolares.

Las ayudas para el desarrollo del Programa deberían aplicarse a cubrir la adquisición de materiales para llevar a cabo actividades físico-deportivas, la organización de actividades que desarrollen alguno de los objetivos que propone el Programa, así como a la reducción de gastos en las actividades.

En cuanto a los destinatarios del proyecto, los centros participantes tenían que elaborar un proyecto de promoción de la actividad física y el deporte que debía ser aprobado por el Consejo Escolar del Centro. Las actividades que formaban parte de este proyecto debían ir dirigidas preferentemente al alumnado de los propios centros docentes así como a madres y padres de alumnos, o a otras personas vinculadas a la comunidad educativa. Los destinatarios de las ayudas eran los Centros de Educación Infantil y Primaria sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Para confirmar la participación de los centros docentes en el Programa, los directores de cada centro tenían que dirigirse al Servicio Provincial de Educación, Cultura y Deporte correspondiente, adjuntando, al menos, la siguiente documentación:

- a) El Proyecto de Promoción de la Actividad Física y el Deporte
- b) El Formulario de confirmación
- c) La correspondiente certificación de la aprobación del Consejo Escolar del Centro Educativo.

Se llevó a cabo un seguimiento del proyecto, de forma que los centros escolares una vez concluido el curso escolar, elaborarían una memoria del proyecto que debían incorporar a la Memoria Anual y que sería remitida al Servicio Provincial de Educación, Cultura y Deporte correspondiente. Los Servicios Provinciales de Educación, Cultura y Deporte elaboraban el Informe del Servicio Provincial que era remitido a la Dirección General del Deporte. Recibidos los Informes Provinciales, la Dirección General del Deporte elaboraba el Informe anual del programa.

Por tanto, los gastos del programa iban dirigidos preferentemente a cubrir las siguientes necesidades:

- Adquisición de materiales para llevar a cabo actividades físico-deportivas.
- Organización de actividades que desarrollaban alguno de los objetivos que propone el programa.
- Reducción de gastos en las actividades.

Por último, se destaca que la Dirección General del Deporte podía excluir de la participación del programa a los centros que presentaban una petición, previo informe del Consejo Escolar y de la Inspección de Educación o cuando se detectaban anomalías o incumplimiento de la normativa vigente, previo informe de la Inspección de Educación.

2.3.3 Situación actual (subvencionado por Ibercaja)

Según Luis Hernández Estopañan, antiguo asesor del Director General de Deportes, entrevistado con motivo de mi trabajo: “*En la convocatoria realizada para promocionar actividad física donde se seleccionaban proyectos a los que se les daba 1000 €, los criterios no estaban tan definidos como en la segunda convocatoria donde estos fueron más específicos.*” Aragón fue pionera, pero llegó la crisis y con ello los problemas administrativos. La intervención de la delegada de Consejería, consideró que la dirigencia del deporte no era la competente para subvencionar a los colegios sino que debería llevarlo Política Educativa, los cuales gestionan el inglés o programas de bilingüismo entre otras cosas, todo enmarcado dentro del horario curricular. En dirección curricular del deporte no hay competencia sobre los colegios, y ese antagonismo hizo que lo asumiera la Política Educativa, los cuales no consideraron una prioridad este proyecto. Fruto de esto, se buscó una alternativa con una financiación privada como Ibercaja que durante dos años financiará el concurso.

Debido a la crisis económica y a la falta de recursos, la Dirección General decidió parar la elaboración de este proyecto durante dos cursos hasta que más adelante se retomara dicha iniciativa gracias a la financiación por parte de Ibercaja. El 25 de marzo de 2014, el Gobierno de Aragón suscribió la celebración de un convenio de colaboración con Ibercaja Banco para impulsar programas destinados a fomentar actividades deportivas en jóvenes mediante el patrocinio de los Juegos Deportivos en Edad Escolar de Aragón y el apoyo económico a la promoción de la actividad física y el deporte en centros educativos. Por tanto, en Septiembre del pasado año 2014 salió una nueva orden de Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se convocaban los I Premios “Escuela y Deporte” a las mejores prácticas o experiencias de promoción de la actividad física y el deporte en los centros educativos aragoneses.

A continuación, pasamos a desarrollar cuales son las características y objetivos que persigue el proyecto tras ser subvencionado por la entidad bancaria Ibercaja. Todo ello está recogido en la Orden de 30 de septiembre de 2014, de Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se convocan los I Premios "Escuela y Deporte" a las mejores prácticas o experiencias de promoción de la actividad física y el deporte en los centros educativos aragoneses.

Se convocan los I Premios «Escuela y Deporte» a las mejores prácticas o experiencias de Promoción de la Actividad Física y el Deporte en los Centros Educativos Aragoneses con la colaboración y financiación de Ibercaja Banco. Es objeto de estas ayudas, la programación y ejecución de actividades organizadas dentro de las programaciones anuales por Centros de Educación Infantil, Primaria, Secundaria Obligatoria y Educación Especial de la Comunidad Autónoma de Aragón, durante el curso 2014/2015 y que incluyan actividades encaminadas a fomentar la actividad física o deportiva entre los escolares aragoneses.

En cuanto a las finalidades que persigue el proyecto encontramos las siguientes:

- a) *“Impulsar la elaboración de Proyectos Deportivos y su inclusión en la Programación General Anual del centro.”*
- b) *“Potenciar la implicación de todos los agentes que integran la comunidad educativa (centro educativo, ayuntamiento, comarca, asociaciones de padres/madres, otras instituciones...).”*
- c) *“Distinguir a los centros educativos como «centros promotores de la actividad física y el deporte saludable». ”*

Los objetivos que persigue el proyecto son poner en marcha actividades físicas y deportivas encaminadas a incrementar los niveles de actividad física de los niños y jóvenes aragoneses en edad escolar tanto dentro como fuera del centro educativo, aumentar la participación de niñas y niños en las actividades propuestas, y coordinar las actividades del Área de Educación Física con las contempladas en el Proyecto Deportivo de Centro, ya sea dentro o fuera del horario lectivo (Ej.: pausas activas entre clases, recreos activos, ligas internas, actividades extraescolares, Juegos Deportivos en Edad Escolar, jornadas y encuentros entre centros,...).

Se prioriza la realización de actividades de carácter continuo o permanente, desarrolladas a lo largo del curso escolar y que impliquen la participación del mayor número de escolares posible.

Podían optar a estos Premios, los Centros de Educación Infantil, Primaria, Secundaria

Obligatoria y Educación Especial de la Comunidad Autónoma de Aragón. Cabe destacar que en este proyecto financiado por Ibercaja se tiene en cuenta la distinción de sexos y el índice de participación de forma específica de cada uno de ellos, para poder realizar un análisis más exhaustivo de la práctica física por parte de la población escolar femenina.

En cuanto a los premios y cuantías, se convocan 25 premios con una dotación máxima de 20.000 euros, y el importe máximo que se puede otorgar en cada ayuda es de 1.000 euros.

Era imprescindible para conseguir ser premiado que los participantes presentaran las actividades reflejadas en sus Proyectos Deportivos de Centro y que fueran de aplicación a lo largo del curso escolar 2014-15. Además de tener que presentar la documentación administrativa debía constar el Proyecto Deportivo de Centro a desarrollar durante el curso escolar 2014/15.

2.4 Centro escolar

Conocidos los problemas relacionados con los estilos de vida más sedentarios y la disminución de la práctica de la actividad física, dado que ésta última puede aportar múltiples beneficios para la salud, Romero Cerezo (2007) considera que la enseñanza obligatoria puede constituir un potencial para crear estilos de vida y hábitos saludables mediante el desarrollo de prácticas, costumbres y actitudes. Además, que los niños y jóvenes que participan en actividades físicas frecuentes tienen la probabilidad de continuar participando en la edad adulta. Así, la escuela se puede convertir en el lugar ideal donde se promueva las actividades saludables y se ofrezca la posibilidad de practicar la actividad física. Igualmente, Martínez-Vizcaíno y SánchezLópez (2008), consideran que se tienen que adoptar estrategias entre las que deben de estar las actuaciones que se hagan desde los centros educativos en programar actividades para el tiempo lectivo, de recreo y las actividades extraescolares que constituyan el medio donde se efectúe la actividad física. De lo expuesto, el interés que despierta para nuestra investigación el centro y en concreto su profesorado como agentes promotores de estilos de vida y hábitos saludables.

Durante la infancia y la juventud la educación física en la escuela ofrece una excelente oportunidad de aprender y practicar una serie de destrezas que contribuyen potencialmente a mejorar la condición física y la salud a lo largo de toda la vida. Dichas actividades pueden consistir en correr a diario, nadar, montar en bicicleta y escalar, así como otros deportes y juegos más estructurados. Un dominio temprano de las habilidades básicas resulta esencial para que los jóvenes practiquen estas actividades y comprendan la importancia que tienen de cara a su educación futura, o bien como adultos en el trabajo o en su tiempo de ocio.

No obstante, la educación física no se limita al entrenamiento de las destrezas físicas, sino que tiene una dimensión que trasciende lo meramente lúdico. La participación en actividades físicas diferentes favorece la asimilación de conocimientos y conceptos tales como “las reglas del juego”, el juego limpio y el respeto, la conciencia táctica y corporal, así como la conciencia social asociada a la interacción personal y el trabajo en equipo inherente a muchos deportes. Otros objetivos más amplios relacionados con la educación física y el deporte, como, por ejemplo, una buena salud, un desarrollo personal adecuado y la inclusión social, corroboran la importancia de incluir esta asignatura en el currículo escolar. Asimismo, diversos documentos de la Comisión Europea han puesto de manifiesto la relevancia de la educación física y el deporte en la sociedad.

La Comisión Europea señaló en su Libro Blanco sobre el Deporte (Comisión Europea 2007 a) que el tiempo que se dedica a la práctica deportiva, bien sea en las clases de educación física que en el centro escolar o en actividades extracurriculares, puede producir beneficios sustanciales tanto a nivel educativo como de salud.

Las *Directrices de la UE* sobre “La mejora de la salud a través de la actividad física” (Grupo de Trabajo de la UR “Deporte y Salud, 2008) “instaban a que se prestase una atención especial a los problemas mentales y de salud ocasionados por el descenso de la actividad física entre los jóvenes, así como al consiguiente aumento del sedentarismo y la obesidad.” Tras la evaluación de las Directrices, se observó que hasta un 80% de los alumnos en edad escolar realizan actividades físicas exclusivamente en su centro educativo, frente a que lo aconsejable para ellos es realizar al menos una hora diaria de actividad física ligera. Se debe tener en cuenta desde los centros escolares que algo que

puede contribuir de forma relevante a alcanzar un estilo de vida saludable, es el hecho de destinar el tiempo conveniente al ejercicio y a la actividad física ya sea a través del currículo formal o de actividades extracurriculares. (Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013. *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa*. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.)

Según el manual de “*El centro escolar promotor de la actividad física y el deporte*” (González, C.; Lleixà, T. (2012)), se pretende desarrollar un modelo de fomento de práctica de actividad físico-deportiva, considerando al Centro Escolar como la institución más indicada para emprender este tipo de programas.

Se piensa que la forma más directa y efectiva de intentar paliar con la problemática del abandono del deporte de forma temprana o la asunción de hábitos saludables no adecuados es actuando desde los centros educativos, ya que los niños pasan gran parte del día en él y les puede ayudar el sentirse identificados con sus compañeros, con el fin de motivarlos a realizar actividad física.

Para poder alcanzar todos los objetivos planteados en el Plan Integral del Deporte y el de la Actividad Física (2009) y lograr acabar con el mayor número de población escolar que abandona el deporte o que no lleva una vida saludable, los centros educativos deben crear proyectos de actividad física y deportiva que participen en el deporte escolar.

Entre las medidas que se incluyen dentro del Plan Integral A+D (2009) para la población escolar, la número 012 hace referencia a los Centros Escolares Promotores de la Actividad Física y el Deporte (CEPAFD). Los objetivos específicos del programa son los siguientes:

- “*Promover la concepción de la actividad física y el deporte como elemento fundamental de un estilo de vida saludable, revisando los modelos de actividad física y del deporte en la edad escolar, desarrollando sus valores positivos y minimizando los contra-valores de modelos de práctica poco coherentes con los principios educativos y cívicos.*”

- “Favorecer que los centros educativos se constituyan como agentes promotores de estilos de vida saludables, en los que la actividad física y el deporte tengan un lugar destacado, en colaboración y coordinación con las familias y los municipios o entes locales.”

Para materializar esta medida, el CSD presentó en la Conferencia Interterritorial de Directores Generales de noviembre de 2012, el libro “*El Centro Escolar Promotor de la Actividad Física y el Deporte. Orientaciones para la elaboración de Proyectos Deportivos de Centro*”, cuyo objetivo es el de definir la naturaleza del CEPAFD y sentar las bases para la elaboración de los PDC.

La actividad física y el deporte constituyen un instrumento esencial para el desarrollo personal y social de los niños y niñas en sus vertientes de crecimiento físico equilibrado y de socialización entre iguales, ya sea en aplicación del currículo escolar, de sus contenidos transversales o de la participación en actividades complementarias y extraescolares relacionadas con el entorno.

En este contexto, la escuela, como uno de los lugares más eficaces para modificar los estilos de vida de los niños y adolescentes, debe ofrecer oportunidades para formar a los niños sobre hábitos de vida saludables y fomentar la práctica de la actividad física y deportiva.

Según el Libro Blanco del Deporte Escolar en Aragón (Latorre Peña, J. (Dir). 2009) es necesario concienciar a los centros escolares de la necesidad de asumir la responsabilidad de la práctica deportiva en edad escolar, como un contenido educativo más, integrando está en el Proyecto Educativo de Centro. Además, se debe convertir el centro escolar en lugar de referencia básico y principal de los procesos iniciales del aprendizaje y práctica deportiva.

Algunas de las medidas que se podrían poner en marcha en los colegios para poder alcanzar los objetivos propuestos anteriormente sería la de crear un Proyecto Deportivo de Centro, integrado en el Proyecto Educativo de Centro (PEC), siendo requisito para la asignación de ayudas y subvenciones. Además se debería considerar el deporte en edad escolar en la programación y organización de los calendarios y horarios de utilización de los espacios de los centros, así como promover la participación de los centros

escolares en los diferentes programas, y de manera especial en el Programa d Promoción de la Actividad física y el Deporte como instrumento fundamental del desarrollo del modelo deportivo.

3. Objetivos de la propuesta

Objetivo principal

Con esta iniciativa se pretende que todos los alumnos independientemente de su edad, sexo y condición física y mental, tengan la oportunidad de participar y vivenciar situaciones lúdicas y motrices dentro de la hora de comedor de manera que se sientan aceptados por sus compañeros, se esfuercen, se muevan, disfruten y que aprendan nuevos juegos o deportes a través de la interacción con los demás. En definitiva, promover la actividad física en la edad escolar.

Objetivos secundarios

1. Elaborar una propuesta dentro del Proyecto de Promoción de la Actividad Física y el Deporte del colegio “La Almozara”.
2. Poner en marcha la propuesta diseñada en la hora del comedor.
3. Evaluar el proyecto por parte de los participantes directos (alumnos) y los agentes externos (monitoras de comedor).
4. Aumentar el nivel de actividad física semanal.
5. Comprobar la influencia social que tiene el hecho de practicar actividad física en el colegio (más o menos conflictos).
6. Motivar al alumnado en la realización de las actividades para no caer en el sedentarismo.

4. Metodología de la propuesta

4.1 Diseño de la propuesta

Con motivo de promover la actividad física y el deporte, se propone llevar a cabo una hora de “Comedor en movimiento”. Esta propuesta podría integrarse dentro del Proyecto Deportivo de Centro aprobado en el Proyecto Educativo de Centro (PEC). Para poder ponerlo en marcha, se ha contado con la aprobación del director del colegio así como del consejo escolar.

La hora de comedor no se trata de un elemento curricular, y por tanto no entra dentro del horario lectivo, es decir, no es una actividad que tenga que ser evaluada, pero nos brinda la oportunidad de proponer actividades extracurriculares como la que pretendemos llevar a cabo dentro del horario de comedor, con el fin de promover la actividad física y el deporte. Debemos potenciar la actividad motriz del niño ya que a través de ella conseguimos trabajar aspectos sociomotrices y psicomotrices que les serán esenciales para acercarse un poco más al mundo del deporte y la actividad física y que le proporcionará vivencias reales que le permitirán construir su identidad.

Tras analizar algunas de las actuaciones y prácticas que se llevan a cabo en el recreo en la hora del comedor en el colegio “La Almozara”, hemos detectado que el deporte que es practicado por la gran mayoría de los chicos de segundo a sexto de primaria es el fútbol. Debido a esto, el espacio del recreo se ve reducido para aquellas personas que prefieren practicar otro tipo de deportes o de juegos, ya que se ven muchas veces interrumpidos por golpes de pelotas o interrupciones de compañeros que pasan por medio de ellos. Además de esto, existe en muchos casos un alto grado de competitividad, la cual es buena en pequeña medida pero no en exceso. Debida a esta competitividad, es habitual observar actitudes agresivas, poca valoración de los compañeros, humillación de los menos dotados y excesivo sexismo. Todos estos comportamientos están muy alejados de lo que se pretende inculcar en ellos. Por otro lado, se observa que las chicas juegan en muy pequeñas ocasiones al baloncesto dado que la mayoría opta por charlar o jugar a juegos más tranquilos que no requieren de esfuerzo físico. En cuanto a los alumnos de Primero de primaria cabe destacar que se observa que se mueven más por todo el espacio ya que juegan al pilla-pilla la mayoría de ellos.

El proyecto planteado consiste en poner en marcha una serie de actividades lúdico-deportivas a modo de campeonato, de forma que todos los días haya alguna actividad. Estas actividades implican no sólo a las clases que estén participando en el juego, sino también a un gran número de espectadores que disfrutan del “espectáculo”. Las actividades están dirigidas a todo el alumnado de primaria incluyendo alumnos desde primer curso hasta sexto curso. Las actividades principales que se van a llevar a cabo son un torneo de baloncesto y un torneo de tenis de mesa aprovechando que el centro goza del material y espacios adecuados para llevarlo a cabo. Una semana antes de comenzar el proyecto se pasará por cada clase de cada curso desde tercero a sexto de Primaria unas tablas en las cuales deberán apuntarse aquellos interesados con su equipo o pareja ya formados y un nombre llamativo con el que distinguirlos una vez comenzados los torneos (*Anexo A*).

Las actividades de carácter organizado y con mayor implicación de la competitividad que se van a llevar a cabo son un torneo de baloncesto y un torneo de tenis de mesa para los alumnos desde 3º hasta 6º de Primaria. La competición, introducida de una manera adecuada es el mejor procedimiento para la superación personal, esforzarse al máximo y realizar acciones que en otras situaciones no se atreverían, la competición así entendida es positiva.

Por otro lado se llevarán a cabo una serie de actividades de carácter no competitivo que tendrán lugar en diferentes zonas del patio. De esta forma aquellos alumnos que estén apuntados a alguno de los torneos y no les toque jugar, pueden elegir jugar a alguna de las actividades que se estén llevando a cabo en el recreo. Además, en este tipo de actividades incluimos también a los alumnos de 1º y 2º de Primaria. Para estas actividades contaremos con la colaboración del alumnado de 5º y 6º, ya que serán ellos y ellas los que se encargarán de repartir el material al resto del alumnado, de controlar que en cada zona se esté realizando la actividad programada, de resolver los pequeños conflictos que puedan surgir por la propia dinámica del juego y de recoger finalmente el material que se ha usado y devolverlo a su lugar correspondiente.

Cada semana habrá un grupo diferente de 6 alumnos que se llamarán “Capitanes del patio” y que llevarán un peto identificativo. De este modo a lo largo del curso todos los

alumnos y las alumnas de 5º y 6º curso serán “capitanes de patio” al menos una vez durante el curso.

Los juegos que se pondrán en práctica son los siguientes:

- ❖ Juegos de corro (al corro de la patata, zapatilla por detrás, ratón que te pilla el gato)
- ❖ Juegos de esconder y buscar (polis y cacos, escondite)
- ❖ Juegos de comba (te invito a un café, cocherito leré, yo tengo unas tijeras)
- ❖ Juegos con pañuelos (la cola del zorro, el pañuelito)
- ❖ Juegos de desplazamientos (cortar el hilo, cadeneta)
- ❖ Juegos con aros (pilla-pilla, rodar el aro, relevos con aros)
- ❖ Juegos de persecución y velocidad (la bandera y robar piedras)
- ❖ Juego en equipo (juego de los 10 pases con variantes)
- ❖ Coreografía grupal

Algunos de los juegos o deportes propuestos, llevan consigo una preparación previa, por lo que se tienen en cuenta los contenidos trabajados en el área de Educación Física para que no disten mucho de su realidad y sus posibilidades motrices.

Asimismo dos días a la semana se llevará a cabo una actividad de baile y coreografía para los alumnos interesados. Para ello utilizaremos la sala de psicomotricidad donde realizaremos los ensayos para posteriormente mostrarlo ante el resto de alumnos y profesorado del colegio.

Tras la finalización de los dos torneos planteados, habrá un día destinado a la entrega de premios de aquellos que hayan conseguido ser campeones. Pensamos que es una forma de motivarles a que se esfuercen al máximo en cada uno de los torneos.

Cabe destacar, que no se trata de una actividad obligatoria y que no se obliga a ningún alumno a realizarla de forma forzada, sino que gozan de libertad para decidir si son participes de la misma o no

El colegio se involucra en la propuesta y las monitoras de comedor dejan de ser en algunos casos vigilantes o cuidadoras y pasan a ser participantes de en esa hora de comedor, demostrando alguna variante o colaborando con algunos de los participantes en el juego.

4.2 Destinatarios

La propuesta va destinada a los niños con edades comprendidas entre los 6 y 12 años, es decir los que se encuentran en el periodo escolar de Educación Primaria. Cabe destacar que no están implicados la totalidad de los niños del centro ya que la actividad se va a llevar a cabo en la hora de comedor y solo será aprovechada y realizada por aquellos niños y niñas que estén apuntados a comer en el colegio. Además, se trata de una actividad de carácter voluntario y por ello no se obliga a ninguno de los alumnos a participar en contra de su voluntad sino que previamente a apuntarse se les ha explicado en qué consiste la actividad para que ellos valoren si quieren participar o no.

Los alumnos conocerán por parte del profesor tutor en qué consiste el proyecto, sus objetivos y serán ellos quienes animen a los alumnos a participar. Hay que concienciar a los alumnos de que hay que compartir el material y jugar en equipo.

4.3 Organización grupal

En el proyecto, se programan una serie de juegos para cada semana entre los cuales encontramos los torneos de baloncesto y tenis de mesa. Para ello, se ha tenido en cuenta que los propios alumnos con antelación, creen sus propios equipos, en el caso del baloncesto, y sus parejas, en el caso del tenis de mesa, para que la actividad les resultara más cómoda y motivante. Para que fuese una propuesta que llamase más su atención, se pedirá a estos equipos y/o parejas de cada torneo que se inventen o diseñen un nombre original para designar y nombrar a su equipo y /o pareja. No se le dará ningún tipo de consigna, por lo que tienen total libertad a la hora de ponerles nombre.

En cuanto a la organización grupal, primer y segundo curso tendrán para cada día una serie de juegos programados en los cuales estarán organizados y guiados por mi o por las monitoras del comedor pertinentes. Para el resto de cursos, desde tercero hasta sexto de Primaria, no solo se ofertará la posibilidad de jugar a una serie de juegos programados sino que también se ha propuesto plantear un par de torneos, de baloncesto y de tenis de mesa, para aquellos que quieran participar. Se ha excluido en cierto modo a los dos primeros cursos de Primaria por el hecho de que no tienen todavía desarrolladas habilidades específicas que son necesarias para poder ejecutar cualquiera

de los deportes pensados. Por eso para ellos, habrá una serie de juegos adaptados a su edad y nivel motor.

He creído necesario agrupar en el caso de 3º y 4º de Primaria a la hora de jugar los torneos a los alumnos por ciclos, aunque la actual LOMCE no haya hecho ese tipo de distinción, para que la acción motriz de los alumnos esté compensada a la hora de jugar unos con otros y para que no haya muchas diferencias de condición física ni mental. Además de esta forma, quedaba mucho más compensado el torneo, en relación a los de 5º y 6º de Primaria que lo estarán llevando a cabo de forma simultánea. En el caso de estos dos últimos cursos, he distinguido entre ambos a la hora de enfrentarse en los torneos o algún otro tipo de juego, no he agrupado a alumnos de un curso con otro. Algunos de los juegos o deportes propuestos, llevan consigo una preparación previa, por lo que se tienen en cuenta los contenidos trabajados en el área de Educación Física para que no disten mucho de su realidad y sus posibilidades motrices.

De todas formas, cuando se crea necesario se optará por pedir ayuda en alguno de los puestos donde se esté jugando de aquellos alumnos de 5º y 6º que estén más capacitados. Por ejemplo podrán ocuparse de arbitrar alguno de los partidos de baloncesto o de tenis de mesa que se realicen siempre y cuando no les toque jugar y se les perjudique o por ejemplo podrán colaborar en alguno de los juegos con los más pequeños cuando la situación lo requiera.

Cabe destacar que, si algún alumno que desea participar en la actividad, no tiene pareja o equipo debido a que son un número impar o par o nadie quiere apuntarse a ese torneo, esa persona tiene todo el derecho a poder jugarlo y por lo tanto le será asignada otra pareja o equipo en los cuales deberán hacer cambios para que todos participen.

4.4 Organización del material e instalaciones

Cada día se preparará el material e instalaciones previamente a la realización de la actividad.

Para llevar a cabo los juegos con primer y segundo curso, disponemos del cuarto de material del centro donde encontramos una gran variedad de materiales que nos serán

más que suficientes para poder llevar a cabo todos los juegos y actividades programadas. Para poder realizar el torneo de baloncesto con el resto de cursos, también recurriremos a coger pelotas del baloncesto del cuarto de material. Además para los niños que no participen en los torneos pero que quieran realizar actividad física también se les podrá proporcionar el material pertinente a la actividad programada para cada día.

Para el torneo de tenis de mesa, el centro dispone de dos mesas de juego, de 20 palas y de 40 pelotas. Las dos mesas serán sacadas a una zona del recreo marcada de antemano junto con el material de juego imprescindible, solo el necesario para jugar para evitar que se pierdan. El material se encuentra guardado en la sala de psicomotricidad por lo que se prescindirá de la ayuda y colaboración de los alumnos de cursos más avanzados para sacarlo a la zona del recreo (llevan ruedas, por lo que el transporte es fácil y ligero). En caso de lluvia, el torneo de tenis de mesa lo podríamos seguir realizando dentro de la sala donde se encuentra dicho material específico.

Una vez finalizada la actividad, se recogerá de forma ordenada el material. La persona responsable que este al cargo del primer y segundo curso se encargara de que todo el material empleado por ellos esté en orden y lo mismo ocurrirá con los cursos superiores, que se deberán de hacer cargo de forma responsable del material utilizado en cada zona para que al día siguiente todo este en su lugar y no haya impedimento de encontrar nada y la actividad pueda realizarse sin problemas.

No se necesita utilizar ningún tipo de instalación más allá que el patio del colegio, ya que debido al número de participantes y a la naturaleza de los juegos es más que suficiente. Tan solo destacar que para la actividad de la coreografía grupal, al necesitar el reproductor de música, los alumnos tendrán la oportunidad de utilizar el aula de música del colegio o la sala de psicomotricidad de la zona de Infantil para poder diseñar y ensayar sus coreografías.

4.5 Organización de los colaboradores y ayudantes

Comenzando por las monitoras del comedor, se tendrá que reorganizar la distribución de alumnos a las mismas, ya que cada una tiene asignada varios niños de diferentes cursos. Para llevar a cabo la actividad propuesta se cree necesario que una misma

monitora se haga cargo del mismo número de niños (12 aprox.) siendo estos del mismo nivel o curso. Se busca con ello la comodidad y efectividad a la hora de vigilarlos o estar más pendientes de ellos, ya que estarán dispuestos en las diferentes zonas planteadas y serán más fáciles de localizar.

Debido a que se trata de una actividad en la hora de comedor, la implicación de las monitoras del comedor debe ser plena. Previamente al desarrollo de la actividad se les explicara en que consiste todo para que se vean motivadas a realizar la actividad.

Su función como monitoras será la de estar al tanto de que no se produzca ningún tipo de incidente en el recreo y de controlar alguna actuación fuera de lugar no solo con el resto de compañeros sino también con el cuidado que se le de al material e instalaciones del colegio. Además, si la situación lo requiere se les puede pedir que estén al tanto de algún partido de los torneos por si surgen dudas de como puntuar o como arbitrar y quizás se les pueda necesitar en algún momento para dirigir alguno de los juegos propuestos para primer y segundo curso.

Además, personalmente me ocuparé de que todos los materiales estén preparados para iniciar la actividad con la mayor puntualidad posible, y con ello conseguir un mayor aprovechamiento de la misma. También estaré al tanto de que todos los niños sepan donde tienen que acudir dependiendo de si les toca jugar ese día en el torneo de tenis de mesa o en el de baloncesto y viceversa. En todo momento tanto las monitoras como yo, estaremos a total disposición de los alumnos para resolver cualquier tipo de duda o para solventar algún posible problema que pueda surgir.

4.6 Organización espacial

Para lograr un clima apropiado, se realizara una división de las diferentes zonas en las que se compone el patio del colegio, y en cada una de ellas se situarán los alumnos de cada nivel o curso. De esta manera se evita que se interpongan otras personas en la dinámica de juego de los demás y se pretende que por ello, la organización y la facilidad de manejar las actividades sean mayores.

Se distribuirá a los alumnos por espacios diferenciaos en el recreo en los cuales no podrán entrar aquellos alumnos que no pertenezcan a ese curso o que no hayan querido participar en dicha actividad ya que tienen todo el derecho a negarse a hacerla. Estos espacios podrán ser modificados sobre la marcha si el responsable de la actividad lo cree necesario. Por ejemplo algún día puede juntar a primer y segundo curso para jugar a uno de los juegos planteados. También podrán ser modificados en caso de circunstancias atmosféricas adversas ya que para esos días, se tendrán preparados juegos de mesa para jugar tales como el tenis de mesa, las damas, el ajedrez, parchís o la oca tanto en la sala de psicomotricidad de infantil como en la biblioteca del colegio.

Las zonas que siempre quedarán fijas serán las de los torneos de baloncesto y tenis de mesa que siempre serán en los sitios fijados el primer día para evitar confusiones y aumentar la agilidad de preparación y ejecución. Cuando el material requiera un espacio determinado, este estará a disposición de la clase.



1º PRIMARIA	4º PRIMARIA	TORNEO DE BALONCESTO
2º PRIMARIA	5º PRIMARIA	
3º PRIMARIA	6º PRIMARIA	TORNEO DE TENIS DE MESA

Para aquellos alumnos que hayan decidido no participar en ninguna de las actividades planteadas, habrá destinada una zona del recreo para que practiquen las actividades que

ellos quieran. Si algún día quisieran participar en algunas de las actividades que se proponen, no habría problema en que las realizaran con el resto de sus compañeros, siempre y cuando no fueran los torneos de tenis de mesa y baloncesto que requieren de una organización previa para poder jugar. Cuando el material requiera un espacio determinado, este estará a disposición de la clase que le corresponda.

4.7 Organización temporal

La propuesta de “Dinamización de la hora de comedor” se llevará a cabo la semana del 4 al 8 de Mayo y la semana del 11 al 15 de Mayo, teniendo como margen que se pueda necesitar algún que otro día para acabar algún torneo o realizar la entrega de premios de los ganadores de los torneos.

Se ha realizado una tabla informativa en la cual aparece el horario de la actividad y las actividades que debe estar realizando cada alumno de cada curso o nivel en ese momento y día de la semana. Dicha tabla será colgada en el tablón de anuncios y además será entregada semanalmente a las monitoras de comedor para que lleven un seguimiento más cómodo y actúen de forma más ágil ante cualquier imprevisto.

Además, se han diseñado carteles informativos con los horarios y las actividades propuestas para cada curso. (*Anexo B*)

A continuación presentamos el horario propuesto:

HORARIO	MAYO					
	Semana del 11 al 15					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
PRIMER Y SEGUNDO CURSO	13:30-14:00	Juegos de corro (al corro de la patata, zapatilla por detrás, ratón que te pilla el gato)	Juegos de comba (te invito a un café, cocherito leré, yo tengo unas tijeras)	Juegos con pañuelos (la cola del zorro, el pañuelito)	Juegos con aros (pilla-pilla, rodar el aro, relevos con aros)	Juegos de persecución (comecocos y pilla pilla)
	14:00-14:30	Juego de correr y atrapar (escondite)	Juego de correr y atrapar (escondite)			Juegos de desplazamientos (cadeneta y cortar el hilo)
TERCER CURSO	13:30-14:00	Torneo baloncesto Juegos de esconder y buscar (escondite)	Torneo tenis de mesa Juegos con pañuelos (la cola del zorro, el pañuelito)	Torneo baloncesto Juegos de comba (te invito a un café, cocherito leré, yo tengo unas tijeras)	Torneo tenis de mesa Juego en equipo (juego de los 5 pases con variantes)	Juegos con aros (pilla-pilla, rodar el aro, relevos con aros)
	14:00-14:30	Juego en equipo (juego de los 5 pases con variantes)	Juegos de desplazamientos (cortar el hilo, cadena)	Juegos con balón (balón prisionero, datchball)	Juegos de persecución y velocidad (la bandera y robar piedras)	Juegos tradicionales (petanca, arrime, peonza)

CUARTO CURSO	13:30-14:00	Juegos de esconder y buscar (polis y cacos)	Juegos de desplazamientos (cortar el hilo, cadena)	Juegos de persecución y velocidad (robar piedras)	Juegos con balón (balón prisionero, datchball)	Juegos tradicionales (petanca, arrime, peonza)
	14:00-14:30	Torneo baloncesto	Torneo tenis de mesa Juegos con pañuelos (la cola del zorro, el pañuelito)	Torneo baloncesto	Torneo tenis de mesa Juegos de persecución y velocidad (la bandera)	Juegos con aros (pilla-pilla, rodar el aro, relevos con aros)
QUINTO CURSO	13:30-14:00	Torneo tenis de mesa Juegos de desplazamientos (cortar el hilo, cadena)	Torneo baloncesto Juegos de esconder y buscar (polis y cacos, escondite)	Juegos de persecución y velocidad (la bandera y robar piedras)	Torneo baloncesto Juegos de esconder y buscar (polis y cacos)	BAILE
	14:00-14:30	Juegos de desplazamientos (cortar el hilo, cadena)	Juegos con balón (balón prisionero, datchball)	Torneo tenis de mesa Juego en equipo (juego de los 10 pases con variantes)	Juegos de desplazamiento (cortahílos, las cuatro esquinas, cadena, stop)	
SEXTO CURSO	13:30-14:00	Torneo tenis de mesa Juegos de desplazamientos (cortar el hilo, cadena)	Juegos con balón (balón prisionero, datchball)	Torneo tenis de mesa Juego en equipo (juego de los 10 pases con variantes)	Juegos de desplazamiento (cortahílos, las cuatro esquinas, cadena, stop)	BAILE
	14:00-14:30	Juegos con pañuelos (la cola del zorro, el pañuelito)	Torneo baloncesto Juegos de esconder y buscar (polis y cacos, escondite)	Juegos de persecución y velocidad (la bandera y robar piedras)	Torneo baloncesto Juegos de esconder y buscar (polis y cacos)	

HORARIO	MAYO					
	Semana del 18 al 22					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
PRIMER Y SEGUNDO CURSO	13:30-14:00	Juegos de desplazamientos (cadeneta y cortar el hilo)	Juegos de comba (te invito a un café, cocherito leré, yo tengo unas tijeras)	Juego de correr y atrapar (escondite)	Juegos con aros (pilla-pilla, rodar el aro, relevos con aros)	Juegos de desplazamientos (cadeneta y cortar el hilo)
	14:00-14:30	Círculo con obstáculos	Juegos de persecución (comecocos y pilla pilla)			Círculo con obstáculos
TERCER CURSO	13:30-14:00	Torneo baloncesto Juegos de esconder y buscar (escondite)	Torneo tenis de mesa Juegos con pañuelos (la cola del zorro, el pañuelito)	Torneo baloncesto Juegos de comba (te invito a un café, cocherito leré, yo tengo unas tijeras)	Torneo tenis de mesa Juego en equipo (juego de los 5 pases con variantes)	Juegos con aros (pilla-pilla, rodar el aro, relevos con aros)
	14:00-14:30	Juego en equipo (juego de los 5 pases con variantes)	Juegos de desplazamientos (cortar el hilo, cadena)	Juegos con balón (balón prisionero, datchball)	Juegos de persecución y velocidad (la bandera y robar piedras)	Juegos tradicionales (petanca, arrime, peonza)

CUARTO CURSO	13:30-14:00	Juegos de esconder y buscar (polis y cacos)	Juegos de desplazamientos (cortar el hilo, cadeneta)	Juegos de persecución y velocidad (robar piedras)	Juegos con balón (balón prisionero, datchball)	Juegos tradicionales (petanca, arrime, peonza)
	14:00-14:30	Torneo baloncesto	Torneo tenis de mesa Juegos con pañuelos (la cola del zorro, el pañuelito)	Torneo baloncesto	Torneo tenis de mesa Juegos de persecución y velocidad (la bandera)	Juegos con aros (pilla-pilla, rodar el aro, relevos con aros)
QUINTO CURSO	13:30-14:00	Torneo tenis de mesa Juegos de desplazamientos (cortar el hilo, cadeneta)	Torneo baloncesto Juegos de esconder y buscar (polis y cacos, escondite)	Juegos de persecución y velocidad (la bandera y robar piedras)	Torneo baloncesto Juegos de esconder y buscar (polis y cacos)	BAILE
	14:00-14:30	Juegos de desplazamientos (cortar el hilo, cadeneta)	Juegos con balón (balón prisionero, datchball)	Torneo tenis de mesa Juego en equipo (juego de los 10 pases con variantes)	Juegos de desplazamiento (cortahílos, las cuatro esquinas, cadeneta, stop)	
SEXTO CURSO	13:30-14:00	Torneo tenis de mesa Juegos de desplazamientos (cortar el hilo, cadeneta)	Juegos con balón (balón prisionero, datchball)	Torneo tenis de mesa Juego en equipo (juego de los 10 pases con variantes)	Juegos de desplazamiento (cortahílos, las cuatro esquinas, cadeneta, stop)	BAILE
	14:00-14:30	Juegos con pañuelos (la cola del zorro, el pañuelito)	Torneo baloncesto Juegos de esconder y buscar (polis y cacos, escondite)	Juegos de persecución y velocidad (la bandera y robar piedras)	Torneo baloncesto Juegos de esconder y buscar (polis y cacos)	

4.8 Metodología para la obtención de datos

Para obtener los datos y la información necesaria tras la realización del proyecto planteado, tendremos en cuenta tres fuentes: los datos de participación, la percepción de los alumnos y la percepción de las monitoras. Para ello, utilizare dos técnicas de estudio: la observación directa y la encuesta. (*Anexo C*)

A través de la observación directa de los alumnos, analizaré principalmente la participación de los alumnos en el proyecto, haciendo distinción por género y por edades.

Una vez llevado a cabo el proyecto en el colegio, tomamos la determinación de que la técnica más apropiada era la encuesta, para cuya concreción utilizaríamos el cuestionario como instrumento, a través del cual presentaríamos a los alumnos y monitoras del comedor una serie de preguntas ordenadas con el propósito de obtener la información determinada en función de los objetivos del estudio. En la elaboración definitiva del cuestionario se consideró imprescindible que este no fuera muy extenso y que el tiempo de realización no excediera los 20 minutos. En todo momento se les aseguro el anonimato y confidencialidad de las respuestas. Con el fin de agilizar el proceso y de que la realización de la encuesta no fuera de un nivel superior a sus posibilidades de razonamiento, pensamos que lo idóneo sería que solo contestaran a la encuesta los alumnos de 5º y 6º curso. Por lo tanto se repartirán un total de 40 encuestas entre los alumnos de ambos cursos. Cabe destacar que en ningún momento obligamos a nadie a realizar la encuesta si no quiere, ya que es de libre participación.

Centrándonos en la encuesta preparada para los alumnos, podemos decir que en ellas abarcamos una serie de ámbitos: social, motor, afectivo y emocional. Les preguntamos cuestiones tales como cuál es su estado anímico tras realizar la actividad, como creen que ha influido la propuesta a las relaciones entre todos, si se sienten cansados o por el contrario se sienten mucho mejor, o si han visto mejorada su coordinación. También les preguntamos si ven una repercusión futura después de llevar a cabo la propuesta, ya que de esta forma podemos comprobar si tiene utilidad para su vida diaria y cabe la posibilidad de que gracias a una actividad deportiva planteada en el colegio, puedan

trasladarla a su cotidianidad. Nos parece interesante saber también cuál es su opinión en cuanto a la utilización del espacio para la actividad, por si se han visto limitados a hacer las actividades.

Por otro lado, a las monitoras de comedor les hemos preguntado en base a cuál era su percepción una vez realizada la actividad atendiendo a aspectos como el aprovechamiento del espacio o a cambios en las relaciones y conflictos entre los chicos y chicas. Además, les preguntamos a cerca de que en el caso de encontrar beneficios o inconvenientes en la propuesta, cuales eran estos. También creímos conveniente saber si ellas habían visto modificada su acción como monitoras de comedor, por ejemplo si habían tenido más carga de trabajo o si por el contrario se habían sentido más tranquilas. Con el fin de crear proyectos similares, les preguntamos si de cara al futuro podrían darnos su opinión y consejos para conseguir un mejor funcionamiento y aprovechamiento de la actividad bajo su punto de vista.

5. Resultados

Una vez realizada la actividad de “Dinamización en la hora de comedor” vamos a proceder a analizar los resultados y datos recogidos de la misma. En primer lugar, comenzaremos por mostrar la información y resultados recogidos tras encuestar a los alumnos de 5º y 6º sobre la propuesta llevada a cabo. Dentro de este apartado, haremos una diferenciación en cuanto a datos en relación a la participación y en relación a la percepción y satisfacción tras realizar el proyecto. En segundo lugar, plasmaremos los datos encontrados tras analizar las encuestas realizadas por las monitoras del comedor.

5.1 Resultados en relación a la participación

-Alumnos apuntados al comedor. / Alumnos participantes

Empezando por la recogida de datos de participación, a continuación plasmamos el total de chicos y chicas apuntados en el comedor desde Primero de Primaria hasta Sexto de Primaria, ya que son todos los cursos los que se encuentran implicados en el proyecto. Cabe destacar que el número de niños apuntados al comedor del colegio coincide con los alumnos que han participado en la actividad propuesta, ya que de una forma u otra, ya sea participando en torneos, realizando los juegos alternativos o bailando, todos han vivenciado situaciones en las que se realizaba actividad física.

Tabla 1. participantes apuntados en el comedor/ participantes en el torneo

CURSO	CHICOS	CHICAS	TOTAL
PRIMERO	11	10	21
SEGUNDO	8	14	22
TERCERO	8	7	15
CUARTO	16	11	27
QUINTO	6	7	13
SEXTO	12	15	27
	TOTAL: 61	TOTAL: 64	TOTAL: 125

Atendiendo a los datos plasmados en la tabla podemos decir que el total de chicas apuntadas al torneo es mayor que el de chicos. Este dato es positivo ya que normalmente no es habitual que las chicas se animen a apuntarse a las actividades que requieran de esfuerzo físico, pero gracias a que hemos planteado dinámicas motivantes, hemos conseguido una participación plena por ambas partes.

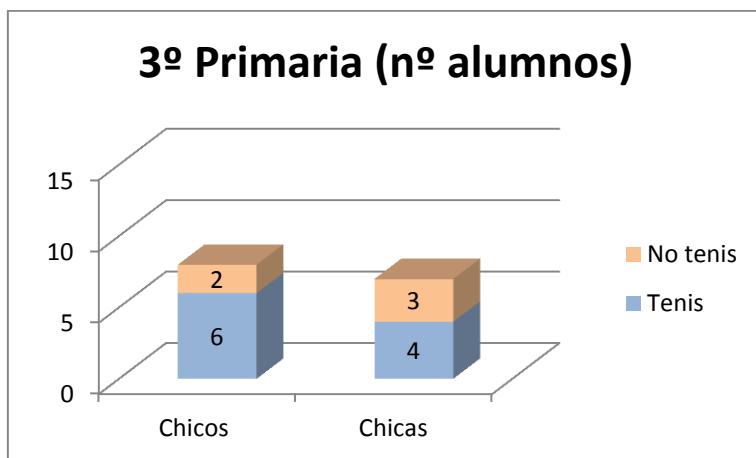
Observamos a primera vista que la cantidad de niños apuntados al comedor tanto en 4º de Primaria como en 6º es mayor al resto. Esto se debe a que en estos dos cursos el centro escolar cuenta con tres vías. El resto de cursos consta de dos vías. También podemos ver que una vez sumado el total de chicos y chicas apuntados en el comedor, la cantidad de cada uno de ellos es muy similar ya que tan solo hay 3 chicas más que chicos en las listas del comedor.

Cabe destacar que en los seis cursos de Primaria, el número de niños y niñas apuntados es similar, no salta a la vista una gran diferencia de participación en cuanto a los niños frente a las niñas, se encuentra muy compensado.

-Alumnos que participaron en el torneo de tenis de mesa

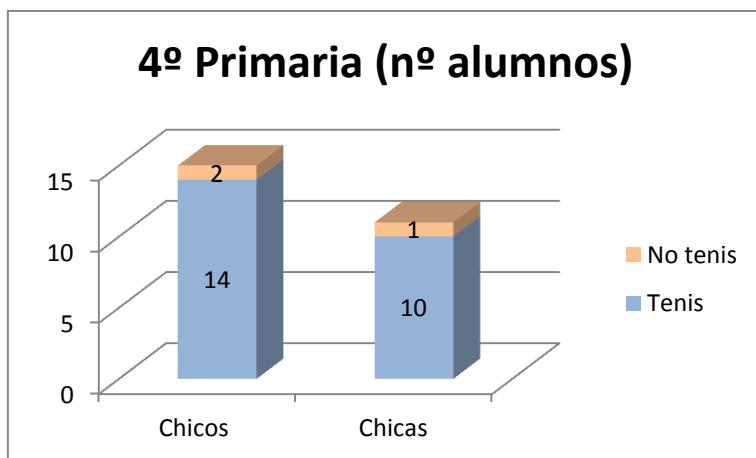
Cabe destacar que solo tenían posibilidad de apuntarse a este torneo los alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º curso ya que se creyó que era lo más conveniente atendiendo al nivel motriz de todos los alumnos. Además, en la asignatura de Educación Física todos los cursos nombrados anteriormente, ya habían tenido la oportunidad de practicar este deporte y de manipular por tanto el material que se precisa para ponerlo en marcha de forma adecuada.

Gráfico 1. Participantes de 3º Primaria en el torneo de tenis de mesa



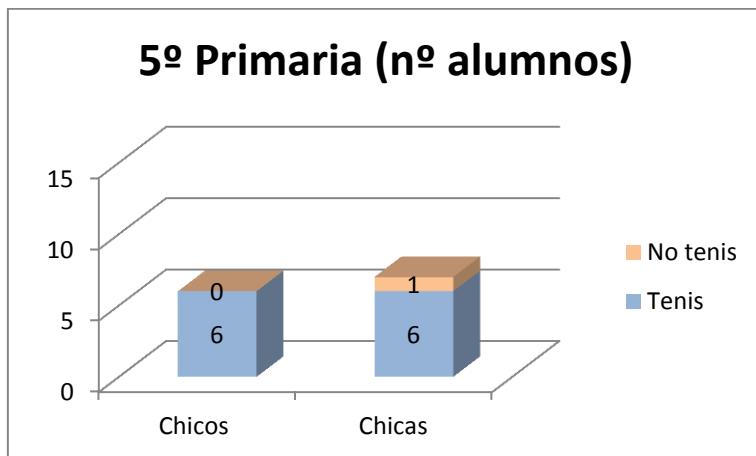
El 75% de chicos de 3º de Primaria participó en el torneo de tenis y tan solo un 25% de ellos no participó. En cambio encontramos que el número de las chicas apuntadas al torneo de tenis es menor que el de los chicos y que a su vez es bastante similar al del número de chicas que no se apuntaron. Un 57.14% de chicas sí que participaron pero un 42.86% de chicas no. Aun así sigue siendo mayor la cantidad de chicas apuntadas que las que no.

Gráfico 2. Participantes de 4º Primaria en el torneo de tenis de mesa



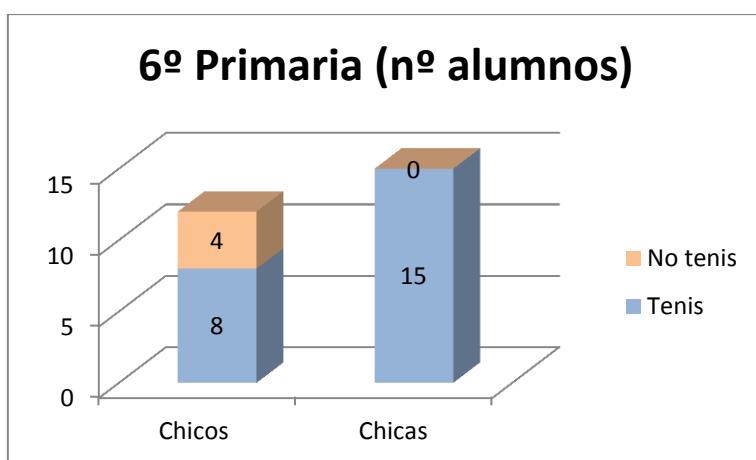
En 4º de Primaria encontramos que tan solo 3 alumnos en total d los 27 que hay apuntados al comedor son los únicos que no participan en el torneo de tenis de mesa. En cuanto a los chicos, el 88% sí que se ha apuntado y el 13% ha optado por no apuntarse. Por otro lado, encontramos que el 90.91% de las chicas se ha animado a participar en el torneo y que tan solo una de ellas (9.09%) no se ha querido apuntar.

Gráfico 3. Participantes de 5º Primaria en el torneo de tenis de mesa



El 100% de los chicos se apuntó a la actividad de tenis de mesa mientras que a diferencia de estos, encontramos que el 85,71% corresponde al porcentaje de chicas apuntadas al mismo. Tan solo una de las chicas de 5º de Primaria (14,29%) no se apuntó al torneo. Cabe destacar que esa alumna es muy propensa a tener conflictos con todos los compañeros y su nivel académico no es muy bueno debido a las condiciones familiares y económicas que padece. Es una niña a la que no le gusta practicar ningún tipo de actividad, requiera o no de esfuerzo físico.

Gráfico 4. Participantes de 6º Primaria en el torneo de tenis de mesa

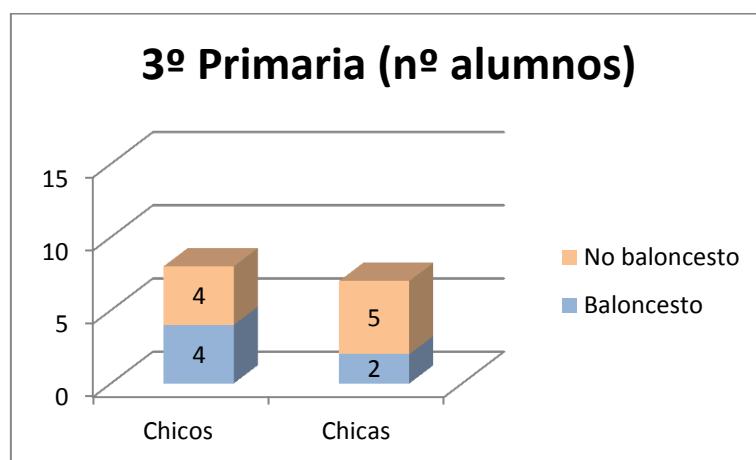


Al contrario que las otras gráficas, encontramos que este curso es el único que presenta mayor número de chicas apuntadas que de chicos, ya que el 33% de los mismos (4 participantes) ha decidido no participar en el mientras que una totalidad de 15 chicas se ha animado a llevar a cabo la actividad.

-Alumnos que participaron en el torneo de baloncesto

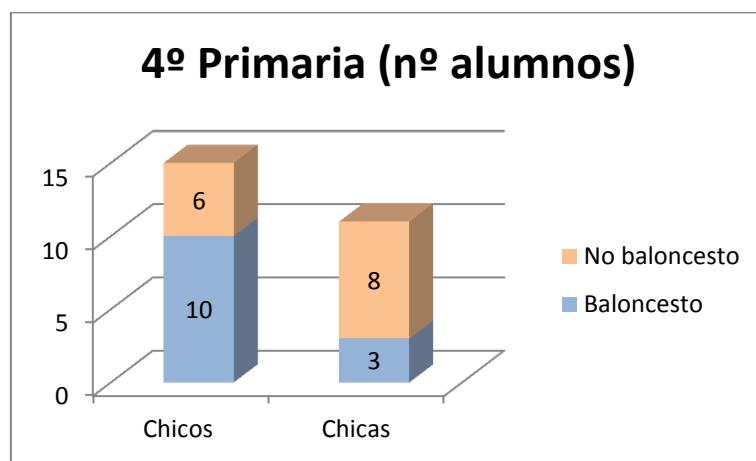
Por la misma razón que en el torneo de tenis de mesa, solo tenían posibilidad de apuntarse al torneo de baloncesto los alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º. Todos estos cursos han vivenciado este deporte en el área de Educación Física por lo que las normas y reglas de acción han sido trabajadas de antemano. A continuación se plasman los datos numéricos de todos los alumnos que se apuntaron al torneo.

Gráfico 5. Participantes de 3º Primaria en el torneo de baloncesto



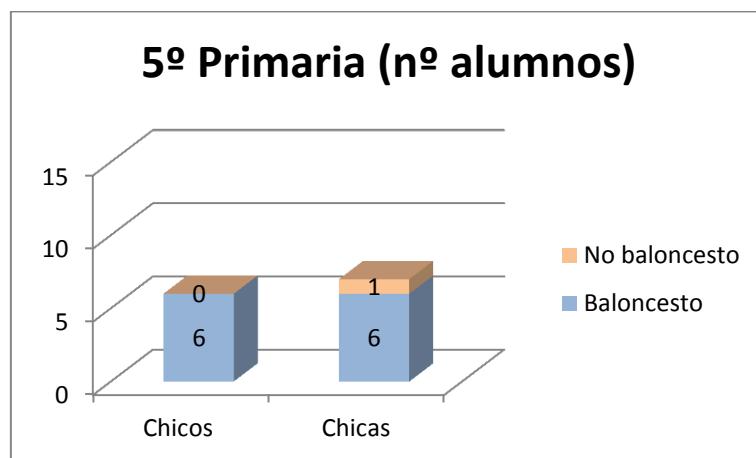
Observamos que la mitad de los chicos ha decidido no apuntarse al torneo de baloncesto y que un 71,43% de las chicas tampoco. Por tanto, observamos unos índices de participación bastante escasos en lo que respecta a tercer curso tanto en chicos como en chicas.

Gráfico 6. Participantes de 4º Primaria en el torneo de baloncesto



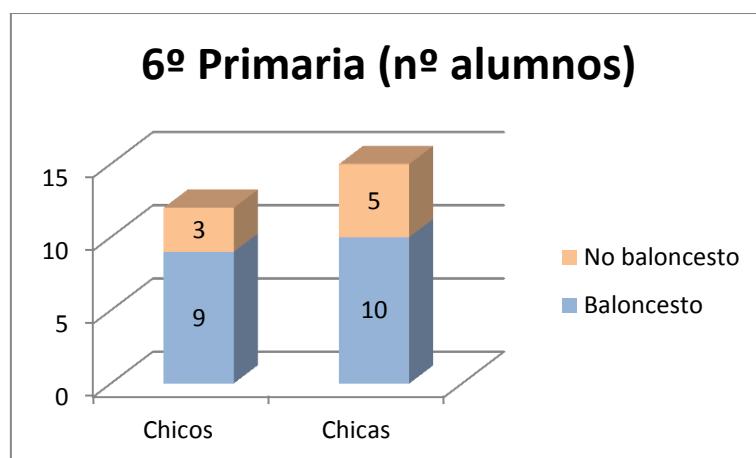
Podemos ver que en el *Gráfico 6* tan solo un 27,27% se corresponde con el porcentaje de chicas apuntadas al torneo de baloncesto, lo que supone que más de la mitad de ellas (72,73%) no participa en el torneo. Por otro lado encontramos que un 62,50% de chicos sí que se ha apuntado al torneo frente al 37,50% que ha decidido que no.

Gráfico 7. Participantes de 5º Primaria en el torneo de baloncesto



Los datos de participación en 5º de Primaria son muy satisfactorios ya que el 100% de los chicos se ha apuntado al torneo de baloncesto y el 85,71% de las chicas también. Tan solo una alumna que cursa 5º de Primaria no se ha apuntado.

Gráfico 8. Participantes de 6º Primaria en el torneo de baloncesto

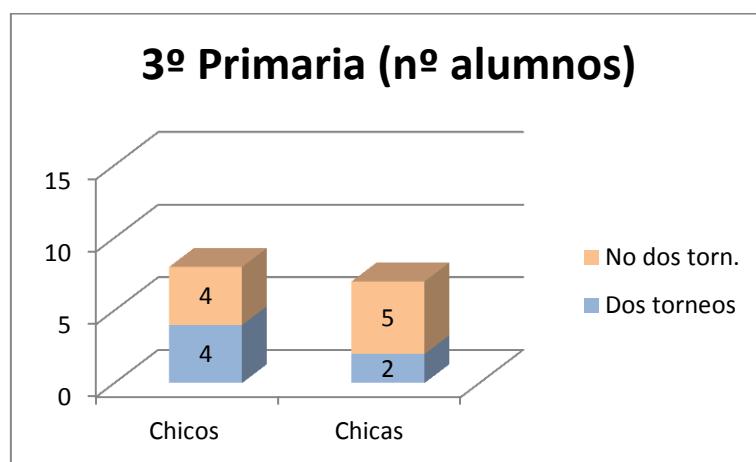


Vemos que la cuarta parte (75%) de los chicos que hay en 6º de Primaria se han apuntado al torneo. En cuanto a las chicas, hay menos cantidad de apuntadas que para el torneo de tenis de mesa por lo que se cuenta con un 66,67% de participación femenina en este curso.

-Alumnos que participaron en los dos torneos

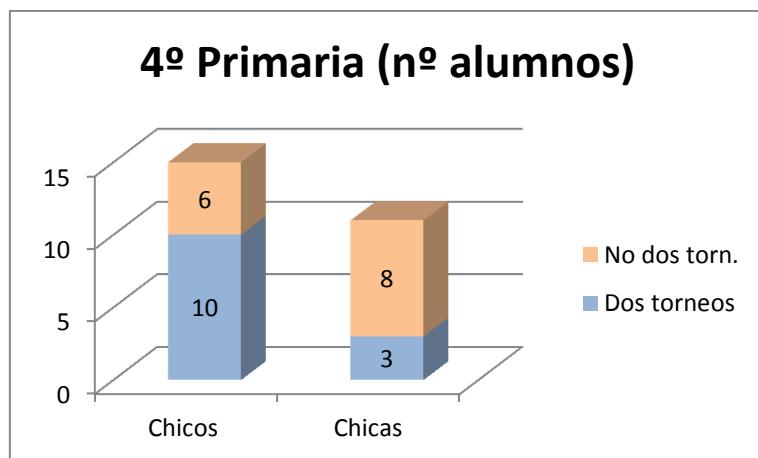
Observamos que aquellos alumnos que participaron en los dos torneos coinciden con el número de participantes en el torneo de baloncesto. Con esto podemos decir que todos los alumnos que se apuntaron a baloncesto se apuntaron también al torneo de tenis de mesa. También podemos concluir diciendo que hubo mayor índice de participación en el torneo de tenis de mesa que en el de baloncesto.

Gráfico 9. Participantes de 3º Primaria en todos los torneos



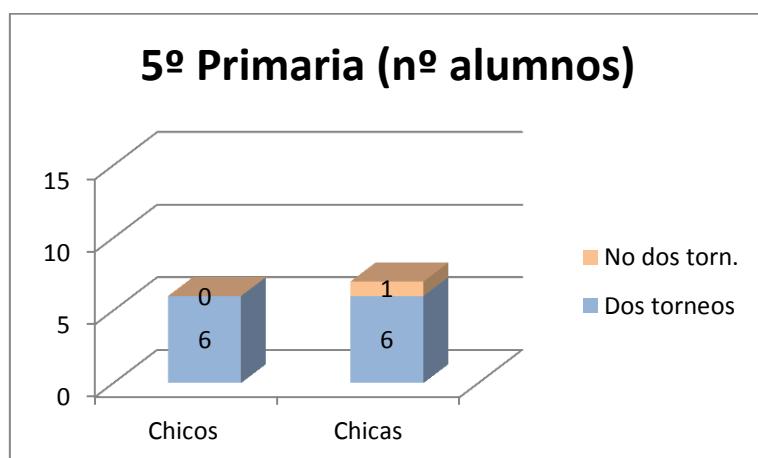
Podemos ver que la mitad de los niños que hay inscritos en el comedor en 3º de Primaria, se han apuntado a todos los torneos propuestos, mientras que los otros cuatro niños que se corresponden con la otra mitad según la gráfica, o bien no han participado en ninguno, o han participado tan solo en uno de ellos. Por otro lado, encontramos que tan solo dos (28,57%) de las siete chicas que hay en 3º se han apuntado a ambos torneos.

Gráfico 10. Participantes de 4º Primaria en todos los torneos



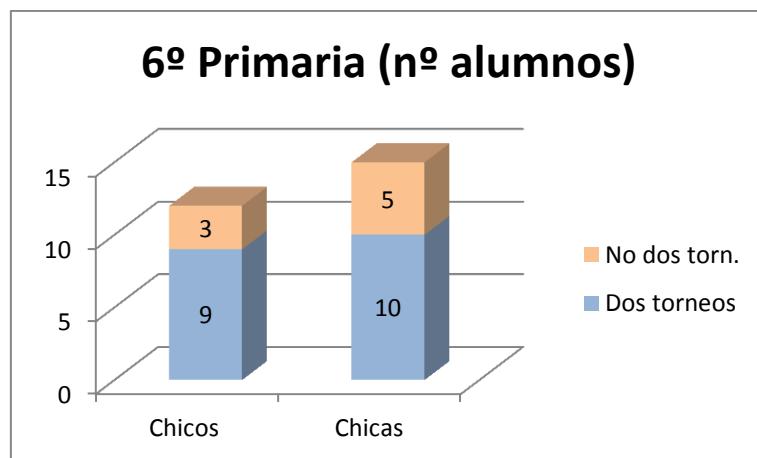
Tal y como señala el *Gráfico 10* podemos comprobar que el 62,50% de los chicos de 4º se han apuntado a los dos torneos mientras que un 37,50% no lo ha hecho. Frente a estos datos, encontramos que tan solo un 27,27% se corresponde con la participación femenina en ambos torneos.

Gráfico 11. Participantes de 5º Primaria en todos los torneos



Pese a los pocos alumnos apuntados al comedor de 5º de Primaria, encontramos datos muy gratificantes. Del total del niños y niñas de este curso tan solo una de las chicas no ha participado en los dos torneos. por parte del genero masculino, observamos una participacion absoluta.

Gráfico 12. Participantes de 6º Primaria en todos los torneos

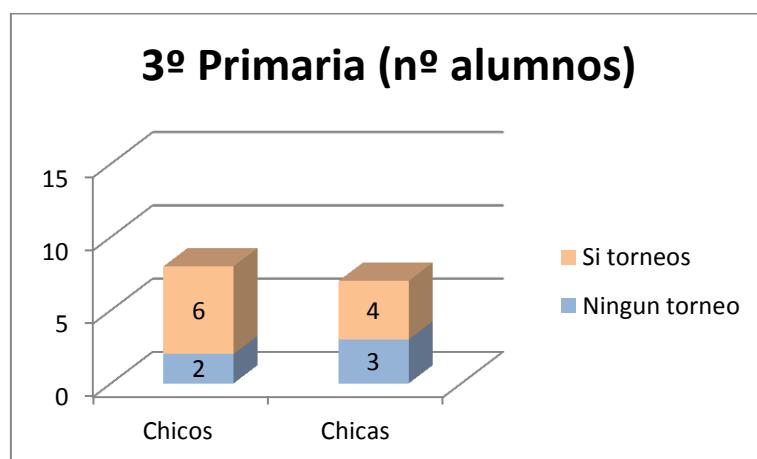


Observamos que el 75% de chicos se ha apuntado a los dos torneos mientras que en el sector femenino encontramos que se han inscrito a ambos torneos el 66,7% del total.

-Alumnos que no participaron en ningún torneo

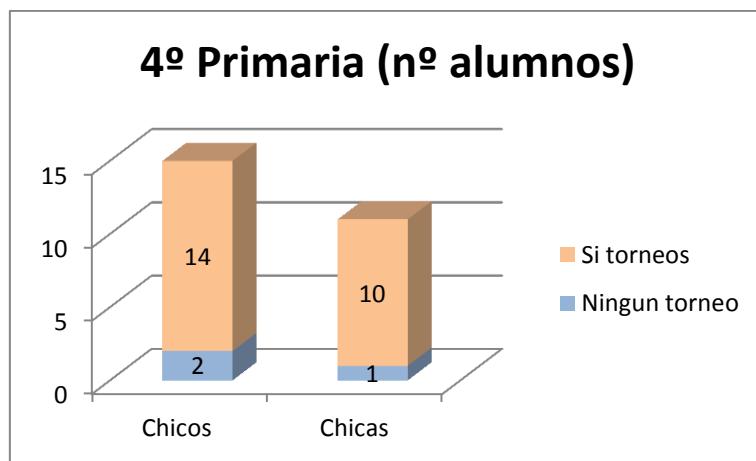
Seguidamente plasmamos los datos de aquellos niños y niñas que no se apuntaron a ninguno de los dos torneos. Cabe destacar que aunque no participaron en los torneos sí que participaron en el resto de actividades propuestas, por lo que también realizaron actividad física.

Gráfico 13. Alumnos de 3º de Primaria que no han participado en ningún torneo



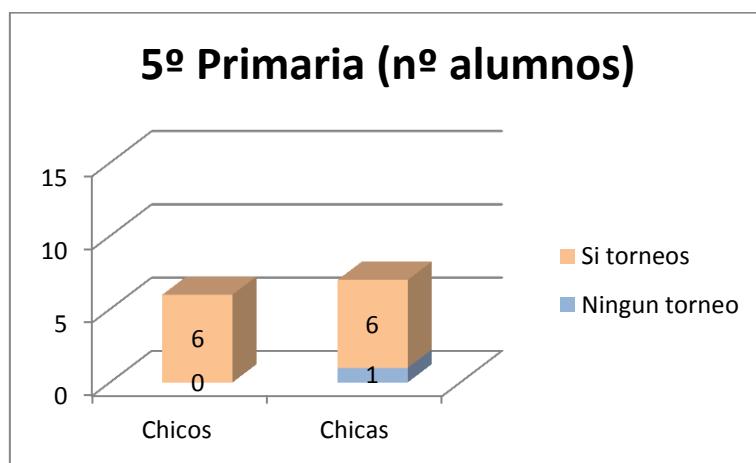
El 25% de los chicos de 3º de Primaria no ha participado en ninguno de los torneos, mientras que el 42,86% del total de chicas tampoco lo ha hecho.

Gráfico 14. Alumnos de 4º de Primaria que no han participado en ningún torneo



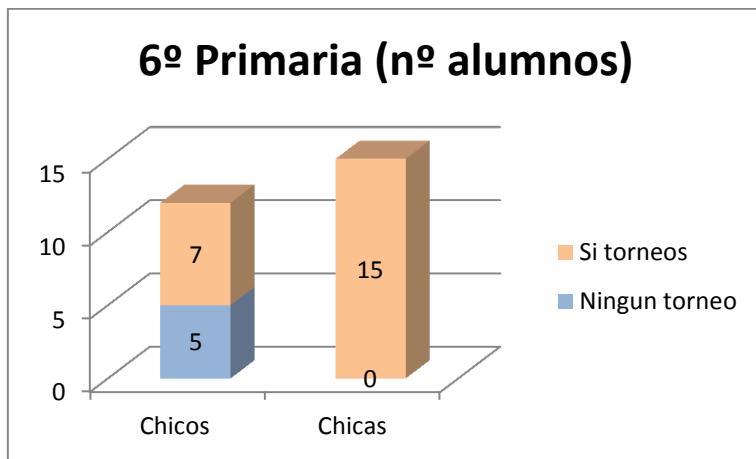
Podemos decir que la participación en alguno de los torneos o en ambos por parte de los alumnos y alumnas de 4º curso ha sido casi total. Tan solo dos chicos (12,50%) no ha participado en ninguno de los torneos planteados y una de las alumnas (9,09%) tampoco.

Gráfico 15. Alumnos de 5º de Primaria que no han participado en ningún torneo



Todos los chicos de 5º de Primaria han participado en alguno de los torneos o en todos según el *Gráfico 15*. En cuanto a las chicas, tan solo una de siete (14,29%) no ha participado en ningún torneo.

Gráfico 16. Alumnos de 6º de Primaria que no han participado en ningún torneo



Encontramos que, para nuestra satisfacción, todas las chicas de 6º de Primaria han participado en uno o en ambos de los torneos propuestos. Frente este dato, observamos que el 41,67% de los chicos, es decir 5 de los 12 niños apuntados al comedor en este curso, no se ha apuntado a ninguno de los torneos.

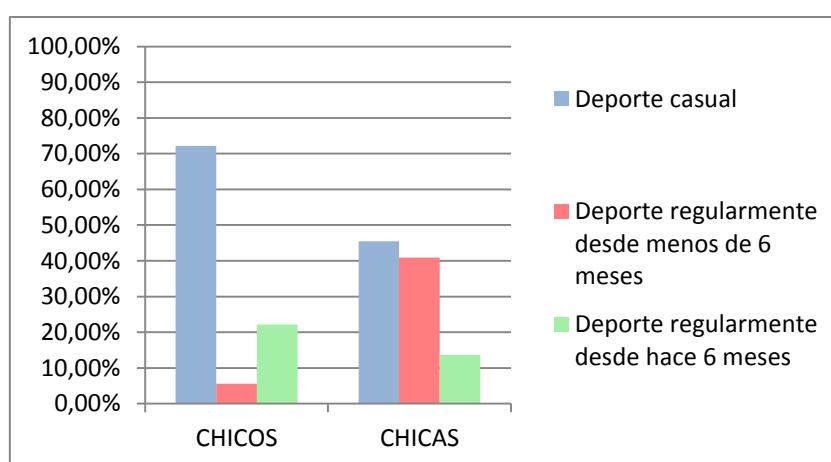
5.2 Resultados en relación a la percepción y satisfacción de los alumnos

Como ya he comentado en apartados anteriores, la metodología para la obtención de datos trataba de que tanto alumnos como monitoras de comedor contestaran a una encuesta con preguntas cerradas donde marcaban con una cruz aquella respuesta que creían conveniente. Cabe destacar que la encuesta entregada a los participantes directos de la actividad como son los alumnos, era totalmente diferente a la entregada a los agentes externos de la misma, es decir, a las monitoras. Esto se debe a que en cada uno de los dos sectores queríamos descubrir y analizar datos totalmente distintos.

A continuación voy a realizar un análisis de los resultados en relación a la percepción y satisfacción de los alumnos tras haber vivenciado la propuesta planteada para la hora de comedor. Para la realización de la encuesta contamos con 40 alumnos en total. En quinto tenemos 6 chicos y 7 chicas y en sexto tenemos 12 chicos y 15 chicas. Contamos por tanto con un total de 18 chicos y 22 chicas encuestados. Para que en el análisis de las respuestas se vea una clara comparación entre el género masculino y el género femenino, realizaremos gráficas comparativas con los datos más relevantes de cada una.

Comenzando por la regularidad con la practican deporte los chicos, observamos que 13 de ellos (72.2%) practica deporte regularmente desde hace 6 meses, 1 (5.5%) hace ejercicio regularmente desde hace menos de 6 meses y 4 (22.2%) de ellos afirman que hacen ejercicio solo de vez en cuando. Por otro lado, 10 de ellas (45.4%) afirman que hacen ejercicio regularmente desde hace más d 6 meses, 9 (40.9%) hacen ejercicio tan solo de vez en cuando y 3 (13.6%) han señalado que no hacen ejercicio pero que les gustaría hacer.

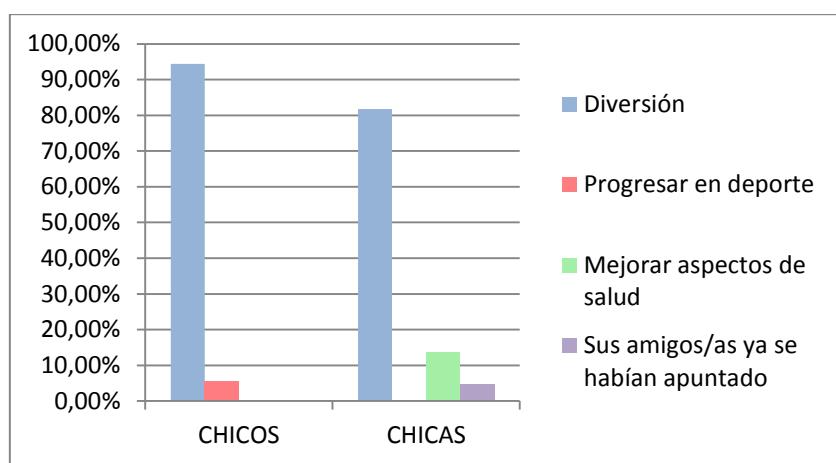
Gráfico 17. Práctica deportiva habitual



Ante la pregunta de si hacían actividad física en la hora del comedor antes de poner en marcha la propuesta nos encontramos con una unanimidad de afirmaciones. El 100% de los alumnos encuestados practicaba algún tipo de deporte en la hora de comedor. Prácticamente la totalidad de las chicas ha respondido que antes de poner en marcha la propuesta de dinamización ya practicaban algún tipo de actividad física (20 de 22, 90.9%). Tan solo dos de ellas han señalado que no practicaban deporte anteriormente y además han marcado que el porqué de dicha situación era porque no tenían pelotas ni material deportivo a su alcance. Cabe destacar que la práctica deportiva que realizaba la mayoría de ellos no era regular ni tenía continuidad, sino que era sistemática, solo jugaban un rato y luego la mayor parte del tiempo estaban en estático. Se justifica sus respuestas a que para ellos el estar en movimiento al menos 10 minutos en la hora de comedor quizás pueda significar que realizan la actividad física que nosotros pretendemos.

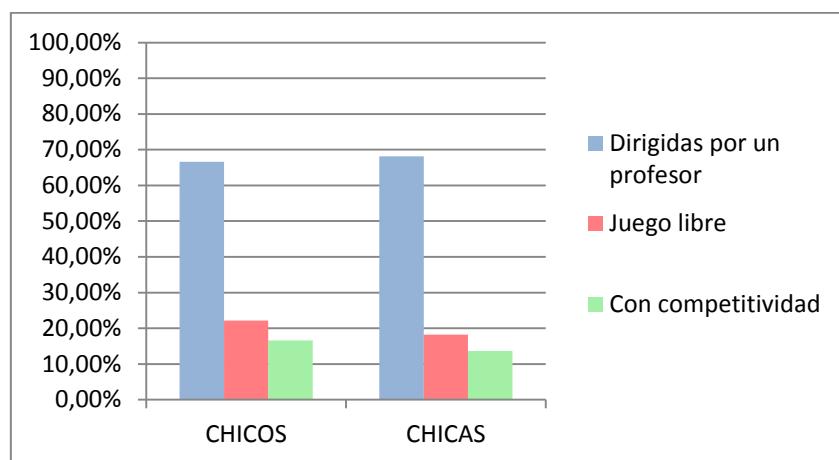
En cuanto a la pregunta del porque se han apuntado a las actividades que propone el proyecto encontramos que casi la totalidad de ellos (17 de 18, 94.4%) se ha apuntado con el fin de divertirse y tan solo uno de ellos se ha apuntado con el objetivo de progresar en el deporte. El motivo principal que movió a las chicas a apuntarse a las actividades propuestas en la hora del comedor fue el de divertirse ya que 18 de ellas (81.8%) ha marcado una cruz en esta casilla. Por otro lado encontramos que 3 (13.6%) afirman haberse apuntado para mejorar aspectos de su salud y tan solo una de ellas (4.5%) se ha inscrito porque el resto de sus amigos/as ya lo habían hecho.

Gráfico 18. Causas de participación en las actividades



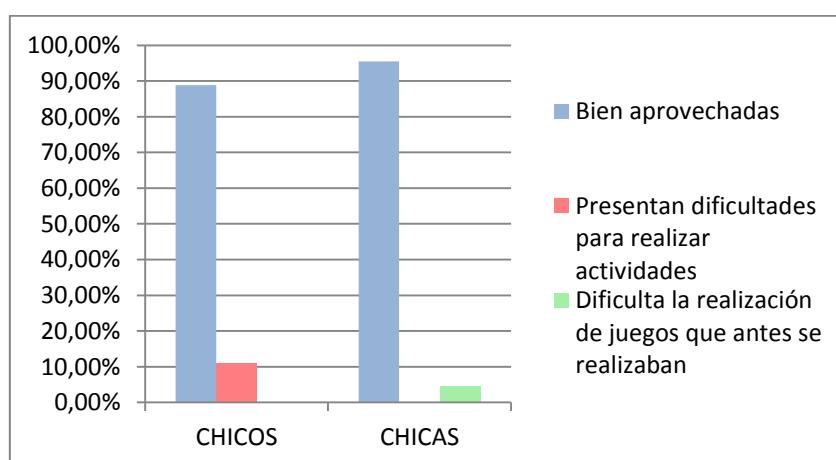
Dentro del tipo de actividades propuestas, 12 (66.6%) de ellos consideran que las que están dirigidas por algún profesor son las más adecuadas para ellos, 4 (22.2%) piensan que lo mejor es el juego libre y 3 (16.6%) que las mejores son las actividades que tienen cierto grado de competitividad. Por otro lado las chicas, las actividades que consideran más adecuadas para llevar a cabo atendiendo a su edad y competencia motriz son las que están dirigidas por algún profesor o monitor/a del comedor (15 de 22, 68.18%). A diferencia de esto, 4 de ellas (18.18%) piensan que lo mejor es proponer juego libre, y 3 (13.63%) afirman que las más apropiadas son las que contienen cierto grado de competitividad.

Gráfico 19. Preferencia de actividades



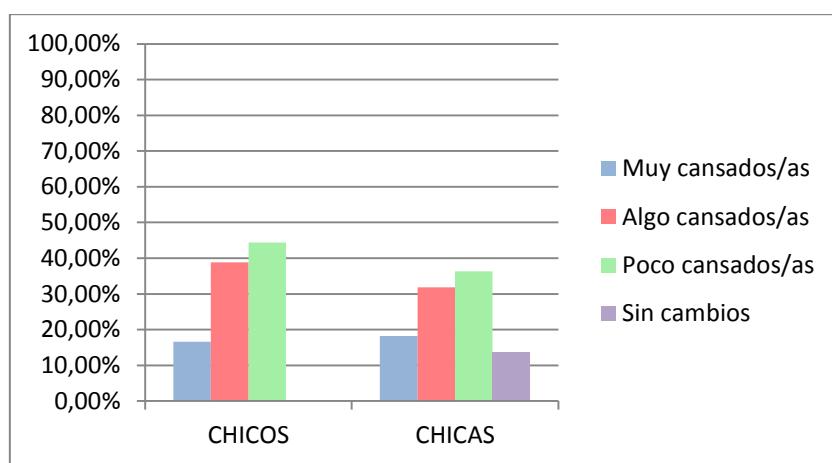
El 88.8% (16 chicos) de chicos piensa que las zonas del recreo planteadas para jugar cada uno de los cursos atendiendo a las edades, están bien aprovechadas ya que brindan la oportunidad de realizar gran cantidad de actividades sin molestar unos a otros. En cambio dos de ellos (11.1%) coinciden en que las zonas y espacios del recreo elegidas para jugar dificulta jugar a los alumnos. Encontramos que 21 de las 22 chicas (95.45%) contestaron que se llevaba a cabo un buen aprovechamiento del espacio y que por tanto se podía realizar gran cantidad de actividades sin molestarse unos a otros. Tan solo encontramos que una de ellas (4.54%) apunta que el espacio limita las actividades que se pueden realizar y que no se pueden llevar a cabo actividades y juegos que antes sí que eran viables.

Gráfico 20. Aprovechamiento del espacio de juego



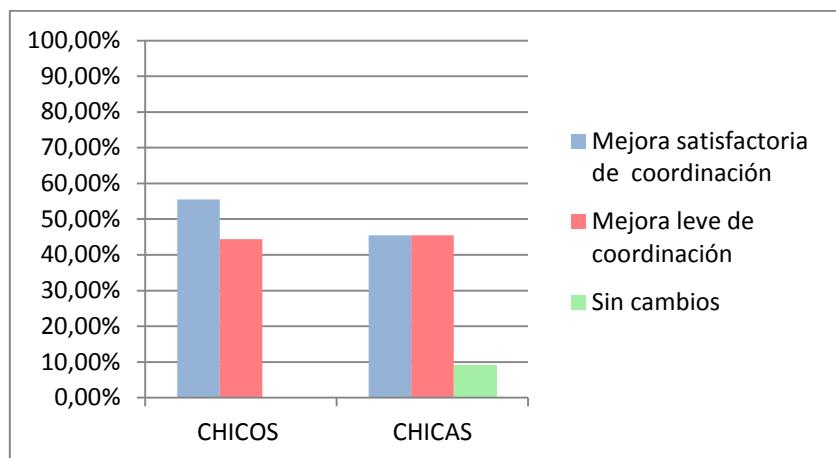
En cuanto al estado físico en el que se encontraban una vez llevada a cabo la actividad física encontramos que 3 (16.6%) no notaron ningún cambio entre realizar las actividades propuestas a cuando no se realizaban, 7 (38.8%) se sentían algo cansados y 8 (44.4%) afirman sentirse poco cansados tras la realización de la actividad. En el grupo de las chicas, encontramos gran variedad de contestaciones. Percibimos que 3 (13.6%) se sentían muy cansadas, 7 de ellas (31.8%) algo cansadas, 8 (36.36%) poco cansadas y 4 (18.18%) afirman no haber sentido nada diferente a cuando no se realizaba la dinamización del comedor, ya que señalan sentirse igual que siempre.

Gráfico 21. Estado físico tras realizar actividad física



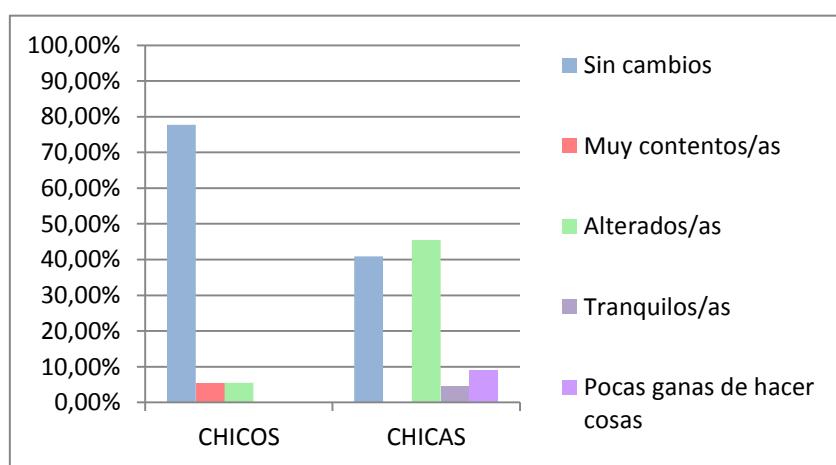
La totalidad de encuestados afirma sentir que se sentía más o menos igual de coordinado que el resto de sus compañeros, es decir, que no observaba grandes diferencias entre ninguno de los demás. Además 10 de ellos (55.5%) ha contestado que ha visto mejorada en gran medida su coordinación y 8 (44.4%) han contestado que sí que han visto mejorada su coordinación pero tampoco mucho. En cuanto a las chicas, a la hora de comparar su coordinación con la del resto de compañeros contemplamos que 13 (59%) se sentían más o menos igual de coordinadas que los demás, 8 (36.36%) afirman notarse menos coordinadas que el resto y tan solo una de ellas (4.54%) recalca que se sentía algo más coordinada que sus compañeros. En cuanto a si han visto mejorada su coordinación al final de la actividad, solo dos chicas (9.09%) piensan que no han mejorado nada, el resto de ellas manifiesta que en mayor o menor grado se ha visto mejorada su coordinación. Las que piensan que su coordinación ha mejorado un poco son 10 (45.45%) al igual que las que piensan que ha mejorado mucho (45.45%).

Gráfico 22. Percepción de la coordinación



En la pregunta relacionada al estado anímico en el que se encontraban una vez acabada la actividad 14 de ellos (77.7%) respondieron que muy contentos, 1 (5.5%) señala que se sentía alterado y otro (5.5%) afirma que no ha notado ningún cambio entre realizar esta actividad a no realizarla antes. Atendiendo a su estado anímico y emocional encontramos que 10 de las chicas (45.5%) se encontraban igual que siempre, sin ningún cambio relevante. Por otro lado, 9 (40.90%) se sentían muy contentas, una de ellas (4.54%) se notaba más tranquila y otras dos (9.09%) afirman que se sentían con pocas ganas de hacer cosas.

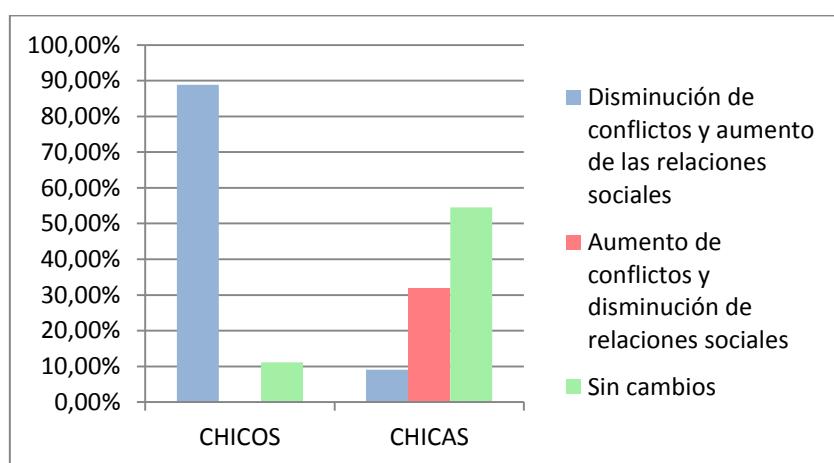
Gráfico 23. Estado anímico tras realizar actividad física



Según 16 niños de los encuestados (88.8%), los conflictos con compañeros han disminuido y la relación entre los participantes ha aumentado. Por otro lado encontramos que 2 (11.1%) piensan que no ha cambiado nada, que no han observado

ningún tipo de diferencia ni en los conflictos ni en las relaciones sociales entre ellos. Doce de las chicas (54.54%) confirman que no han notado ningún cambio en cuanto a la disminución de conflictos o un aumento de compañerismo, 7 chicas (31.82%) manifiestan que los conflictos con compañeros han aumentado y la relación con ellos ha disminuido, y tan solo dos de ellas (9.09%) sostienen que los conflictos entre compañeros han disminuido y la relación con ellos ha aumentado. Encontramos que una de ellas no ha marcado ninguna de las anteriores opciones y que ha optado por llenar el apartado de “otros” de la siguiente forma: “*tengo más confianza con ellos y confío más*”.

Gráfico 24.Ámbito social



Para finalizar, 14 chicos (77.7%) afirman que esta actividad les servirá para su práctica deportiva en un futuro y que además han podido mejorar las habilidades necesarias para practicar los deportes planteados. Dos de ellos (11.1%) piensa también que tendrá una repercusión en su futuro deportivo y que además tras realizar dicha propuesta se han concienciado de que es importante realizar actividad física para adquirir hábitos saludables adecuados. Por otro lado uno de los participantes (5.5%) afirma que le servirá en un futuro y que además ha conocido deportes que le gustaría seguir practicando más adelante. Tan solo uno de ellos (5.5%) niega que esta actividad le pueda servir en un futuro y comenta que “*aunque haga ahora mucho deporte no significa que un futuro lo siga haciendo*”. En cuanto a las chicas, haciendo referencia a si piensan que esta actividad puede repercutir en su futuro deportivo, percibimos que 19 (86.3%) sí que piensan que puede servirles de cara al futuro. De esas 19 chicas, 9

afirman (47.36%) que además han podido mejorar las habilidades que se ponían en práctica en los deportes practicados. Por otro lado 10 de las que han señalado que les podrá servir posteriormente (52.63%), manifiestan que han podido conocer nuevos deportes que les gustaría seguir practicando en un futuro. Con una opinión diferente a la de sus compañeras, encontramos que 3 de ellas (13.63%) piensan que este tipo de actividades no tendrán repercusión en su futuro deportivo. Dos de ellas (66.6%) apuntan que es porque no creen ser buenas en las actividades físicas y la otra (33.3%) tampoco porque le da miedo lesionarse.

Gráfico 25. Influencia de la actividad en su futuro

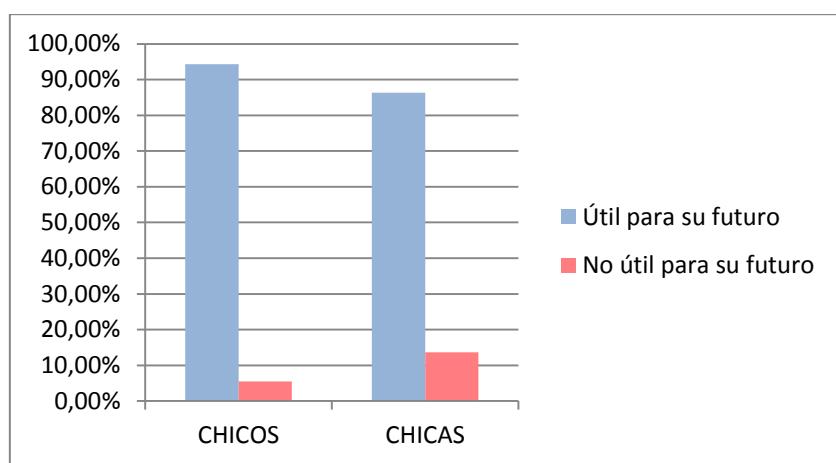
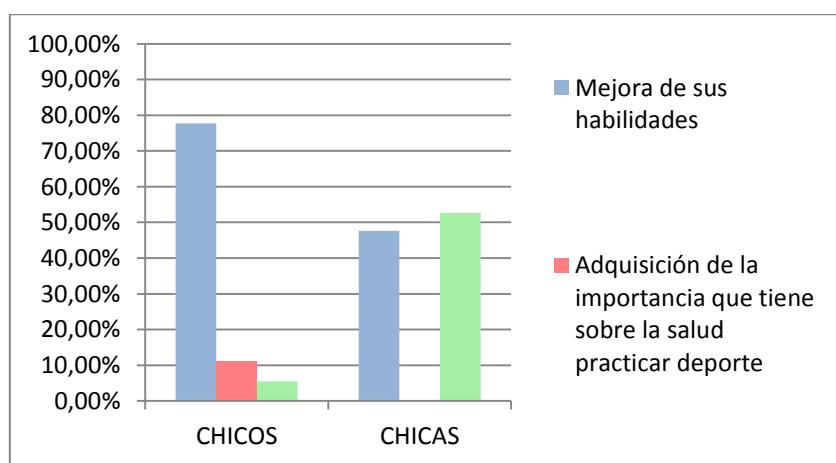


Gráfico 26. Repercusiones de la actividad



5.3 Resultados en relación a la percepción y satisfacción de las monitoras del comedor

Para la realización de esta parte del estudio encuestamos a 10 monitoras del comedor, todas ellas de género femenino. Una de ellas tiene una edad comprendida entre los 18 y 25 años, 6 de ellas entre 25 y 35 años, 2 de ellas están entre los 35 y 45 años y tan solo una de ellas está entre los 45 y los 60 años.

Observamos que el 100% de las encuestadas afirma que los niños y niñas ya practicaban algún tipo de actividad física en el comedor, entre las cuales encontramos que 3 (30%) han contestado que se trataba mayormente de deportes cooperativos y 7 (70%) apuntan que la actividad más practicada era el juego libre.

En cuanto al aspecto físico, se les preguntó el grado de utilidad que pensaban que tenía dicha actividad. La escala va de muy alto a alto a medio a bajo y a muy bajo. Vemos que 4 de ellas (40%) piensan que tiene un nivel medio de utilidad, 3 (30%) que posee un alto grado de utilidad y finalmente otras 3 (30%) opinan que tiene un nivel muy alto. Entre todos los resultados, no encontramos ninguna valoración negativa.

A nivel social todas ellas (100%) han notado que los conflictos entre los niños y niñas han disminuido y que la relación entre ellos ha aumentado.

También encontramos respuesta unánime a la pregunta relacionada con el aprovechamiento del espacio y su organización ya que todas ellas (100%) piensan que se lleva a cabo un buen aprovechamiento del espacio.

Todas están de acuerdo (100%) en que las actividades se adaptan a los intereses de los alumnos, ninguna cree que las actividades no se adecuen a las demandas de los participantes.

Descubrimos que también la totalidad de las encuestadas (100%) piensan que esta actividad realizada en el colegio fomenta la práctica de actividad física y por tanto ayuda a los chicos a adoptar hábitos de vida saludables.

A la pregunta de si cambiarían algún aspecto de la actividad, ninguna de ellas cambiaría nada.

En cuanto a los beneficios que consideran que aporta a los alumnos el hecho de realizar esta propuesta, encontramos que el 100% de las encuestadas opina que las relaciones entre los compañeros se ven mejoradas al igual que todas también opinan que realizan mayor actividad física, aspecto que es importante ya que es la finalidad que persigue el proyecto. El 60% opina que los conflictos en el patio han disminuido, y un 20% piensa que la actitud de los chicos y chicas es mucho más positiva y alegre. Cabe destacar que esta pregunta era de respuesta múltiple. También cabía la opción de no marcar ninguna de las posibles respuestas.

Por otro lado, en el apartado donde se pregunta sobre los inconvenientes que creen que existen al llevar a cabo dicha actividad, encontramos que tan solo una de ellas ha marcado la opción de que supone una carga mayor para las monitoras del comedor, es decir, que a ella le supone más trabajo. En relación a esta pregunta, cabe destacar que cuando se les pregunta si se ha visto modificada su función como monitora a lo largo de esta actividad, encontramos que esta misma persona ha sido la única que ha contestado con una afirmación y que además da como argumento que es porque le da “*mayor trabajo*”.

La totalidad de las encuestadas sugeriría al centro el hecho de realizar este tipo de actividades en un futuro y si se volviera a realizar de nuevo este tipo de actividad, todas ellas participarían de forma activa en ella.

6. Discusión

En este apartado voy a fundamentar la discusión en la interpretación de los resultados y en la realización de un análisis comparativo con los resultados encontrados en otros proyectos similares al nuestro. Todo ello lo haré siguiendo una serie de variables:

- Relación en cuanto al objetivo principal de la propuesta.
- Participación por parte de agentes internos (alumnos) y agentes externos (monitoras de comedor).
- Limitaciones y dificultades en comparación con un C.R.A.
- Valoraciones de los agentes internos y externos.
- Continuidad del programa.

Cabe decir que los proyectos con los que hemos comparado el nuestro se trataban de dinamizaciones en la hora del recreo y no en la del comedor, pero al fin y al cabo persiguen las mismas líneas de trabajo.

Objetivo principal de la propuesta

Comenzando con el objetivo y el fin que persigue el proyecto planteado, encontramos que el Plan de Dinamización de recreo del CEIP “La Cerruda”, como la mayoría de proyectos de dinamización de recreos escolares, creo esta propuesta debido a la necesidad de mejorar la convivencia en el centro. En muchas ocasiones las relaciones entre el alumnado del centro son conflictivas y sobre todo son manifestadas en espacios tan comunes como el recreo. A diferencia de este objetivo a alcanzar, nuestra propuesta se centra en conseguir concienciar a los alumnos y alumnas del centro tengan la oportunidad de participar y vivenciar situaciones lúdicas y motrices dentro de la hora de comedor de manera que se sientan aceptados por sus compañeros, se esfuerzen, se muevan, disfruten y que aprendan nuevos juegos o deportes a través de la interacción con los demás. Pretendemos crear en ellos unos hábitos deportivos y saludables que perduren en el alumnado a lo largo de su vida dotándoles de unas actitudes que les hagan ser personas críticas hacia la actividad física.

Es cierto que ligado a nuestro objetivo está el de mejorar la convivencia y relaciones sociales entre todos, pero es algo secundario dado que en nuestro centro no se observó un gran número de conflictos que se debieran paliar de alguna forma. En relación a esto

cabe decir que desde el punto de vista social, la convivencia en el centro ha mejorado notablemente durante la hora del comedor. Ahora los alumnos disponen de una ocupación que les satisface. Los niveles de conflictividad han disminuido casi en su totalidad (los pequeños conflictos que suceden son propios del juego en sí). El alumnado intenta mediar o incluso lo hace antes de acudir al maestro/a. Se respira una cultura de convivencia positiva en la que los propios alumnos/as han llegado a entender que el juego genera bienestar. Autorregulan su conducta y la de los demás, oyendo comentarios del tipo: “*No hagas eso, no te comportes así, no ves que de esa forma el juego no sirve*”. Además, hemos detectado como son capaces de empatizar. Cabe destacar que dentro de este apartado observamos que las chicas han tenido que vivenciar más conflictos que los chicos. Podríamos justificarlo apuntando que el desarrollo madurativo de las mismas es mucho más avanzado que en sexo opuesto y quizás le den más vueltas a según qué situaciones y se alteren por más cosas que los chicos. También hay que decir que se han producido muy pocos altercados y que la mayoría de ellos han sido por falta de comunicación entre ellas a la hora de por ejemplo pedir algún material o instalaciones para ensayar.

Por otro lado, encontramos que tras analizar los aspectos más significativos del Proyecto de Actividad Física y Deporte que ha sido diseñado y puesto en práctica en el C.R.A. Maestrazgo-Gúdar, vemos que la principal razón que les movió embarcarse en este Proyecto fue comprobar la poca actividad física que realizan los alumnos/as fuera del horario escolar. Podríamos decir que este fue uno de los motivos que nos incitó a nosotros a diseñar una propuesta centrada en la oferta de deporte y actividad física para promover los hábitos saludables y brindar una oportunidad a aquellos alumnos y alumnas que por unas causas u otras no pueden gozar de la oportunidad de hacer práctica física fuera del centro escolar.

Participación por parte de agentes internos y agentes externos

Atendiendo al Proyecto de Dinamización de Recreos del C.E.I.P “Cándido Domingo” de Zaragoza, realizaremos una comparación de las actividades sugeridas en cada centro y de los datos de participación recogidos en cuanto a los alumnos y alumnas.

Comenzaremos apuntando que en cuanto a las actividades propuestas por el “Cándido Domingo” y las nuestras, encontramos una gran diferencia ya que ellos proponen la realización de deportes más alternativos como el datchbal o el colpbball y nosotros en “La Almozara” elegimos deportes más tradicionales como el tenis de mesa o el baloncesto.

En cuanto a los datos de participación del “Cándido Domingo” observamos lo siguiente:

- Datchball: 60% de chicos y 40% de chicas.
- Colpbball: 70% de chicos y 30% de chicas.

En cambio, en “La Almozara” hemos obtenido los siguientes datos en cuanto a la participación:

- Tenis de mesa: 80,95% de chicos y 87,5 de chicas.
- Baloncesto: 69,04% de chicos y 52,2 de chicas.

Atendiendo a las cifras anteriores, podemos decir que la participación por parte de los alumnos y alumnas de “La Almozara” ha sido superior a la del “Cándido Domingo” en ambos torneos.

Cabe destacar que en nuestro colegio apenas se diferencia entre las cantidades de chicos y chicas. A diferencia de estos datos, podemos ver que los niveles de participación del sector femenino en el “Cándido Domingo” no son muy elevados y distan mucho de las cifras recogidas en cuanto a los chicos. Esto puede ser debido a que se han ofertado deportes alternativos que no son muy conocidos por todos los alumnos y por tanto no llaman la atención de aquellos que desconocen del mismo o que no lo han practicado nunca. En el caso de las chicas, podríamos justificar su bajo nivel de participación en que por lo general no suelen tener iniciativa a la hora de realizar actividad física y por tanto al desconocer la dinámica de los juegos puede que no se hayan visto motivadas a apuntarse. Se podría decir que las causas de tales datos se puedan deber a que es la primera vez que se realizaba una actividad de esta índole en el centro, y nuestro proyecto, al ser algo novedoso, haya llamado la atención de más alumnos y alumnas. Además, otro de los factores que puede afectar es que en la hora de comedor suele haber

bastantes menos niños que en la hora del recreo, y por tanto menos probabilidad de que alguien no quiera participar en las actividades planteadas.

Por otro lado tenemos que decir que, al igual que en el Proyecto de dinamización de recreos llevado a cabo en el CEIP “La Jota”, la participación ha sido relativamente elevada desde el primer día, situación motivada por tratarse de algo nuevo para ellos como ya hemos citado anteriormente. En el CEIP “La Jota”, tras los primeros días de “efecto novedad”, la participación no descendió, sino que se mantuvo en parámetros similares a los días anteriores. En nuestro caso, los parámetros de participación tampoco disminuyeron ya que cada vez se encontraban más cómodos e integrados tanto con los compañeros como con la dinámica de los juegos y deportes y por tanto se brindaban a participar en todas las actividades que les era posible.

Observamos un dato muy satisfactorio dentro de nuestro proyecto de dinamización del comedor escolar en cuanto a la participación de las chicas de 6º de Primaria en los torneos, ya que la totalidad de ellas se han apuntado a alguno de los dos o a ambos. Queremos destacar este dato ya que se trata de una edad complicada en la que las chicas tienden a abandonar el deporte. Por ello es importante que exista un proyecto deportivo, con objetivos y metodología definida, que se pueda trasmitir a través de todos los niveles del deporte escolar (*Ver gráfica 16*)

Siguiendo con el análisis de participación del sector femenino y de forma específica con el que se corresponde con 6º de Primaria, podemos decir que en el CEIP “La Jota”, con el desarrollo de este programa piloto de dinamización de recreos y los datos extraídos en cuanto a participación, es evidente que las alumnas mostraron desde el primer día una predisposición elevada a realizar actividades de carácter físico-deportivo, obteniendo porcentajes de participación realmente positivos, y contribuyendo verdaderamente a una reducción considerable del número de alumnas que normalmente conservaban conductas y actitudes sedentarias durante los recreos, bien por la inexistencia de una alternativa de actividad físico-deportiva al fútbol, bien por otros motivos (la no disponibilidad de material, la preferencia por realizar otras actividades como charlar con los/as compañeros/as, etc.). Por el contrario, en el CEIP “La Almozara”, la mayoría de las chicas ya practicaba algún tipo de actividad física en la hora de comedor antes de poner en marcha la propuesta. Las únicas que no hacían algo destacan que era por falta

de material a su alcance, por lo que podemos afirmar que las chicas tienen una actitud positiva ante el deporte y la actividad física. Fuera del centro, tan solo tres de ellas (13.6%), no practican ningún tipo de deporte, por lo que esto les puede ayudar a encontrar algún deporte en el que quieran seguir progresando o se puede desarrollar en ellas la iniciativa y las ganas de apuntarse a alguna actividad en la que sea necesario moverse. Aunque antes practicaran actividad física, con la propuesta se ha incrementado la participación activa y se ha aumentado el esfuerzo requerido para jugar ya que los ejercicios eran dirigidos y daba pie a más dinamismo a la hora de actuar.

En nuestro proyecto, hemos intentado evitar que se produjeran altibajos de participación por parte del sector femenino, ofertando deportes y actividades cercanas a su realidad y atendiendo a sus gustos y motivaciones. Gracias a esto logramos continuidad y estabilidad en la participación de las alumnas durante las dos semanas de duración del proyecto.

Por otro lado, haciendo referencia a la participación de los agentes externos, consideramos positiva la participación del personal de comedor implicado, sin el cual no podría haberse realizado el proyecto y al cual agradecemos su labor desinteresada. Valoramos, así mismo, la importante labor en la gestión y empuje al equipo directivo que siempre ha defendido esta iniciativa.

Para concluir este apartado, decir que la mayoría de los alumnos y alumnas manifestaron sus ganas de seguir practicando y participando en ese tipo de actividades deportivas o en su defecto algunas otras similares en alguna otra oportunidad que se diera desde el colegio o incluso continuar su práctica fuera del mismo.

Limitaciones y dificultades en comparación con un C.R.A

Siguiendo con el análisis comparativo de este trabajo, hemos encontrado bastantes diferencias entre realizarlo en un colegio de ciudad como es nuestro caso y llevarlo a cabo en un C.R.A. Más concretamente, a continuación analizamos los aspectos más significativos de un Proyecto de Actividad Física y Deporte que ha sido diseñado y puesto en práctica en el C.R.A. Maestrazgo-Gúdar.

Creemos que es interesante destacar que los C.R.A se enfrentan a una gran cantidad de limitaciones de diferente índole a en comparación a las que pueden encontrarse los colegios urbanos. Algunas de las limitaciones a las que se enfrentan algunos de los C.R.A, y más específicamente el de Maestrazgo-Gúdar, a la hora de poner en marcha este tipo de proyectos son que las mínimas instalaciones deportivas en algunas localidades impiden que se realice un movimiento rotatorio de las actividades propuestas por las diferentes localidades que lo componen. En las ciudades en cambio, gozamos de mayor número de instalaciones no solo a nivel público sino también privado ya que podemos gozar del uso de pistas deportivas, campos de fútbol o polideportivos entre otros, sin que requiera un gran esfuerzo económico, material ni personal.

Llevar a cabo un Proyecto Deportivo de Centro en un C.R.A. es muy diferente a llevarlo a cabo en un colegio completo. Aunque el objetivo principal sea el mismo, los objetivos específicos distan mucho unos de los otros. En el C.R.A buscan potenciar la convivencia entre alumnos/as de diferentes localidades, además de ampliar la oferta formativa en el plano deportivo. Los C.R.A necesitan un gran presupuesto en mover alumnos/as de una localidad a otra, aspecto que en nuestro caso no sería impedimento ya que gozamos de numerosas instalaciones deportivas a escasos metros del centro y además, las actividades propuestas no requieren del desplazamiento fuera del colegio.

También en muchas ocasiones algunas actividades del C.R.A Maestrazgo-Gúdar no pueden llevarse a cabo por el bajo número de alumnos, como por ejemplo los “Recreos deportivos” en algunas localidades. En cambio, en el colegio “La Almozara” hemos tenido la suerte de poder contar con una participación total por parte de los alumnos, la cual posibilitaba la ejecución de todas las actividades planteadas.

Valoraciones de los agentes internos y externos

Tras analizar los datos de la encuesta realizada a los alumnos y alumnas de 5º y 6º de Primaria del CEIP “La Almozara”, observamos que para ellos tener la oportunidad de realizar esta propuesta es una fuente de diversión. Podemos decir que se trata de una actividad muy motivante para los chicos, ya que al tratarse de algo novedoso para ellos es mucho más llamativo. A esto le sumamos que les brindamos la oportunidad de estar

jugando a algo con sus amigos del colegio en vez de estar aburridos o haciendo lo mismo de todos los días. Quizá ellos solo encuentren en este tipo de actividades una fuente de diversión, pero lo mejor de todo es que a la vez que se divierten y pasan un buen rato están haciendo actividad física y desarrollando sus habilidades motrices y sociales, es decir, están haciendo lo que pretendemos conseguir con dicha propuesta, moverse a la vez que se divierten.

Los niños y niñas prefieren por mayoría realizar actividades organizadas como las propuestas en nuestro proyecto. Para ellos es una forma de sentirse más cómodos, seguros y más organizados a la hora de jugar a algo cuando alguien les ha marcado las pautas de actuación exactas. De esta forma todos los participantes son conscientes de las normas y existen tantos conflictos y por tanto la fluidez del juego y el disfrute son mayores.

Ninguno de los encuestados se sentía muy cansado después de realizar actividad física, aspecto que valoramos de forma positiva porque no pretendemos cansarles mucho sino que realicen un esfuerzo físico suficiente y adecuado para su edad. El hecho de haberse cansado mucho hubiera sido perjudicial de cara a que después en clase no hubieran rendido de la misma forma, se hubiera visto reflejado en los resultados académicos pero no ha sido el caso. Además, ya sea en mayor o en menor grado, todos ellos han visto mejorada su coordinación tras realizar esta propuesta, ninguno de los encuestados afirma no haber mejorado nada.

Casi la totalidad de los chicos y las monitoras del comedor, afirman que los conflictos han disminuido y las relaciones sociales han aumentado. Por otro lado, las chicas apuntan que para varias de ellas, ha sucedido lo contrario. Podríamos justificarlo apuntando que el desarrollo madurativo de las mismas es mucho más avanzado que en sexo opuesto y quizás le den más vueltas a según qué situaciones y se alteren por más cosas que los chicos. También hay que decir que se han producido muy pocos altercados y que la mayoría de ellos han sido por falta de comunicación entre ellas a la hora de por ejemplo pedir algún material o instalaciones para ensayar.

El 100% de las monitoras afirma que esta propuesta fomenta la actividad física en los alumnos. Tan solo a una de las monitoras le ha supuesto mayor trabajo y esfuerzo el

hecho de realizar las actividades planteadas. Todas las monitoras sugieren la realización de un proyecto similar en el futuro.

En el caso del CEIP “La Jota”, salvo algunas excepciones concretas en algunos ítems, las valoraciones globales emitidas por alumnado participante y profesorado respecto a la aplicación del programa de dinamización de recreos han sido muy positivas, no solamente teniendo en cuenta la aplicación del programa, sino también el concepto general de dinamización de recreos, así como todos los posibles beneficios que puede proporcionar a nivel de centro. En éste último aspecto también ha coincidido el equipo directivo del centro, ya que al no estar presente en los recreos escolares, contaron con una evaluación más enfocada al concepto general de dinamización de recreos, siendo valorado favorablemente. Dentro de este apartado cabe destacar que en nuestro proyecto de Dinamización de comedor escolar en el CEIP “La Almozara” tuvimos la suerte de contar con la presencia en numerosas ocasiones del director del centro, ya que aprovechaba algunos huecos de su horario para pasarse a saludar a los chicos e incluso en algunas ocasiones se hacía participe de las actividades animándoles y haciéndoles pasar un rato mucho más ameno.

Encontramos una similitud en cuanto a las valoraciones otorgadas por el profesorado y equipo directivo del CEIP “La Jota”, CEIP “Cándido Domingo”, y el CEIP “La Almozara”, ya que el proyecto fue valorado de forma muy positiva por los agentes externos de los tres colegios, sin embargo, y como veremos en el siguiente apartados, las valoraciones más negativas de dos de ellos han ido enfocadas a una supuesta continuidad del programa de dinamización de recreos en el centro.

Continuidad del programa

A pesar de las buenas valoraciones y el apoyo recibido a la hora de llevar a cabo el proyecto y evaluarlo, tanto el profesorado como el equipo directivo no han mostrado predisposición para desarrollar un proyecto similar en cursos posteriores en el CEIP “La Almozara” y en el CEIP “La Jota”. Sus razones se apoyan en que se requiere de personal para poder atender a la actividad y al tratarse de una tarea fuera de su horario laboral, muchos de ellos no se brindarían voluntarios a llevarla a cabo. Como solución a

estos podríamos proponerles que cada cierto tiempo se dividan las labores de trabajo y organización de tareas entre diversos profesores.

El CEIP “Cándido Domingo” por su parte, cuenta con el apoyo del profesorado y equipo directivo para llevar a cabo su “Dinamización de recreo” y además, se ha permitido que, tras el éxito que tuvo el primer año, se siga llevando a cabo la actividad. Se organizan los horarios entre los profesores y principalmente el profesor de Educación Física junto con el apoyo de más profesores de forma esporádica, crea las actividades y las organiza. Los alumnos y alumnas están encantados con que se siga realizando esta actividad ya que muchos de ellos piensan que la convivencia entre ellos ha mejorado y que han conocido nuevos deportes y juegos que les gustaría seguir practicando.

7. Conclusiones

A continuación, y teniendo en cuenta los objetivos planteados, se exponen las conclusiones extraídas tras la realización de la propuesta y el análisis de los datos recogidos:

- Buena aceptación y acogida de las actividades físico-deportivas en la hora de comedor por parte de alumnos.
- El programa de dinamización de comedor escolares contribuye a aumentar los niveles de práctica de actividad físico-deportiva en el alumnado y a mejorar la calidad de la misma.
- Cuanto más variado es el material y las actividades lúdico-deportivas, se consigue mayor participación y enriquecimiento de sus aprendizajes.
- Hay más alumnos y alumnas apuntados al torneo de tenis de mesa que al de baloncesto.
- Hay más chicas apuntadas al torneo de tenis de mesa que chicos. En cambio, hay más chicos que chicas apuntados al torneo de baloncesto.
- Es imprescindible contar con el apoyo del Equipo Directivo, profesorado y otros agentes educativos con el fin de conseguir un óptimo desarrollo de las actividades y una continuidad en el tiempo de las mismas.
- Los chicos practican más deporte fuera del colegio que las chicas.
- El fin perseguido por los alumnos a la hora de realizar las actividades planteadas es la diversión.
- Preferencia por las actividades dirigidas por profesores ante el juego libre.
- Plantear metodologías sencillas y eficaces que doten de cierta autonomía al alumnado.
- Según la percepción de los alumnos y las monitoras se ha llevado a cabo un buen aprovechamiento del espacio.
- La mayoría de participantes no se sentían muy cansados tras realizar actividad física.

- Han mejorado su coordinación en mayor o menor grado.
- La mayoría no ha notado cambios en cuanto al estado anímico. Cabe decir que algunas de las chicas afirman sentirse más alteradas o con pocas ganas de hacer cosas después de realizar actividad física.
- Casi la totalidad de los chicos y las monitoras del comedor, afirman que los conflictos han disminuido y las relaciones sociales han aumentado. Por otro lado, las chicas apuntan que para varias de ellas, ha sucedido lo contrario.
- La mayoría de participantes encuentra utilidad en esta actividad para su futuro.
- Gran parte de los alumnos piensan que sus habilidades motrices se han visto mejoradas.
- El 100% de las monitoras afirma que esta propuesta fomenta la actividad física en los alumnos.
- Tan solo a una de las monitoras le ha supuesto mayor trabajo y esfuerzo el hecho de realizar las actividades planteadas.
- Todas las monitoras sugieren la realización de un proyecto similar en el futuro.

8. Dificultades, propuestas de mejora y prospectiva

A continuación pasamos a plantear las dificultades con las que nos hemos topado a la hora de poner en marcha la propuesta y las posibles propuestas de mejora con las que conseguiríamos unos resultados y aprovechamiento mejores en caso de que se volviera a realizar una actividad de tal índole. Además, también incluimos cuales son nuestras prospectivas de futuro en relación a este tipo de iniciativas.

8.1 Dificultades y propuestas de mejora

En cuanto a las dificultades encontradas a la hora de poner en marcha el proyecto cabe destacar que no son muchas ya que la realización del mismo fue satisfactoria, pero sí que nos gustaría recalcar algunas de ellas para tener en cuenta en ocasiones futuras.

Algunos de los juegos planteados como los torneos de baloncesto y de tenis de mesa, guardaban mayor carácter competitivo que el resto y por lo tanto generaban más conflictos que bienestar en algunas ocasiones. Todo esto dependía de la personalidad y carácter de los alumnos o alumnas que jugaban en cada momento y de cómo asimilaban el hecho de perder o ganar. No fueron muchos los casos de conflicto porque se les inculcaba que la esencia del juego no era el llegar a la final vencedores, sino que se pretendía que vivieran actividades nuevas y motivantes. Ante estas actitudes de competitividad tanto las monitoras responsables como yo, nos hacíamos cargo de que desaparecieran lo más rápido posible y sin dejar ningún rastro de rivalidad entre los implicados en el posible altercado para evitar futuros roces en el juego o en el aula.

Por otro lado, encontramos que la falta de implicación en algunas ocasiones por parte de determinados monitores fue más que evidente. En algunas de las actividades donde se precisaba la atención y ayuda de los agentes externos como las monitoras de comedor, no se contó con ellas. Para paliar dicha situación, recurrió a nombrar encargados o árbitros de partidos a los chicos y chicas de 5º o 6º para que la actividad no se viera suspendida. De este modo, también aprenden a ver el juego desde el otro lado y a descubrir nuevos roles. El hecho de colocar a los propios alumnos y alumnas de árbitros, ocasionó algún que otro malentendido con el resto de jugadores, ya que al tratarse de un compañero de clase o del colegio quizás no se le trataba de la misma forma

y no se le otorgaba la autoridad pertinente. De todas formas, pronto se conseguía acabar con estos pequeños conflictos porque llegaban todos a un acuerdo final entre jugadores, árbitro y espectadores, ya que el árbitro también tenía derecho a equivocarse.

El hecho de convertirse en árbitros de un partido del torneo servía como estrategia de motivación ya que se sentían más responsables y participativos. Cuando comenzamos a poner el cambio de roles en marcha, observamos que la actitud de muchos de ellos cambio a mejor a la hora de estar como espectador de los partidos porque desde el primer día todos querían pasar por el rol de árbitro en algún momento. Su actitud mejoró porque se dijo que como premisa fundamental tendría que existir un buen comportamiento durante el desarrollo de cualquiera de los juegos y/o torneos desarrollados en la hora de comedor. De esta forma la participación activa del alumnado fue inmensa y por tanto los resultados fueron cada vez mejores al sentirse más implicados e integrados.

Otra de las dificultades que aparecieron era el momento de iniciar la actividad. La organización del material y de los espacios los dos primeros días era un poco caos debido a que para todos era algo novedoso y nos costó un poco hacernos con la dinámica de la actividad. Para atenuar dicha situación, se nombró a los alumnos de edades más avanzadas que una vez que yo abriera la puerta de la sala donde se encontraba el material de tenis de mesa, debían colocar ordenadamente cada elemento en el lugar del recreo donde correspondía. Esto agilizaba el proceso, ya que mientras los alumnos encargados de ese material lo preparaban todo, yo podía hacerme cargo de sacar todo el material necesario para el alumnado de cursos inferiores. Con esto conseguimos que los más pequeños no tuvieran que esperar tanto a que les sacara su material al mismo tiempo que los mayores se preocupaban por preparar todo de forma ordenada y responsable respetando al máximo todo el material.

Una acción imprescindible en todos los centros sería la de modificar el enfoque de deporte de forma que se equilibrara la diversión y la competición y se potenciara la cooperación y colaboración, el compañerismo, las propias capacidades, la mejora del desarrollo personal.

Para poder frenar el abandono temprano del deporte se podrían potenciar estructuras para el deporte de ocio y modificar la imagen del deporte federado y asociarlo a la diversión.

Por último, cabe destacar que es necesario intervenir en los diferentes ámbitos: escolar, deportivo, familiar y social.

8.2 Prospectivas

Es esencial continuar concienciando al profesorado y alumnado de la importancia del Proyecto de Actividad Física y Deporte para que se siga trabajando en el centro y los niños puedan beneficiarse de las actividades y situaciones lúdicas que se propongan cada vez. Como todo proyecto que empieza, cambiar las costumbres y hábitos es lo más difícil, tanto en los alumnos como en los profesores, pero la participación de todos los profesores resulta fundamental para que el proyecto tenga valor y las aportaciones sean más enriquecedoras.

El hecho de crear proyectos de esta naturaleza, beneficia no solo al área de Educación Física sino al funcionamiento del centro en general ya que está abierto a cambios y posibilidades y es una fuente de aprendizaje diario que enriquece el proceso educativo.

De cara al futuro, es importante tener en cuenta que los alumnos y por tanto sus necesidades, irán variando con el tiempo por lo que habrá que incluir nuevas disciplinas, actividades y juegos que respondan a las demandas de los niños. Además, cuantas más actividades de naturaleza variada se propongan, los niños adquirirán un aprendizaje mucho más lucrado. Con esto también se le otorga al niño que vivencie un gran número de actividades y deportes y que en cada uno de ellos trabaje y desarrolle una serie de habilidades específicas, dándose cuenta el mismo de qué actividad o deporte va más con su condición física, y quien sabe si gracias a realizar este tipo de actividades algún niño o niña pueda encontrar su sitio en algún deporte.

Otorgar cada vez un papel más destacado a la figura del monitor/a para que reconozca su labor debe ser un requisito imprescindible en todas las propuestas ya que si el monitor no asume sus responsabilidades, posiblemente la actividad no lograra alcanzar

nunca los objetivos de logro marcados. Como responsables del cuidado y aprendizaje de los niños, se debe de controlar, organizar y ayudar en todo momento para que el desarrollo de cualquiera de los diseños que se propongan sea óptimo.

De todas formas cabe destacar que no se debe confundir la idea de lo que supone un programa dinamización de comedor escolar que como se ha explicado anteriormente, no tiene el objetivo de sustituir a las clases de Educación Física. Es decir, no se trata de un programa con actividades dirigidas por un maestro o monitor especializado, no se trata de instruir al alumnado para una práctica eficaz de una determinada modalidad deportiva. Un programa como éste, debe estar fundamentado en la práctica libre y autónoma del alumnado, el maestro solamente debe velar porque se cumplan una serie de reglas que aseguren un fomento de la práctica de la actividad físico-deportiva, y actuar de guía en los casos necesarios. Es por ello que considero que no requiere de una planificación demasiado compleja, ni por supuesto de monitores o maestros especializados en actividad físico-deportiva.

Finalmente, sería interesante y novedoso intentar incluir la participación de las familias en este Proyecto con el fin de motivar a los alumnos por el hecho de estar cerca de sus familias e incluso poder practicar con ellas las actividades que realizan normalmente en su patio de recreo. Además, ayuda a las familias a acercarse al entorno de sus hijos e hijas y a vivenciar ellos mismos todas las experiencias motrices, sociales y afectivas que residen en el patio del recreo.

9. Referencias bibliográficas

- Castillo, I., y Balaguer, I. (2001). *Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados*. Apunts Educación Física y deportes, 63, pp. 22-29.
- Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013. *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa*. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
- Consejo Superior de Deportes (2010). Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- España. Real Decreto 276/2007, de 23 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento de ingreso, accesos y adquisición de nuevas especialidades en los cuerpos docentes a que se refiere la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, y se regula el régimen transitorio de ingreso a que se refiere la disposición transitoria decimoséptima de la citada ley. *Boletín Oficial del Estado*, 2 de Marzo de 2007, núm. 53.
- España. Orden de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*.
- España. Orden de 24 de junio de 2009, de la Consejera de Educación, Cultura y Deporte, relativa a la actividad física en edad escolar. *Boletín Oficial de Aragón*, 29 de Julio de 2009, núm. 144, pp. 19959-19960.
- España. Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*.
- España. Orden de 30 de septiembre de 2014, de Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se convocan los I Premios "Escuela y Deporte" a

las mejores prácticas o experiencias de promoción de la actividad física y el deporte en los centros educativos aragoneses. *Boletín Oficial de Aragón*.

Estudio ALADINO: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2011 (2013). Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI).

González, C.; Lleixà, T. (2012). *El Centro Escolar Promotor de la Actividad Física y el Deporte. Orientaciones para la elaboración de Proyectos Deportivos de Centro*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Gutiérrez, M., Carratalá, V., Guzmán, J. F., y Pablos, C. (2010). *Objetivos y manifestación de valores sociales y personales en el deporte juvenil según deportistas, padres, entrenadores y gestores*. Apunts Educación física y deportes, 101, 57-65.

Hamlin, M., y Hellemans, J. (2003). *Child and parent perceptions, attitudes and influences affecting children's participation in physical activity*. Journal of Sports Sciences, 21, 340-365.

Lizalde Gil, M., Mendiara Cañardo, E., García Rueda, F., Latorre Peña, J. y Fraile Aranda, A. (2009). Libro blanco del deporte en edad escolar de Aragón. Zaragoza: Departamento de Educación, Cultura y Deporte. Diputación General de Aragón (DGA).

Lizalde Gil, M. (2012). *Análisis del índice de práctica de actividad físico-deportiva adecuada de los jóvenes de 12 a 16 años en Aragón y de sus determinantes*. (Tesis doctoral). Universidad de Zaragoza.

Martínez-Vizcaíno, V., y Sánchez-López, M. (2008). *Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes*. Rev Esp Cardiol, 61 pp. 108–111

Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe sobre la salud en el mundo- Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Recuperado de <http://www.who.int/whr/2002/es/>

Organización Mundial de la Salud (2004). *Informe sobre la salud en el mundo- cambiemos el rumbo de la historia.* Recuperado de <http://www.who.int/whr/2004/es/>

Organización Mundial de la Salud (2010). *Informe sobre la salud en el mundo - Financiación de los sistemas de salud: el camino hacia la cobertura universal.* Recuperado de <http://www.who.int/whr/2010/es/>

Romero Cerezo, C. (2007). *Delimitación del campo didáctico de la Educación Física y de su actividad científica.* Profesorado: Revista de currículo y formación del profesorado, ISSN-e 1138-414X, Vol. 11, Nº 2.

Serra, L. y Aranceta, J. (2001). *Obesidad infantil y juvenil.* Estudio En-Kid (1998-2000). Barcelona: Masson, S.A, pp 8-108.

U.S Departament of Health & Huan Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans(8/10/2008). Recuperado de <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/>

WH Dietz Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease, - Pediatrics, 1998 - Am Acad Pediatrics

10. ANEXOS

Anexo A

CUARTO DE PRIMARIA



NOMBRE Y APELLIDOS	NOMBRE EQUIPO
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	

SEXTO DE PRIMARIA



NOMBRE Y APELLIDOS	NOMBRE DEL EQUIPO
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

QUINTO DE PRIMARIA



NOMBRE Y APELLIDOS	NOMBRE DEL EQUIPO
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

TERCERO DE PRIMARIA



NOMBRE Y APELLIDOS	NOMBRE DEL EQUIPO
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	

Anexo B

¡APÚNTATE EN TU CLASE AL TORNEO DE BALONCESTO!

LUGAR: RECREO

HORARIO:

- ☺ **TERCERO DE PRIMARIA:** Lunes y Miércoles de 13:30 a 14:00
- ☺ **CUARTO DE PRIMARIA:** Lunes y Miércoles 14:00 a 14:30
- ☺ **QUINTO DE PRIMARIA:** Martes y Jueves de 13:30 a 14:00
- ☺ **SEXTO DE PRIMARIA:** Martes y Jueves de 14:00 a 14:30

INSCRIPCIÓN: Hasta el 11 de Mayo a las 11:30

DURACIÓN: Del 11 de Mayo al 22 de Mayo

¡APÚNTATE EN TU CLASE AL TORNEO DE TENIS DE MESA!

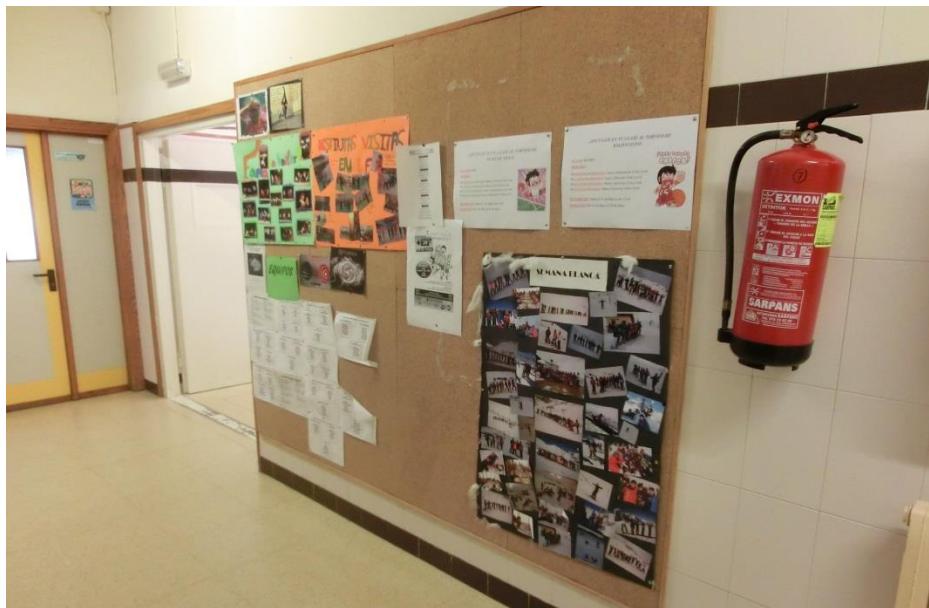
LUGAR: RECREO

HORARIO:

- ☺ **TERCERO DE PRIMARIA:** martes y jueves de 13:30 a 14:00
- ☺ **CUARTO DE PRIMARIA:** martes y jueves 14:00 a 14:30
- ☺ **QUINTO DE PRIMARIA:** lunes y miércoles de 13:30 a 14:00
- ☺ **SEXTO DE PRIMARIA:** lunes y miércoles de 14:00 a 14:30

INSCRIPCIÓN: Hasta el 11 de Mayo a las 11:30

DURACIÓN: Del 11 de Mayo al 22 de Mayo



Anexo C

ENCUESTA SOBRE EL DEPORTE EN HORARIO DE COMEDOR

Tras finalizar la actividad de “*Dinamización del comedor*” en el colegio *La Almozara*, os paso una encuesta a llenar. Los datos recogidos serán utilizados para realizar un estudio sobre la repercusión que ha tenido dicha actividad en vosotros.

Responde a las siguientes preguntas marcando con una “X”:

1. Eres...

- Chico
- Chica

2. Curso

- 5º Primaria
- 6º Primaria

3. Sólo contesta una respuesta, la que se ajuste a ti

- No hago ejercicio, pero quiero hacer
- Hago ejercicio de vez en cuando
- Hago ejercicio regularmente (varias veces por semana) desde hace menos de 6 meses
- Hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses

4. Antes de llevar a cabo los torneos de baloncesto y tenis de mesa, ¿hacías actividad física en la hora de comedor?

- Sí
- No

❖ Si tu respuesta ha sido NO, señala cuál de las siguientes razones es la causa de no practicar actividad física:

- Porque me aburro
- Porque prefiero estar hablando con mis amigos/as

- Porque no me gusta hacer deporte
 - Porque no tenía pelotas ni material deportivo a mi alcance
 - Otras (describe las razones por las que no practicabas actividad física y que no aparezcan en las opciones anteriores)
-
.....
.....
.....

5. ¿Por qué te has apuntado a las actividades propuestas en la hora del comedor?

- Para divertirme
 - Porque quiero progresar en el deporte
 - Para mejorar aspectos de mi salud
 - Mi profesor me animó a apuntarme
 - Porque mis amigos/as se habían apuntado
 - Porque si no me apuntaba, me aburriría en la hora del comedor
 - Otras (describe las razones por las que te has apuntado a las actividades si no aparecen en las opciones anteriores)
-
.....
.....
.....

6. En cuanto a la propuesta llevada a cabo, ¿Qué tipo de actividades consideras que son más adecuadas para vosotros?

- Actividades con cierto grado de competitividad
- Juego libre
- Actividades dirigidas por algún profesor o monitor/a del comedor

7. En cuanto a las zonas y espacios del recreo donde jugabais y practicabais deporte piensas que...

- Se lleva a cabo un buen aprovechamiento del espacio (podemos realizar gran cantidad de actividades sin molestarnos unos a otros)
 - El espacio limita las actividades que se pueden realizar (no se pueden hacer actividades y juegos que antes sí que podíamos)
 - Las zonas y espacios del recreo elegidas para jugar y realizar torneos dificulta jugar a los alumnos
 - Otros
-
.....
.....
.....

8. En cuanto a tu estado físico, ¿cómo te sentías después de realizar actividad física en la hora del comedor?

- Muy cansado
- Algo cansado
- Poco cansado
- Igual que siempre, no noté ningún cambio

9. Si te comparas con niños de la misma edad y del mismo sexo, ¿cómo crees que ha sido tu coordinación durante las actividades realizadas en la hora de comedor?

- Mucho menos coordinado que los demás
- Algo menos coordinado que los demás
- Más o menos igual coordinado que los demás
- Algo más coordinado que los demás
- Mucho más coordinado que los demás

10. Has visto mejorada tu coordinación al final de la actividad?

- Si, ha mejorado mucho
- Si, ha mejorado un poco
- No, no ha mejorado nada

11. En cuanto a tu estado anímico y emocional, ¿cómo te sentías después de realizar actividad física en la hora del comedor?

- Con pocas ganas de hacer cosas
- Muy contento
- Alterado
- Tranquilo
- Igual que siempre, no noté ningún cambio

12. A nivel social, he notado que...

- Los conflictos con compañeros han disminuido y la relación con ellos ha aumentado
- Los conflictos con compañeros han aumentado y la relación con ellos a disminuido
- No ha cambiado nada
- Otros (describe qué es lo que ha cambiado en cuanto a las relaciones con los compañeros si no aparece en las opciones anteriores).....
.....
.....
.....
.....
.....

13. ¿Crees que esta actividad te servirá para tu práctica deportiva en un futuro?

- Si
- No

❖ Si tu respuesta ha sido SI, explica por qué:

- He podido mejorar las habilidades que se ponían en práctica en los deportes practicados
- He conocido nuevos deportes que me gustaría seguir practicando en un futuro

- Me he concienciado de que es importante realizar actividad física para adquirir hábitos saludables adecuados
- Otros (explica por qué te pueden servir las actividades realizadas en tu futuro si no aparece en las opciones anteriores).....
.....
.....
.....
.....

❖ Si tu respuesta ha sido NO, explica por qué:

- No soy bueno en las actividades físicas/deportes
- No me ha gustado ningún deporte de los practicados por lo que no me gustaría seguir practicándolo
- Me da miedo lesionarme
- Soy perezoso/a para realizar actividad física
- Me pongo nervioso cuando hago actividad física
- Otros (explica por qué no te han servido las actividades realizadas en tu futuro si no aparece en las opciones anteriores).....
.....
.....
.....
.....

ENCUESTA SOBRE EL PROYECTO DE DINAMIZACIÓN DEPORTIVA EN EL HORARIO DE COMEDOR

Tras finalizar la actividad de “*Dinamización del comedor*” en el colegio *La Almozara*, os paso una encuesta a llenar. Los datos recogidos serán utilizados para realizar un estudio sobre la repercusión que ha tenido dicha actividad en los alumnos.

Responde a las siguientes preguntas marcando con una “X”:

1. Género

- Hombre
- Mujer

2. Edad

- Entre 18 y 25 años
- Entre 25 y 35 años
- Entre 35 y 45 años
- Entre 45 y 60 años
- Más de 60 años

3. Antes de llevar a cabo dicha actividad, ¿practicaban los niños/as algún tipo de actividad física en la hora de comedor?

- Si
- No

❖ Si tu respuesta es SI, ¿qué tipo de actividades practicaban?

- Actividades dirigidas
 - Juego libre
 - Deportes que requerían de competición
 - Deportes cooperativos
 - Otros
-
.....

.....
.....

❖ Si tu respuesta es NO, ¿Cuál es la razón con más peso por la que no realizaban actividad física?

- Tenían muchos deberes
 - No les gusta hacer deporte
 - Se aburren haciendo deporte
 - No tienen a nadie con quien jugar o practicar actividad física
 - Otros
-
.....
.....
.....

4. A nivel físico ¿Qué grado de utilidad cree que tiene esta actividad para los alumnos?

- Muy alto
 - Alto
 - Medio
 - Bajo
 - Muy bajo
-
.....
.....
.....

5. En cuanto al nivel físico, ¿cómo sentías a los niños/as tras realizar actividad física?

- Muy cansados
- Bastante cansados
- Poco cansados
- Nada cansados, no noté ningún cambio

6. A nivel social, he notado que...

- Los conflictos entre los niños/as han disminuido y la relación con ellos ha aumentado
- Los conflictos entre los niños/as han aumentado y la relación con ellos a disminuido
- No ha cambiado nada
- Otros (describe qué es lo que ha cambiado en cuanto a las relaciones entre los niños/as si no aparece en las opciones anteriores).....
.....
.....
.....
.....
.....

7. *En cuanto a la organización espacial...*

- Se lleva a cabo un buen aprovechamiento del espacio en la instalación
- El espacio limita las actividades que se pueden realizar
- La organización espacial planteada dificulta jugar a los alumnos
- Otros
.....
.....
.....
.....

8. *En cuanto a la adecuación de las actividades a los niños cree que....*

- Se adaptan las actividades a los intereses de los alumnos
- No se adecua a las demandas de los alumnos

9. *Desde su perspectiva personal, ¿cómo percibe el hecho de que se realice este tipo de actividad en el colegio?*

- Pienso que fomenta la práctica de actividad física y por tanto adoptar hábitos de vida saludables

- Pienso que no fomenta la práctica de actividad física en los alumnos y por tanto que no ayuda a adoptar hábitos de vida saludables

10. ¿Cambiaría algo de la actividad?

- Si
- No

En caso de que su respuesta sea afirmativa, ¿qué cambiaría?:

11. Señale los beneficios que cree que esta actividad aporta a los alumnos que la realizan en el caso de que crea que existen:

- Mejoran las relaciones con los compañeros
- Disminuyen los conflictos entre los niños/as
- Se incrementan acciones lideradas por el respeto y la solidaridad entre los alumnos
- Realizan mayor actividad física
- Aumenta la imaginación y creatividad de los alumnos
- Su actitud es mucho más positiva y alegre
- Se observa una mejora en las habilidades motrices
- Otras

.....
.....
.....
.....
.....
.....

12. Señale los inconvenientes que cree que esta actividad aporta a los alumnos que la realizan en el caso de que crea que existen:

- No se ven mejoradas las relaciones con los compañeros
- El espacio utilizado no es el adecuado para realizar la actividad
- El material utilizado no estaba en condiciones de ser utilizado por los alumnos
- Supone una carga mayor para las monitoras del comedor
- Han aumentado los conflictos entre los alumnos
- No ha cambiado nada
- El ambiente del recreo es más violento y por tanto hay mayor índice de conflictos
- Pienso que el horario escogido para realizar actividad física no es adecuado
*si usted marca esta opción conteste por qué no le parece adecuado.....
.....
.....
.....

- Otros

.....
.....
.....
.....
.....

13. ¿Sugeriría al centro escolar la realización de este tipo de actividades en un futuro?

- Si
- No

14. ¿Se ha visto modificada su función como monitora del comedor a lo largo de esta actividad?

- Si
- No

En caso de que su respuesta sea afirmativa, explica el que:

15. Si en futuro se realizara de nuevo este tipo de actividad, ¿participaría de forma activa en ella?

- Si
- No

¿Por qué?