

Guía para una escuela activa y saludable

Orientación para los Centros de Educación Primaria



PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMOS - IBERICA - RED DE ESCUELAS DE BUENAS ALTERNATIVAS ALIMENTARIAS
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE - CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y COORDINACIÓN EDUCATIVA

Guía para una escuela activa y saludable

Orientaciones para los Centros de Educación Primaria



PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

MINISTERIO DE EDUCACION, POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

AUTORES:

Oscar Luis Veiga Núñez
David Martínez Gómez

ILUSTRACIÓN:

Javier Gómez Rodríguez

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Pocateja

COORDINACIÓN TÉCNICA:

Jesús Campos Amado, José Pérez Iruela, Vicente Calderón
Pascual, Elena González Briones, Alejandro García Cuadra.



Material didáctico avalado
por el Consejo General de Colegios
Oficiales de
Licenciados en Educación Física y
Ciencias de la Actividad Física y el
Deporte

AGRADECIMIENTOS

Comisión Gestora del Programa Perseo

Félix Lobo	Juana del Carmen Alonso Matos
José Pérez Iruela	José María Martín Aceves
Jesús Muñoz Bellerín	Rafael Leal Salazar
José Díaz-Flores Estévez	Ricardo Pérez Sánchez
Guillermo Doménech Muñiz	Juan Carlos Porrúa Pardal
Sara Pupato Ferrari	Juan José Murillo Ramos
Eulalio Ruiz Muñoz	Maria Dolores Torres Chacón
Manuel Amigo Quintana	Dolores Abelló Planas
José Joaquín Gutiérrez García	Luis Carbonel Pintanel
Natalia Gutiérrez Luna	Miguel Angel Bonet Granizo

Equipo de Expertos del Programa Perseo

Jesús Campos Amado	Valentín Gavidia Catalán
Vicente Calderón Pascual	Inmaculada Gil Canalda
Juan Manuel Ballesteros Arribas	M ^a Luisa López Díaz-Ufano
Elena González Briones	Begoña Merino Merino
Alejandro García Cuadra	Susana Monereo Mejías
Jesús Cerdán Victoria	Rosa María Nieto Poyato
Oscar Luis Veiga Núñez	Carmen Pérez Rodrigo
Javier Aranceta Bartrina	Lucrecia Suárez Cortina
Rosa Calvo Sagardoy	Fernando Rodríguez Artalejo
Angeles Castro Masó	Gregorio Varela Moreiras



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA
Y NUTRICIÓN
Subdirección General de Coordinación Científica

MINISTERIO DE EDUCACION, POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE
SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN
Centro de Investigación y Documentación Educativa

EDITA

© **MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO**
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
Subdirección General de Coordinación Científica

N.I.P.O.: 355-08-007-X
I.S.B.N.: 978-84-691-3646-1
DEPÓSITO LEGAL: M-35173-2008

Programa piloto Perseo

Promovido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte

Con la colaboración y participación de las Comunidades Autónomas de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia y las Direcciones Territoriales y Provinciales de los Ministerios de Sanidad y Consumo (INGESA) y de Educación, Política Social y Deporte de Ceuta y de Melilla

Financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA?

Equipos directivos de los centros escolares

Los equipos directivos tienen la responsabilidad de coordinar la vida diaria de los centros educativos, y por tanto, son quienes pueden liderar los cambios para conseguir día a día una escuela mejor. Muchas de las propuestas que se presentan en esta guía no pueden ponerse en marcha sin la sensibilidad y el apoyo firme de los equipos directivos. Ellos deberían ser los primeros en leerla.

Más aún, muchas de las iniciativas para convertir un centro escolar en una Escuela Activa deberían partir de los equipos directivos. Para ello, es imprescindible que las personas que desarrollan esa labor entiendan la gravedad del problema del sedentarismo infantil. En la actualidad existe una fuerte evidencia científica del deterioro que produce en la salud de niños y niñas la falta de actividad física. No es posible cerrar durante mucho más tiempo los ojos a esa realidad. Esperemos que no haga falta llegar a la situación crítica que ya se está viviendo en otros países para tomar conciencia de ello.

Una vez entendido esto, es necesario ponerse manos a la obra y pensar: ¿qué puede hacer la escuela, cada escuela, con sus medios y dentro de su ámbito de responsabilidad?. Lo cierto, es que desde las escuelas es posible hacer muchas más cosas de las que en un principio podría pensarse. Esta guía propone algunas de ellas.

Profesorado

El profesorado es el colectivo que realmente vertebra la vida escolar. Lo que ocurre en los centros escolares depende en gran medida de lo que el profesorado de los centros hace o deja de hacer. El profesorado especialista de Educación Física debe ser consciente de la labor tan importante que tiene en sus manos de promover los hábitos de actividad física en una sociedad que estimula por doquier los hábitos sedentarios. El profesorado generalista debe ser consciente de que no puede permanecer al margen de esta labor y que debe contribuir desde el aula a promover hábitos de vida saludables en el alumnado, entre ellos también la práctica de actividad física regular. Esta guía pretende proporcionarles a ambos ideas valiosas que les ayuden a desempeñar esa labor.

Asociaciones de padres y madres

Las asociaciones de padres y madres tienen una misión cada día más importante a desarrollar en la educación. En una sociedad que promueve unos estilos de vida y de organización social y familiar determinados las asociaciones de padres y madres son un elemento cada vez más necesario de conexión entre la escuela y las familias. No se puede negar que gran parte de la responsabilidad en la instauración de hábitos de vida saludables en niños y niñas es de las familias, pero a la vez ocurre que las condiciones que impone el estilo de vida actual hacen que a las familias les resulte difícil ocuparse de ello y a menudo esperan que la escuela les ayude a hacerlo.

Esa relación escuela-familia está mediatizada por las asociaciones de padres y madres, que por un lado han de transmitir las inquietudes de las familias a escuela y por otro han de ayudar a la escuela a poner en marcha aquellas iniciativas que permitan solventar estas inquietudes, especialmente cuando éstas se han de desarrollar como actividades de carácter extraescolar.

Las asociaciones de padres y madres deben divulgar entre las familias la importancia de fomentar que niños y niñas sean activos regularmente, y a la vez, colaborar para que los centros puedan ofrecer a los escolares oportunidades para ser activos. Muchas de las actividades propuestas en esta guía necesitarán de una colaboración intensa de la asociación de padres de cada centro escolar para poder llevarse a cabo.

Padres y madres, familias en general

Como acaba de señalarse el papel de las familias en la promoción de hábitos saludables es esencial. Para que niños y niñas puedan incorporar la actividad física a su estilo de vida, necesitan el apoyo de sus familias. Sin ese apoyo familiar esto no será posible. Las familias deben facilitar a niños y niñas que puedan aprovechar las oportunidades de participar en actividades físicas que existan en el entorno, así como fomentar que incorporen la actividad física en su rutina diaria haciendo cosas tan sencillas como caminar cada día. Así mismo, la familia es la única que puede ejercer una acción de control efectiva para que niños y niñas no adopten hábitos de ocio excesivamente sedentarios controlando el tiempo que éstos dedican a actividades de ocio como ver la televisión, jugar con videojuegos, o usar el ordenador o Internet. No se trata de que niños y niñas eliminen estas actividades de ocio, pues sería ir contra el desarrollo tecnológico de la sociedad, sino simplemente de que el tiempo que les dedican sea razonable.

Por otro lado, es necesario que las familias apoyen y participen de la puesta en marcha de actividades que pueden contribuir a incorporar cantidades importantes de actividad física regular en el estilo de vida de niños y niñas. Iniciativas tan sencillas y efectivas como la creación de “walking-bus escolares”, necesitan contar con el apoyo y colaboración de las familias. Por todo ello, padres y madres deberían ser lectores también de esta guía.

Y también...

A los técnicos y responsables de las administraciones educativas autonómicas

La puesta en marcha de muchas de las propuestas de esta guía precisan de la necesaria sensibilidad y apoyo de los técnicos y responsables de las administraciones educativas autonómicas, que son quienes tienen la responsabilidad última del funcionamiento del sistema escolar. La promoción de la actividad física saludable en la escuela y otros hábitos saludables va más allá de las tareas tradicionales asignadas a la escuela pero que deben ser necesariamente abordadas por la escuela en la sociedad de hoy. No es posible darle la espalda a esa realidad, lo que supone cambiar la forma de pensar y de actuar de los responsables de las políticas educativas.

Es necesario dotar de medios y recursos a los centros escolares para que puedan abordar estas nuevas funciones de las que la escuela ha de hacerse cargo necesariamente en un futuro próximo. Las administraciones educativas de algunas Comunidades Autónomas han comprendido ya esta necesidad y están desarrollando programas para que esto sea posible, invirtiendo una cantidad de recursos cada vez mayor. Las que no han iniciado ese camino deberán hacerlo en los próximos años, aprovechando para ello la experiencia que se está adquiriendo en diferentes regiones españolas, así como en diferentes países de nuestro entorno. Esta guía pretende aportar también a técnicos y responsables educativos algunas ideas sobre actuaciones que podrían ser promovidas progresivamente en los centros escolares.

INDICE

Capítulo 1: Actividad física y salud en la escuela	9
1. ¿Es el sedentarismo infantil un problema?	10
2. Beneficios de la actividad física para la salud	11
3. Otros beneficios de la actividad física	13
4. Recomendaciones sobre actividad física para la mejora de la salud	14
Capítulo 2: Actividad física y obesidad infantil	19
1. Obesidad infantil	20
2. Actividad física y obesidad	24
3. Sedentarismo en niños y niñas españoles	26
Capítulo 3: Hacia una Escuela Activa	31
1. Hacia una Escuela Activa	32
2. Obstáculos para promover la actividad física en la escuela	33
3. Sensibilización de la Comunidad Escolar	37
4. Proceso de construcción de una Escuela Activa	39
5. Diagnóstico: Posibilidades de mi centro para convertirse en una Escuela Activa	43

Capítulo 4: Oportunidades para ser activo en la escuela	47
1. Oportunidades para ser activo en la escuela	48
2. De las oportunidades a los hábitos	49
3. Estrategias para incrementar las oportunidades de ser activo en la escuela	52
4. “Grupos Diana” para la promoción de la actividad física en la escuela	54
5. Diagnóstico I: ¿cuál es la participación de los escolares de mi centro en actividades físicas?	57
Capítulo 5: Actividad física saludable en el currículo	61
1. Contenidos de actividad física saludable en el currículo educativo	62
2. Diagnóstico II: ¿se desarrollan en mi centro los contenidos curriculares de actividad física saludable?	63
3. Educación Física y contenidos de actividad física saludable	64
4. Asignaturas de aula y contenidos de actividad física saludable	67
Capítulo 6: Promoción de la actividad física diaria	73
1. Actividad física en la vida diaria de la escuela	74
2. Reducción de las conductas sedentarias como forma de estimular la actividad física	77
3. Diagnóstico III: ¿promociona mi escuela la actividad física diaria?	78
4. Ideas prácticas	79
Capítulo 7: Ambiente escolar y actividad física	85
1. El ambiente como promotor de la actividad física	86
2. Diagnóstico IV: ¿Es mi centro un ambiente movilizador o inmovilizador?	88
3. Adecuación cuantitativa de los espacios de actividad en los centros escolares	89
4. Adecuación cualitativa de los espacios de actividad en los centros escolares	91
5. Rentabilidad social de los espacios escolares de actividad física	94
6. Mantenimiento y mejora de los espacios de actividad	96

Capítulo 8: Promoción de la actividad física en los recreos y el horario del almuerzo	101
1. El ambiente como promotor de la actividad física	102
2. Diagnóstico V: ¿Se promueve en mi escuela la actividad física durante los recreos?	105
3. Ideas prácticas para fomentar la actividad física en los recreos y el horario del almuerzo	106
Capítulo 9: Programa de actividades complementarias	113
1. Creación de un programa de actividades complementarias de actividad física saludable	114
2. Ideas prácticas	117
Capítulo 10: Programa de actividades físicas extraescolares	125
1. Los programas de actividades físicas extraescolares	126
2. Organización y gestión de un programa de actividades físicas extraescolares	127
3. Programas de deporte escolar y programas de actividades físicas extraescolares: ¿son lo mismo?	129
4. Recomendaciones para la implementación de programas de actividades físicas extraescolares	130
5. Ideas prácticas	133
Epílogo: Imagina como sería un Escuela Activa	139
Fin: Fuentes bibliográficas y documentales	147

Uno...

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN LA ESCUELA

Contenido del capítulo

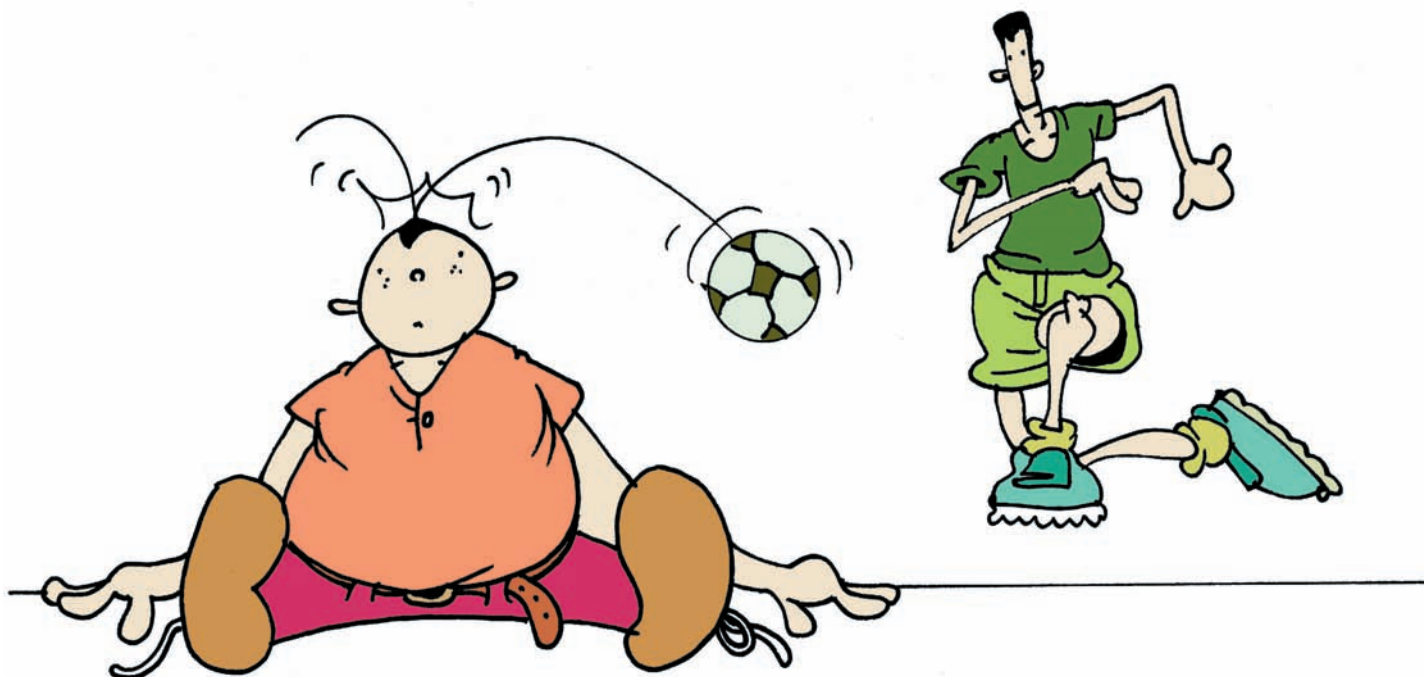
1. ¿Es el sedentarismo infantil un problema?
2. Beneficios de la actividad física para la salud
3. Otros beneficios de la actividad física
4. Recomendaciones sobre actividad física para la mejora de la salud

1. ¿Es el sedentarismo infantil un problema?

La respuesta a esta pregunta es **sí**.

Hasta hace poco, que los niños y las niñas se movieran no era un problema. El problema era más bien lo contrario: “que se estuvieran quietos”. Pero las cosas han cambiado... ¡y mucho!.

Las cosas han cambiado tanto que en la actualidad son muchos los niños y niñas que no se mueven lo suficiente. Y cada vez existen más datos que muestran que este fenómeno está repercutiendo sobre su salud.



La falta de actividad física y los hábitos alimentarios inadecuados han sido señalados recientemente por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, como dos de los factores que más contribuyen al desarrollo de las principales enfermedades crónicas que causan la mayor parte de las muertes y los trastornos de salud en los países desarrollados.

La OMS señala que cinco de los seis principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas más importantes se encuentran directamente relacionados con la falta de actividad física y los hábitos alimentarios inadecuados.

2. Beneficios de la actividad física sobre la salud

Los beneficios generales de la actividad física sobre la salud

Los beneficios de la actividad física sobre la salud están claramente establecidos en los adultos¹. Hoy en día sabemos que la actividad física:

1. Reduce el riesgo de muerte por cardiopatía coronaria.
2. Reduce el riesgo de padecer o de volver a sufrir infarto agudo al corazón en personas que ya lo han padecido.
3. Disminuye el colesterol sérico y los triglicéridos y puede incrementar las lipoproteínas de alta densidad.
4. Reduce el riesgo de padecer hipertensión.
5. Contribuye a disminuir la presión arterial en personas que sufren hipertensión.
6. Reduce el riesgo de padecer diabetes mellitus no insulino dependiente (Tipo II).
7. Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon y mama.
8. Contribuye a la consecución y mantenimiento de un peso corporal saludable.
9. Contribuye a formar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables.
10. En el caso de las personas mayores, contribuye a mantener la masa ósea y prevenir la osteoporosis, mantener su nivel de fuerza y moverse mejor sin caídas y fatiga excesiva.
11. Reduce los sentimientos de depresión y ansiedad.
12. Promueve el bienestar psicológico y reduce los sentimientos de estrés.

Los beneficios de la actividad física sobre la salud en población infantil y adolescentes

En niños, niñas y adolescentes los efectos de la actividad física sobre la salud no están tan claramente establecidos como en el caso de los adultos. Sin embargo, en la última década parece que se está produciendo un deterioro de la salud infantil que en parte puede estar ligado a la reducción de la actividad física en niños y niñas. Recientemente se ha comenzado a compilar la información científica existente sobre la salud infantil, y se han constatado efectos relevantes sobre diferentes dimensiones de la salud, que se recogen a continuación:

¹USDHHS. Physical Activity and Health. A Report of the Surgeon General. Atlanta, G.A: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Control and Prevention , National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; 1996.

Actividad física, desarrollo y capacidad física

1. La actividad física tiene efectos positivos sobre la densidad mineral ósea*, contribuyendo a formar huesos y articulaciones sanos y fuertes.
2. Mejora la fuerza y la resistencia muscular, contribuyendo a formar músculos fuertes.
3. Incrementa la capacidad del sistema cardiovascular, contribuyendo a mejorar la capacidad de esfuerzo.

*La **densidad mineral ósea** está determinada por la cantidad de calcio depositada en el hueso y es un elemento fundamental para desarrollar huesos resistentes y para prevenir la osteoporosis (descalcificación de los huesos)

Actividad física y trastornos metabólicos

4. Ayuda a reducir la grasa corporal y visceral en niños y adolescentes con sobrepeso, y parece que puede contribuir a mantener niveles de grasa saludables en los sujetos con peso normal.
5. Mejora algunos factores del Síndrome Metabólico* en niños con sobrepeso (nivel de triglicéridos, nivel de insulina y adiposidad).
6. Parece tener efectos en el incremento de HDL-C (“colesterol bueno”) y reducción de nivel de triglicéridos.
7. Reduce la presión sanguínea en jóvenes con hipertensión esencial**.

*El **Síndrome Metabólico** es un conjunto de alteraciones metabólicas que incluye, entre otras, obesidad central, resistencia a la insulina, hipertensión y niveles elevados de triglicéridos y colesterol.

** Hipertensión sin causa conocida identificada

Actividad física y salud psicológica

8. Posee efectos positivos sobre los síntomas de ansiedad y depresión.
9. Produce efectos positivos sobre el auto-concepto físico y efectos ligeros sobre el auto-concepto académico.
10. Tiene efectos positivos sobre la concentración, la memoria y el comportamiento durante las clases, y existen algunos datos que sugieren que puede contribuir a un incremento del rendimiento académico.

3. Otros beneficios de la actividad física

Actividad física e integración social

Se han citado los efectos de la actividad física sobre la salud que están ampliamente documentados por la investigación. Existen otros efectos de la actividad física, que si bien aún no han sido tan rigurosamente documentados, muestran que la actividad física puede contribuir de forma importante a la integración social de chicos y chicas durante la infancia y la adolescencia.

1. Puede contribuir a disminuir la conflictividad escolar.
2. Puede contribuir a mejorar la integración escolar y social (especialmente en el caso de escolares en situaciones de riesgo de exclusión social).
3. Puede contribuir a la educación en valores, si su práctica está orientada de forma educativa.

Bien es cierto que los posibles efectos de la actividad física sobre la integración social y el desarrollo de valores dependen en gran medida de cómo ésta se estructure y se organice, ya que también se han encontrado evidencias de que una práctica exclusivamente competitiva e incorrectamente orientada puede conducir a algunos efectos adversos (ansiedad, presión social, aprendizaje de contravalores).

Aunque esta conexión entre actividad física y mejora del rendimiento cognitivo y académico pudiera resultar extraña a primera vista, existen diferentes efectos de la actividad física que pueden explicarla. Así, la actividad física ha demostrado tener efectos fisiológicos y comportamentales que pueden contribuir a la mejora del rendimiento cognitivo y escolar como el incremento del riego cerebral, la modificación del balance neurohormonal, la mejora del estado de *arousal* (mejora en el estado de atención-activación) y del estado nutricional, mejoras en la memoria y la concentración, así como mejoras en el comportamiento y la atención en clase. Así mismo, recientemente se han encontrado pruebas que muestran que existe una asociación entre un estado de condición física saludable y el rendimiento académico escolar.

Mecanismos por los que la actividad física puede mejorar el rendimiento cognitivo y el rendimiento académico

Mejoras en el Rendimiento Cognitivo

- Incremento del riego cerebral
- Cambios en el balance neurohormonal La estimulación del crecimiento de la conectividad interneural (por estimulación de BNFD²)
- Mejoras en el estado nutricional
- Mejora en el estado de atención-activación (*arousal*)

Mejoras del Rendimiento Escolar

- Mejoras del rendimiento cognitivo
- Mejoras de la memoria y la concentración
- Mejoras en el comportamiento y la atención en clase

² BNFD: Factor de neurotrófico derivado del cerebro. Hormona que propicia el crecimiento neuronal

Las autoridades educativas del Estado de California en un estudio realizado en el año 2004 sobre más de un millón de escolares han encontrado que existe asociación entre la posesión de una forma física saludable y el rendimiento académico de los estudiantes³.

4. Recomendaciones sobre actividad física para la mejora de la salud

¿Qué actividad física hay que hacer?

La **actividad física**, de forma general, comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento substancial del gasto de energía. Sin embargo, no todos los tipos de actividad física tienen iguales efectos sobre la salud.

En general se acepta que la actividad física más beneficiosa para la salud es aquella que comprende **esfuerzos aeróbicos de intensidad moderada a vigorosa**, es decir, aquellos tipos de actividades en las que el organismo produce energía principalmente mediante la utilización de oxígeno. Este tipo comprende actividades con movimientos repetidos que involucran grandes grupos musculares, tales como caminar, correr a moderada velocidad, montar en bicicleta, nadar, etc. Estas actividades tienen importantes efectos metabólicos, de modo que reducen el riesgo de padecer algunas de las principales enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares y metabólicas como la obesidad o la diabetes).

En general se acepta que la actividad física más beneficiosa para la salud es aquella que comprende esfuerzos aeróbicos de intensidad moderada a vigorosa, es decir, aquellos tipos de actividades en las que el organismo produce energía principalmente mediante la utilización de oxígeno

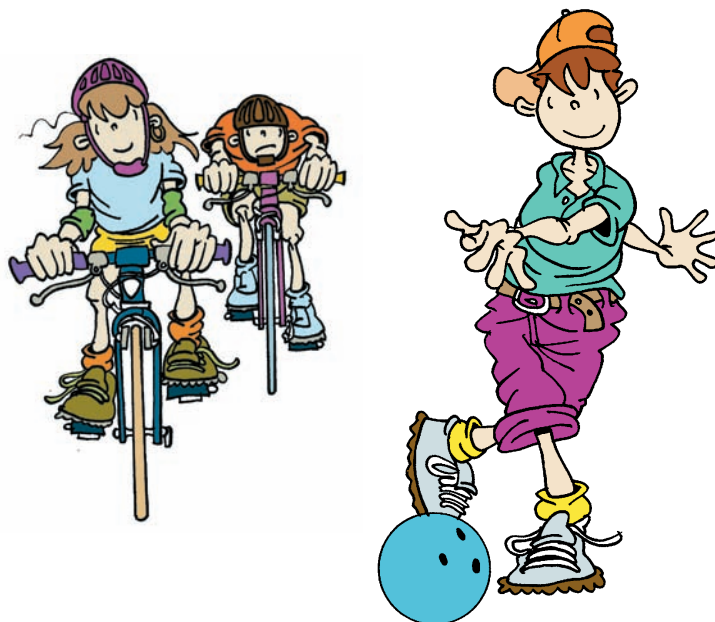
Sin embargo, cada día se les está dando mayor importancia a las **actividades de fuerza** y a las **actividades de flexibilidad** para el mantenimiento de una buena salud, ya que también poseen efectos beneficiosos especialmente en relación con el buen mantenimiento del sistema músculo-esquelético (huesos, músculos y articulaciones). Por otra parte, las actividades que desarrollan el equilibrio y la coordinación, son especialmente importantes en las primeras etapas de la vida, (niños y niñas pequeños) y en las personas mayores.

Existen otras actividades que combinan en diversa medida todos los tipos de actividades antes mencionadas, como diferentes actividades físicas de la vida diaria, los juegos, los deportes y las actividades físicas recreativas.

³ California Department of Education (2005): A Study of the Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement in California Using 2004 Test Results. Sacramento CA

¿Cuánta actividad física hay que hacer?

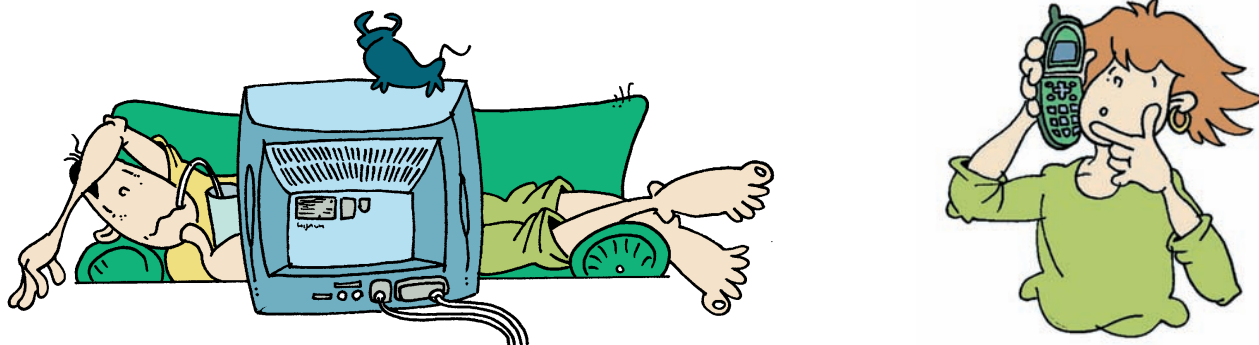
Existen diferentes recomendaciones sobre la actividad física que niños y niñas deben realizar para mantener la salud, si bien todas ellas son bastante coincidentes. Sin embargo, las recomendaciones sobre actividad física para niños y niñas son diferentes de las de los adultos, ya que se considera que niños y niñas deben ser más activos que los adultos.

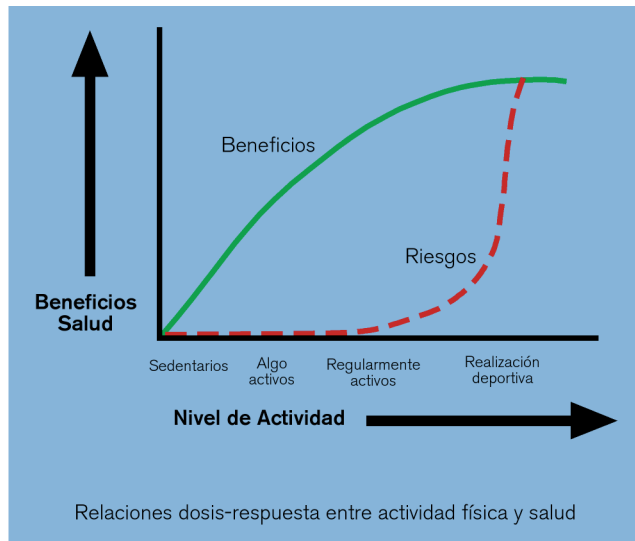


Recomendaciones sobre actividad física

Los expertos señalan que los **ADULTOS** deberían ser activos **al menos durante 30 minutos todos o casi todos los días de la semana** realizando alguna actividad de intensidad moderada o vigorosa, como por ejemplo caminar de forma vigorosa.

En el caso de los **NIÑOS y NIÑAS** se considera necesario que éstos sean **activos durante al menos 60 minutos todos o casi todos los días de la semana** (al menos 5 días a la semana) realizando una actividad de intensidad moderada a vigorosa.





Estas cantidades recomendadas de actividad física se deben considerar como las **cantidades mínimas** a realizar, pues se sabe que existe una **relación dosis-respuesta** entre la actividad física y los beneficios obtenidos para la salud. Esto significa que cantidades adicionales de actividad física tienen efectos adicionales sobre la salud, si bien las personas que más beneficios obtienen de la actividad física son aquellas que son completamente sedentarias y comienzan a ser moderadamente activas.

En el caso de niños y adolescentes, las recomendaciones más recientes sobre actividad física contemplan además la necesidad de **limitar el tiempo que niños y niñas dedican a activi-**

dades sedentarias de ocio, pues el tiempo invertido en este tipo de actividades se relaciona con el desarrollo de obesidad y otros trastornos metabólicos.

Niños y niñas no deberían dedicar más de dos horas al día a actividades de ocio sedentarias (TV, videojuegos, etc.).

ANOTACIONES AL CAPÍTULO 1

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

Dos...

ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD INFANTIL

Contenido del capítulo

1. Obesidad infantil
2. Actividad Física y Obesidad
3. Sedentarismo
en niños y niñas españoles

1. Obesidad infantil

Obesidad: epidemia del Siglo XXI según la OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que el actual aumento de la obesidad en la población mundial hará que esta enfermedad se convierta en una epidemia global durante el siglo XXI⁴. Debido a los múltiples trastornos y enfermedades que se asocian a la obesidad, su desarrollo epidémico puede poner en crisis los sistemas de salud pública en todo el mundo si no se toman medidas urgentes y eficaces para frenar su desarrollo.

Según la OMS el desarrollo epidémico de la obesidad a nivel mundial puede poner en crisis los sistemas de salud pública.

Son múltiples los trastornos de salud asociados a la obesidad, pues ésta altera múltiples parámetros del metabolismo corporal que conllevan el desarrollo de enfermedades a medio o largo plazo. Entre las principales patologías asociadas a la obesidad se encuentran las siguientes:

Patologías metabólicas

1. Diabetes mellitus no insulino-dependiente (Tipo II)
2. Disfunción vesicular
3. Dislipidemia (alteración del contenido de lípidos en sangre)
4. Resistencia a la insulina

Patologías cardiovasculares

5. Enfermedad coronaria
6. Hipertensión

Patologías respiratorias

7. Disnea (sensación de falta de aire)
8. Apnea de sueño

Cáncer

9. Cáncer de mama
10. Cáncer de endotelio
11. Cáncer de colon

⁴ WHO (2000) Obesity. Preventing and managing the global epidemic. World Health Organization. Geneva.

Patologías músculo-esqueléticas

12. Artrosis de rodilla
13. Lumbalgia
14. Hiperuricemia (elevación del ácido úrico en la sangre)

Alteraciones reproductivas

15. Alteraciones en las hormonas reproductivas
16. Síndrome ovárico poliquístico*
17. Anormalidades fetales

Alteraciones psicológicas

18. Alteraciones de la imagen corporal
19. Alteraciones de la personalidad (inseguridad, baja estima, etc.)
20. Trastornos alimentarios (anorexia, bulimia, vigorexia, etc.)

Otras

21. Riesgo incrementado de complicaciones con la anestesia

A partir de WHO. Obesity. Preventing and managing the global epidemic. Geneva.2000

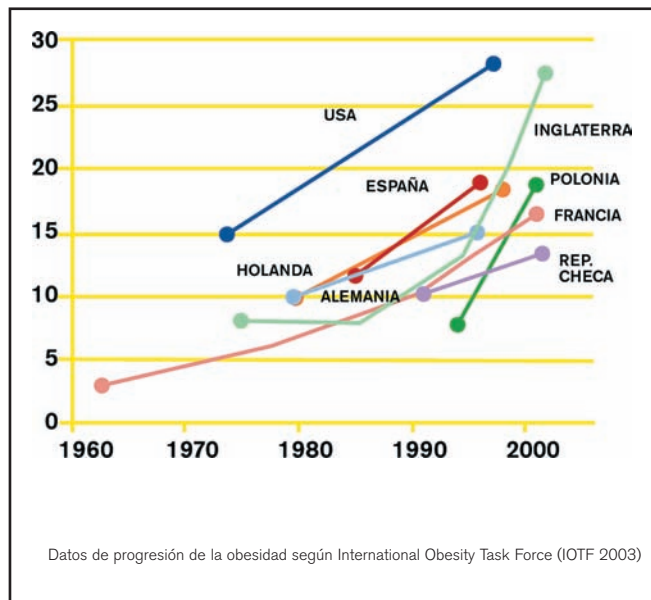
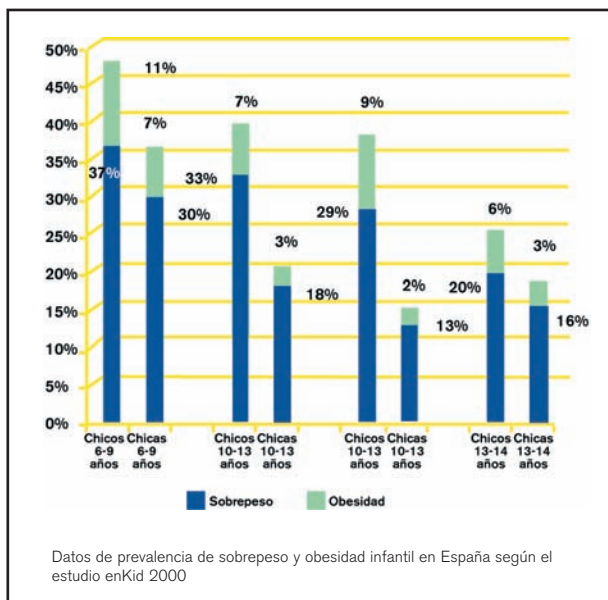
* El síndrome de ovario poliquístico es una alteración caracterizada por la aparición de múltiples quistes en los óvulos y que frecuentemente aparece ya en la adolescencia.

Uno de los grupos que se considera prioritario para la prevención de la obesidad es la población infantil, ya que se sabe que un niño o niña obeso/a tiene muchas posibilidades de ser un adulto obeso. Además, las pautas básicas sobre alimentación y hábitos de actividad física se desarrollan durante la infancia y adolescencia, por otro lado, el desarrollo de la obesidad durante la edad escolar parece propiciar el desarrollo de trastornos metabólicos que inciden en la aparición prematura de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

La población infantil es uno de los principales “grupos diana” para la realización de acciones preventivas para combatir la obesidad.

Obesidad infantil: un problema de grandes dimensiones

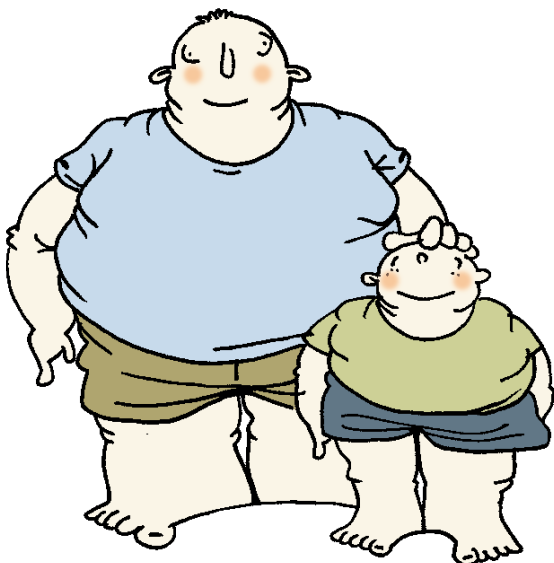
Los datos sobre obesidad infantil muestran un rápido incremento en múltiples países. En Europa, se estima que, cada año, 400.000 nuevos niños y niñas se convierten en obesos. En España, el estudio enKid muestra que 4 de cada 10 escolares de 6 a 10 años tienen sobrepeso, de los cuales 1 es obeso. En los adolescentes los datos son igualmente preocupantes y muestran que 1 de cada tres adolescentes tiene sobrepeso y 1 de cada 20 es obeso. Y más preocupante es aún el hecho de que el crecimien-



to anual de la obesidad infantil parece acelerarse año tras año, situando a España entre los países que están en cabeza de Europa. Estos datos proporcionan una expectativa muy alarmante sobre el incremento del número de personas adultas obesas en el futuro, y por tanto, sobre el incremento de aquellas enfermedades que se encuentran vinculadas a la obesidad.

Causas de la obesidad

Aunque existen algunos tipos de obesidad causados por alteraciones genéticas u hormonales, en la mayoría de los casos la obesidad tiene su origen en último término en un desequilibrio entre la ingesta energética que se produce a través de la comida y el gasto energético producido por el mantenimiento de las funciones orgánicas y la actividad muscular que se realiza. El motivo por el cual un número cada vez mayor de personas, incluidos niños y niñas, entra en esta situación de desequilibrio energético tiene que ver con lo que se ha venido a denominar un ambiente obesogénico.



El origen de la actual epidemia de obesidad parece encontrarse en que una gran parte de la población vive en un ambiente obesogénico.

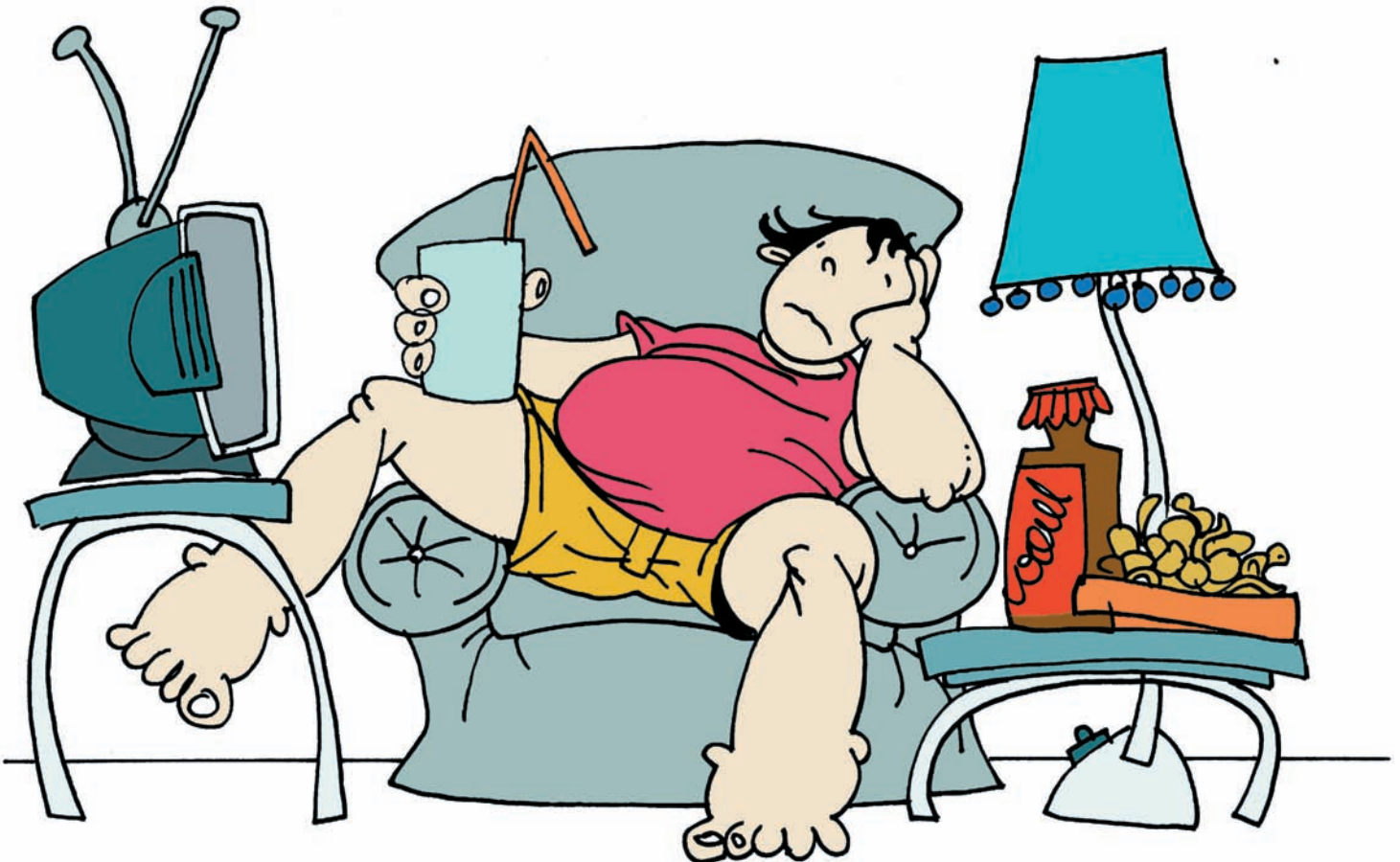
El **AMBIENTE OBESOGÉNICO** es aquel ambiente que promueve que las personas que viven en él adopten hábitos de conducta que con gran probabilidad van a desembocar a medio y largo plazo en que desarrollen sobrepeso. Este se caracteriza por posibilitar un acceso fácil a alimentos de gran palatabilidad y densidad energética y restringir o desincentivar la realización de grandes cantidades de actividad física

EL AMBIENTE OBESOGÉNICO se encuentra caracterizado por:

1. Posibilitar un acceso fácil a alimentos de gran palatabilidad y densidad energética.
2. Restringir o desincentivar la realización de cantidades importantes de actividad física.

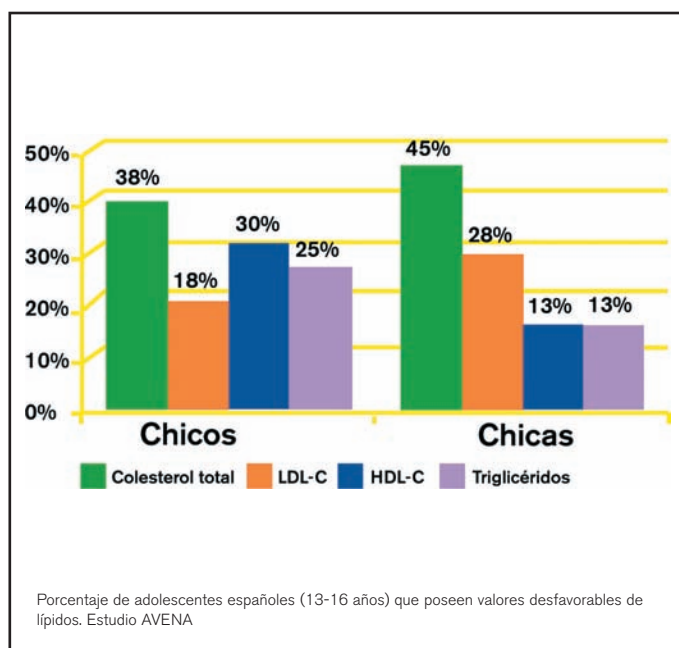
Aunque algunas personas poseen una predisposición genética a acumular un exceso de grasa corporal, la herencia genética es la misma ahora que hace unas décadas, mientras que las condiciones ambientales han cambiado enormemente modificando a su vez el estilo de vida de la gente. Para intentar detener el incremento de personas que se vuelven obesas resulta necesario atenuar las condiciones obesogénicas del ambiente donde se desenvuelven y muy especialmente en el caso de niños y niñas.

Desde la comunidad educativa de cada centro escolar (equipo directivo, profesorado, familias y el propio alumnado) se deben tomar iniciativas para conseguir que al menos la escuela no se convierta en un ambiente obesogénico. Por el contrario, ésta debería contribuir a promover la elección de alternativas saludables en el consumo de alimentos y promover la realización de actividad física de forma habitual y suficiente. Una de estas iniciativas es intentar transformar los centros escolares en **“ESCUELAS ACTIVAS”**, es decir, espacios que estimulen una amplia variedad de formas de la actividad física.



Trastornos metabólicos en niños y adolescentes

Aparte del incremento de las tasa de obesidad, una de las consecuencias visibles de la falta de actividad física y los inadecuados hábitos alimentarios en niños y niñas, es la aparición a edades tempranas de trastornos metabólicos que antes eran considerados como típicos de los adultos (elevadas concentraciones de colesterol, hipertensión, diabetes tipo II, síndrome metabólico). Aunque por el momento, no existen datos precisos sobre qué porcentaje de la población escolar española puede estar desarrollando estos trastornos, existen algunos datos que señalan una elevada presencia de trastornos del perfil de lípidos en los adolescentes.



2. Actividad física y obesidad

Uno de los factores que se manejan para explicar el incremento de las tasas de obesidad es la drástica reducción de la actividad física habitual ligada a las actividades laborales y de la vida diaria, como consecuencia de la mecanización de las tareas en el trabajo, el transporte motorizado y el desarrollo tecnológico, incluido la proliferación de actividades de ocio electrónico que incitan al sedentarismo (TV, video-DVD, juegos electrónicos, juegos de ordenador, Internet, etc).

Datos recogidos en el Reino Unido durante las últimas cuatro décadas muestran que el impacto de sedentarismo sobre el incremento de la obesidad parece ser mayor incluso que las modificaciones en los hábitos alimenticios de la población⁵.

Así mismo, se sabe que en personas con sobrepeso que realizan programas de adelgazamiento, la actividad física es un elemento clave para que la reducción de peso conseguida se mantenga a largo plazo y evitar que se produzca el *efecto rebote* o *efecto yo-yo* (recuperación del peso, incluso por encima del peso inicial). Asimismo, la realización de cierta cantidad de actividad física parece necesaria para que una persona pueda mantener un peso saludable a lo largo de su vida, especialmente a partir de la 3ª década de la vida.

⁵Prentice, A.M. & Jebb, S.A.J. (1995). Obesity in Britain: Gluttony or sloth? British Medical Journal (311), 437-439

La OMS señala como efectos potenciales de la actividad física en el mantenimiento del peso corporal saludable los siguientes:

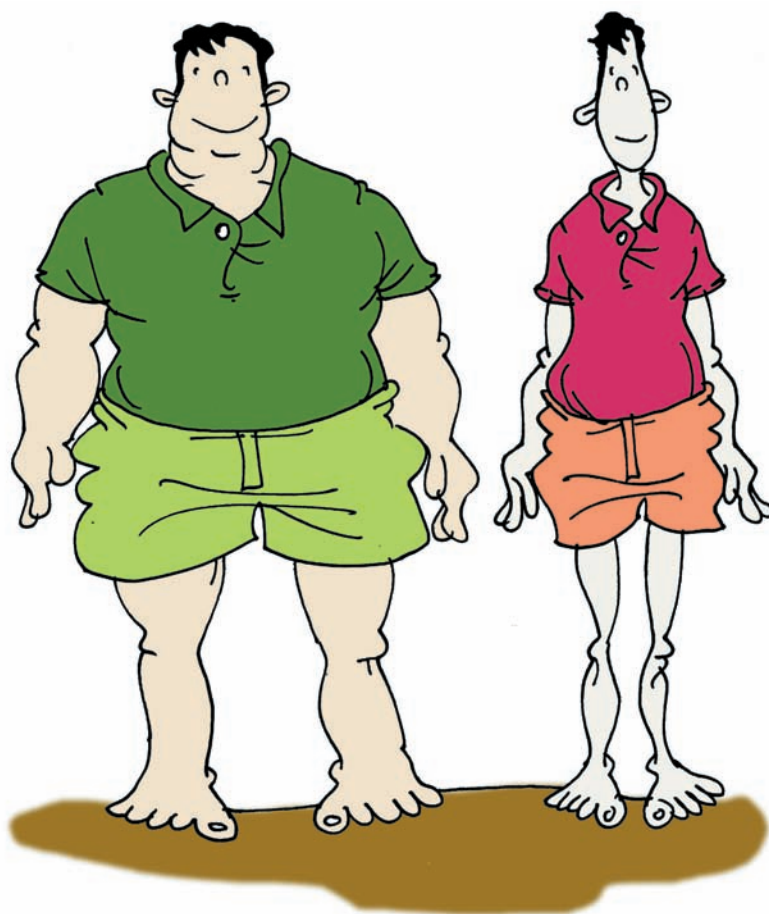
1. Incrementa el gasto energético diario, contribuyendo a un adecuado equilibrio energético.
2. Tiene efectos en el gasto metabólico basal y la preservación de la masa muscular, lo cual tiene un impacto relevante sobre el mantenimiento del equilibrio energético.
3. Parece tener efectos sobre la metabolización de sustratos energéticos, facilitando el metabolismo de las grasas
4. En personas sedentarias parece tener efectos sobre el apetito, contribuyendo a regularlo, de modo que se ajuste mejor a la demanda energética diaria.
5. Parece tener efectos también sobre la selección de alimentos, estimulando la preferencia por los hidratos de carbono frente a las grasas.
6. Parece tener efectos sobre el almacenaje de la grasa.

A partir de WHO. Obesity. Preventing and Managing the Global Epidemic. Genova. 2000

Por otro lado, la actividad física también tiene un efecto positivo sobre las disfunciones metabólicas asociadas a la obesidad, contribuyendo a normalizarlas incluso cuando no se consigue normalizar el peso corporal. Entre ellas pueden señalarse las siguientes:

1. Contribuye a restablecer la función normal de la insulina y las alteraciones asociadas al metabolismo de la glucosa.
2. Reduce la concentración de triglicéridos en sangre.
3. Incrementa las concentraciones de “colesterol bueno” (HDL-C) en sangre.
4. Reduce la hipertensión arterial.
5. Tiene efectos sobre las alteraciones de la coagulación sanguínea que pueden inducir el desarrollo prematuro de enfermedades cardiovasculares.

De hecho, existen personas que a pesar de tener sobrepeso son muy activas y poseen un buen nivel de forma física (obesos en forma u obesos fit), que no presentan los factores de riesgo que suelen aparecer en las personas con sobrepeso. Investigaciones recientes muestran que la salud de estas personas puede llegar a ser, en términos generales, incluso mejor que la de una persona delgada pero no activa.



3. Sedentarismo en niños y niñas españoles

Estilos de vida moderna y actividad física

No existen datos precisos sobre cuánto se mueven los niños y niñas por la dificultad de obtener registros detallados de su nivel de actividad sobre muestras grandes, especialmente en edades por debajo de los 12 años. Sin embargo, algunos datos relacionados con los cambios ambientales sociales que se han producido en los últimos años indican que la cantidad de movimiento que éstos realizan se ha visto reducida ostensiblemente.

Datos sobre realización de actividad física regular			
Estudio	Edad	Parámetro	Nivel Actividad Física
ENS (2003)	5-15	Ejercicio Intenso	30 %
Enkid (2000)	6-9	Deporte	32,2 % chicos 17,8 % chicas,
AVENA (2000)	13-16	Deporte	80,9 % chicos 52,4 % chicas
HBSC (2004)	12-17	Cumplimiento Directrices AF	28 % chicos 16 % chicas

Datos sobre actividad física en niños y niñas españoles. Datos extraídos de diversos estudios

La urbanización de los entornos, la extensión del uso de los medios de transporte mecanizados, la desaparición de zonas abiertas y espacios verdes, el incremento de la inseguridad en la calle, la mecanización de las tareas, el incremento de las actividades de ocio sedentario, así como la modificación de las características y el estilo de vida de las familias, parece conducir a que hoy en día niños y niñas tengan muchas menos oportunidades para moverse que en el pasado. El último estudio sobre conductas de los escolares relacionadas con la salud mostró que sólo el 28% de los chicos y el 16% de las chicas estudiados cumplen las recomendaciones sobre actividad física para este grupo de edad.

Sólo un 28 % de los chicos y un 16% de las chicas evaluados en el último Estudio sobre Conductas de los Escolares relacionadas con la Salud cumplen las recomendaciones sobre actividad física para este grupo de edad.

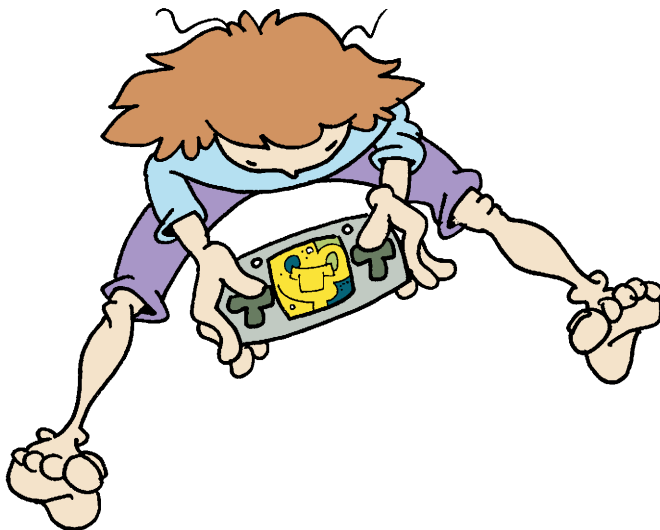
Ocio activo y ocio sedentario

Por otro lado, muchas de las actividades preferidas de ocio de niños y niñas son actividades sedentarias como ver la TV o jugar con juegos electrónicos. En ocasiones, además, estas actividades son fomentadas en las propias familias, pues mientras niños y niñas permanecen absortos en ellas “no molestan”. Además en múltiples ocasiones no existe la alternativa de dejarles “salir a jugar” por la falta de lugares adecuados y seguros, donde puedan permanecer sin la supervisión directa de un adulto.

Datos sobre consumo de actividades de ocio sedentario

Estudio	Edad	Parámetro	Valor
AIMC (2004)	-----	TV - Videojuegos e internet	2 h 30 min/día 30 min /día
ENS (2003)	6-9	TV (más 2h/día)	30,5 % más de 2h/día
HBSS (2004)	12-17	TV (más 3h/día)	43,5 % chicos 43,9 % chicas
		Ordenador jugar en tiempo libre (1-2 h/día)	32,8 % chicos 25,9 % chicas

Datos sobre consumo de actividades de ocio sedentario en niños y niñas españoles. Datos extraídos de diversos estudios



Niños y niñas son diferentes

Es necesario resaltar que niños y niñas son diferentes en sus conductas. Las chicas muestran un nivel de actividad física menor que los chicos en todos los grupos de edad, si bien también parecen pasar menos tiempo jugando con juegos electrónicos. En definitiva, tanto en los patrones de actividad física como los patrones de ocio sedentario existen diferencias de género que deben ser tenidas en cuenta también a la hora de proponer actuaciones de intervención.

Tanto los patrones de actividad física como los patrones de ocio sedentario muestran diferencias de género que deben ser tenidas en cuenta también a la hora de proponer actuaciones.



ANOTACIONES AL CAPÍTULO 2

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

Tres...

HACIA UNA ESCUELA ACTIVA

Contenido del capítulo

1. Hacia una Escuela Activa
2. Obstáculos para promover la actividad física en la escuela
3. Sensibilización de la Comunidad Escolar
4. Proceso para la construcción de una escuela activa
5. Posibilidades de mi centro para convertirse en una escuela activa

1. Hacia una escuela activa

¿Qué es una escuela activa?

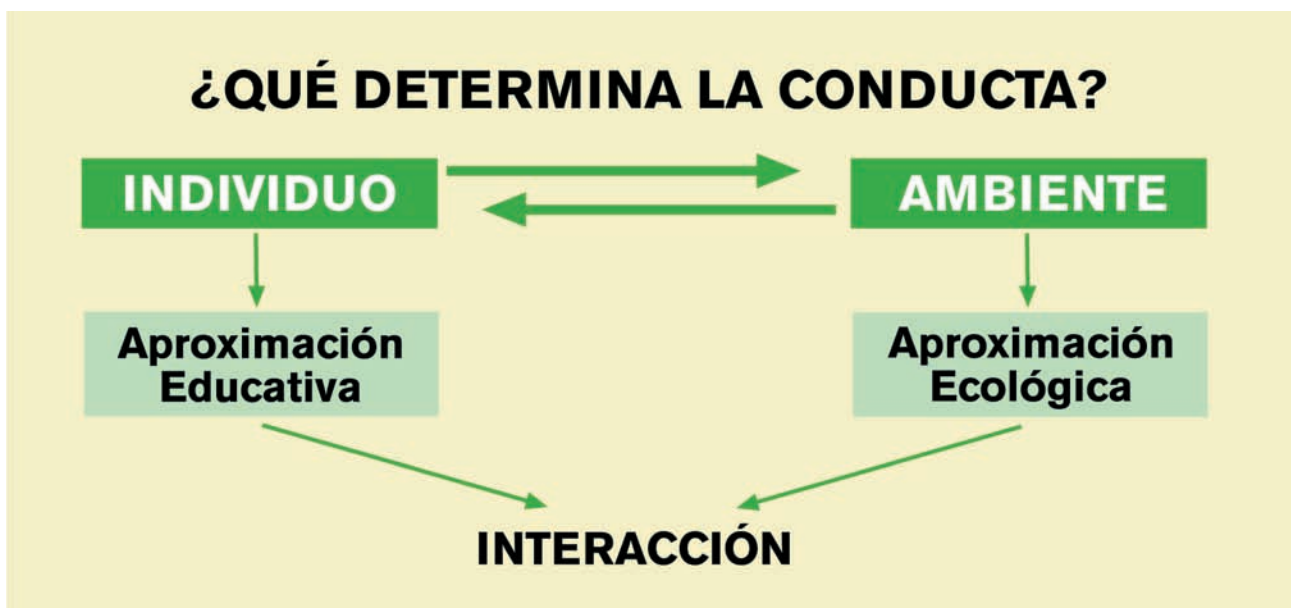
Se podría decir que una **ESCUELA ACTIVA** es la que **promueve la práctica de actividad física en los miembros de la comunidad educativa** y específicamente en el alumnado. En una ESCUELA ACTIVA, los chicos y chicas aportan a su vida diaria, tanto dentro como fuera del horario escolar, una dosis importante de actividad física muy beneficiosa para su salud. En definitiva, una ESCUELA ACTIVA es un lugar donde elegir ser activo resulta fácil.

**Una ESCUELA ACTIVA
es un lugar donde elegir ser activo resulta fácil.**

La promoción de la actividad física: interacción individuo y ambiente

A menudo se piensa que ser activo o no es una cuestión de cada persona, es decir, una decisión individual. Sin embargo, hoy sabemos que esa idea es **“una verdad a medias”**, puesto que el ambiente en que se vive condiciona de forma muy poderosa el nivel de actividad que se realiza. Así se puede hablar de **“ambientes movilizadores”** (facilitan la actividad física) y **“ambientes inmovilizadores”** (la limitan o la impiden).

El problema es que la mayoría de los espacios en que las personas viven en la actualidad tienden a ser inmovilizadores, muy especialmente en las ciudades, donde a menudo el diseño urbanístico está más pensado para los coches que para las personas. Particularmente, niños y niñas podrían ser muy activos sólo con permitirles acceder a espacios que estimulen la actividad física.



¿Cómo llegar a ser una escuela activa?

Por tanto, para promover la creación de una ESCUELA ACTIVA deben adoptarse dos tipos de iniciativas.

■ **Iniciativas Educativas:** destinadas a estimular la motivación de niños y niñas hacia el movimiento y la actividad física, y a aprender las destrezas y los conocimientos que les permitan ser activos a largo plazo.

■ **Iniciativas Ecológicas:** destinadas a crear en la escuela un ambiente propicio para la actividad física, es decir, donde elegir ser activo resulte fácil porque en el entorno se dan las condiciones para serlo.

2. Obstáculos para promover la actividad física en la escuela

Algo empieza a cambiar...

Los círculos científicos han señalado desde hace años que la inactividad física es realmente un problema para la salud, y que el desarrollo de muchas alteraciones de la salud está relacionado con la falta de los estímulos fisiológicos que proporciona la actividad física para que el organismo funcione normalmente.

Las autoridades internacionales se han hecho eco del problema que supone el creciente incremento de sedentarismo en la población junto con los malos hábitos alimentarios. Así, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su **Informe sobre la Salud en el Mundo** del año 2002 señala la inactividad física como uno de los principales factores de riesgo para la salud. Para luchar contra esta situación la OMS aprobó en el año 2004 **La Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud**. Y por otra parte la Comisión Europea ha promovido la creación en el año 2005 de la **Plataforma Europea sobre Alimentación, Actividad Física y Salud** con el fin de crear un foro donde discutir planes de acción a nivel europeo para promover la actividad física y la alimentación saludable. La Comisión Europea así mismo ha publicado un **Libro Verde** (2005) y un **Libro Blanco** (2007) sobre Nutrición y Actividad Física en Europa, con objeto de analizar y plantear estrategias para combatir el problema de la inactividad física y la inadecuada nutrición entre los ciudadanos de los países de la Unión Europea. Por su parte, el **Libro Blanco de Deporte en Europa** señala como una de las principales funciones sociales de la actividad física y el deporte la promoción de la salud.

En España, el Ministerio de Sanidad y Consumo a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha elaborado la **Estrategia NAOS** (Estrategia para la **N**utrición, la **A**ctividad Física, la **O**besidad y la **S**alud) y algunas Comunidades Autónomas han comenzado a poner en marcha sus propios planes en relación a la promoción de la alimentación y la actividad física saludable. Así mismo, la AESAN ha promovido el **Programa PERSEO** (Programa **P**iloto **E**scolar de **R**eferencia para la **S**alud y el **E**jercicio, contra la **O**besidad).

Iniciativas dirigidas a la Promoción de la Actividad Física Saludable

Organización	Iniciativa / Documento
Organización Mundial de la Salud	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Génova 2000 ■ A Physically Active Life through Everyday Transport with a Special Focus on Children and Older People and Examples and Approaches from Europe. Copenhagen 2002
Comisión Europea	<ul style="list-style-type: none"> ■ Libro Verde: Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas (2005) ■ Libro Blanco: Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad. Bruselas. 2007 ■ Libro Blanco del Deporte. Bruselas. 2007
Ministerio de Sanidad y Consumo	<ul style="list-style-type: none"> ■ Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física, la Obesidad y la Salud)
Ministerio de Sanidad y Consumo Ministerio de Educación, Política Social y Deporte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad)

Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario y Actividad Física

La Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario y Actividad Física insta a los gobiernos de los países a establecer políticas y planes específicos que fomenten una alimentación equilibrada y la realización de actividad física de forma habitual entre la población. En el caso de las políticas escolares se aconseja mejorar la educación básica en las escuelas en materia de salud, así como promover una alimentación sana y la realización de actividad física diaria. Así mismo, la OMS ha establecido un conjunto de indicadores para establecer la eficacia de esas políticas. En el caso de la actividad física, esos indicadores son:

1. La existencia de una política escolar de promoción de la actividad física.
2. Porcentaje de colegios con una política escolar publicada de actividad física.
3. Porcentaje de colegios que ofrecen un mínimo de una hora diaria de actividad física.
4. Porcentaje de colegios que ofrecen oportunidades extracurriculares de actividad física.
5. Porcentaje de colegios con rutas seguras para caminar a la escuela.
6. Existencia de programas de sensibilización acerca de la actividad física en los colegios.
7. Porcentaje de maestros que asisten a cursos de formación acerca de la actividad física.

Estrategia Europea

La Comisión Europea ha aprobado en 2007 una **ESTRATEGIA EUROPEA destinada a la promoción de la alimentación saludable y la actividad física y la prevención de la obesidad**. En ella se insta a las organizaciones deportivas a trabajar de forma conjunta con agentes dedicados a la salud pública en la elaboración de estrategias de campañas de publicidad que promuevan la actividad física en la población, especialmente en los jóvenes y los sectores socio-económicamente más desfavorecidos.

La Estrategia NAOS

La **Estrategia NAOS**, puesta en marcha por el Ministerio de Sanidad y Consumo, trata de ejercer un **liderazgo nacional** para que las diferentes **administraciones públicas y los agentes sociales se involucren en la promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física**.

Algunos de los **OBJETIVOS** de la Estrategia NAOS son:

1. Fomentar políticas y planes de acción destinados a mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física en la población.
2. Sensibilizar e informar a la población española del impacto positivo que, para la salud, tiene una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física.
3. Promover la educación nutricional en el medio familiar, escolar y comunitario.
4. Estimular la práctica de actividad física regular en la población, con especial énfasis en los escolares.

El **MEDIO ESCOLAR** es uno de los cuatro ámbitos de intervención que han sido propuestos dentro de la Estrategia NAOS para luchar contra el creciente incremento de la obesidad en España, dado que se considera la **escuela como un agente básico en la conformación de hábitos de alimentación saludable y actividad física**.

Programa PERSEO

El **Programa PERSEO** es un proyecto orientado a la promoción de la alimentación y la actividad física saludable específicamente en la escuela. Este está implementado a través de un convenio de colaboración entre el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte y es gestionado a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y el Centro de Investigación y Documentación Educativa, y cuenta además con la participación de varias Comunidades Autónomas (Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia, desarrollándose también en Ceuta y Melilla).

Los **OBJETIVOS** del Programa PERSEO son:

1. Promover hábitos alimentarios saludables y la práctica de actividad física regular en la población escolar para prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas.
2. Sensibilizar a la sociedad española en general, y sobre todo, al entorno escolar para prevenir de la importancia de los educadores en este campo.
3. Reducir el número de escolares que inician la jornada lectiva sin desayunar o que prescinden de alguna comida durante el día.
4. Aumentar el consumo diario de frutas y verduras y disminuir la ingesta de azúcares y sal.
5. Fomentar el consumo de agua.
6. Promover los juegos activos como una alternativa a las actividades de ocio sedentarias como son: ver la televisión, jugar con la videoconsola.
7. Diseñar indicadores de evaluación fácilmente aplicables.

El Programa PERSEO ha establecido diferentes iniciativas específicas para promover la actividad física saludable en los centros educativos que participan en el mismo, entre ellas, **crear un material didáctico específicamente orientado a promover los hábitos de actividad física entre los escolares**, así como diversas actividades de formación para el profesorado.

3. Sensibilización de la Comunidad Escolar

El principal obstáculo para promover la actividad física saludable desde la escuela posiblemente es “LA FALTA DE CONCIENCIACIÓN”, es decir, **no existe una conciencia clara de que el sedentarismo en niños y niñas sea realmente un problema**. Sin duda, cuando no hay conciencia de que existe un problema no se toman iniciativas para resolverlo.

Mensajes de sensibilización sobre la actividad física saludable

Consecuentemente un **factor clave** para promover la actividad física en la escuela es **la sensibilización de la comunidad escolar**, es decir, de las familias, el profesorado y los propios equipos directivos de los centros. Es necesario primero crear un estado de opinión sobre la importancia de esta cuestión y después informar sobre las actividades que se vayan desarrollando para promocionar la actividad física en la escuela. Para ello es necesario hacer llegar a todas las personas que componen la comunidad escolar algunos mensajes clave.

Mensajes Clave para la Comunidad Escolar

Sobre la actividad física y la salud

- Realizar cierta cantidad de actividad física de forma regular es imprescindible para el mantenimiento de una buena salud.
- La inactividad física y el sedentarismo excesivo supone un riesgo para la salud de la misma entidad que una inadecuada alimentación o el consumo de tabaco.

Sobre la actividad física en niños y niñas

- Niños y niñas deberían ser activos **AL MENOS** durante **UNA HORA AL DÍA**.
- Niños y niñas no deberían abusar de las actividades de ocio sedentario (TV, videojuegos, Internet, etc.) y deberían dedicar **COMO MÁXIMO 2 HORAS AL DÍA**.

Sobre la actividad física en los adultos

- Los adultos también deberían realizar actividad física todos los días, **AL MENOS 30 MINUTOS** al día de actividad física de intensidad moderada (por ejemplo, caminar a buen paso) o vigorosa.

Sobre la actividad física y la escuela

- La **ESCUELA** debe ser un lugar donde se consiga que niños y niñas sean activos todos los días.
- La **ESCUELA** debe contribuir a que el resto de la comunidad educativa (no sólo los escolares) incremente su nivel de actividad física.
- Para ello, la escuela debe planificar y llevar a cabo iniciativas concretas para promover la actividad física saludable.

Ideas prácticas para la sensibilización de la Comunidad Escolar

Para sensibilizar a la comunidad e informar de las iniciativas que se toman en la escuela es necesario que exista una COMUNICACIÓN EFECTIVA. Es necesario difundir los mensajes sobre la importancia de la actividad física y hacer saber a todo el mundo que se está trabajando para promocionarla en la escuela. Se deben explicar también las razones de las iniciativas tomadas y los objetivos que se quieren alcanzar. Hay que informar de todo lo que se quiere realizar y después estimular a todos a participar. Para ello, es necesario pensar cómo hacer esa comunicación y cómo crear unas vías de información que funcionen de manera regular y de forma efectiva.

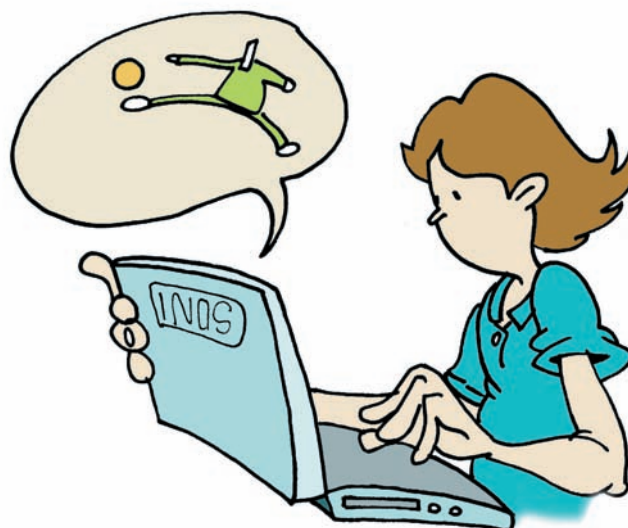
Posibles Vías de Comunicación

TRADICIONALES

- Enviar una carta o circular a las familias explicando la iniciativa.
- Creación de un Boletín Mensual donde se expliquen las iniciativas que se han ido tomando y las actividades programadas.
- Establecimiento de un cartel de anuncios específico para las actividades de promoción de la Actividad Física.
- Realizar actividades específicas de información, o aprovechar la organización de otras actividades para dar información.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

- Crear un apartado específico en la página web sobre las iniciativas vinculadas a la iniciativa de Escuela Activa.
- Crear un blog donde se recojan las actividades realizadas.
- Crear una lista de correo para las familias o incorporar información específica en una lista general sobre información del centro a las familias.



4. Proceso de construcción de una Escuela Activa

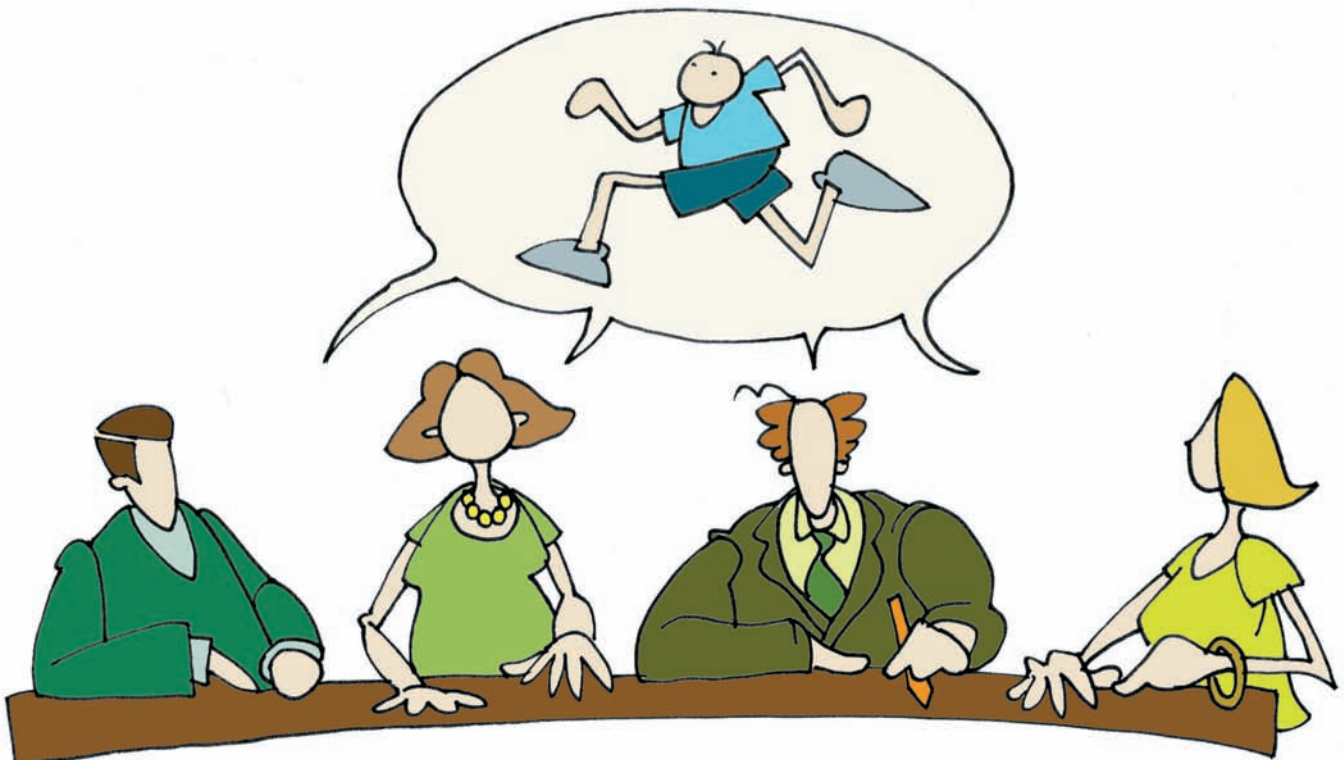
La construcción de una **Escuela Activa** es un **PROCESO**. A continuación se expone una propuesta de 4 **PASOS** para caminar en la dirección de transformar el centro escolar en una **ESCUELA ACTIVA**.

Pasos para caminar hacia un Escuela Activa

1. Asumir la filosofía de “Escuela Activa”
2. Crear un órgano de gestión
3. Crear un Plan General de Promoción de la Actividad Física Saludable
4. Creación de Planes Específicos de Acción

1^{er} Paso: Asumir la Filosofía de “Escuela Activa”

Evidentemente el primer paso para caminar hacia una Escuela Activa es que la Comunidad Educativa, y más específicamente el Consejo Escolar y el equipo directivo del centro, asuma explícitamente **que promover la actividad física es un OBJETIVO RELEVANTE**, en otras palabras, asumir el reto de convertirse en una Escuela Activa.

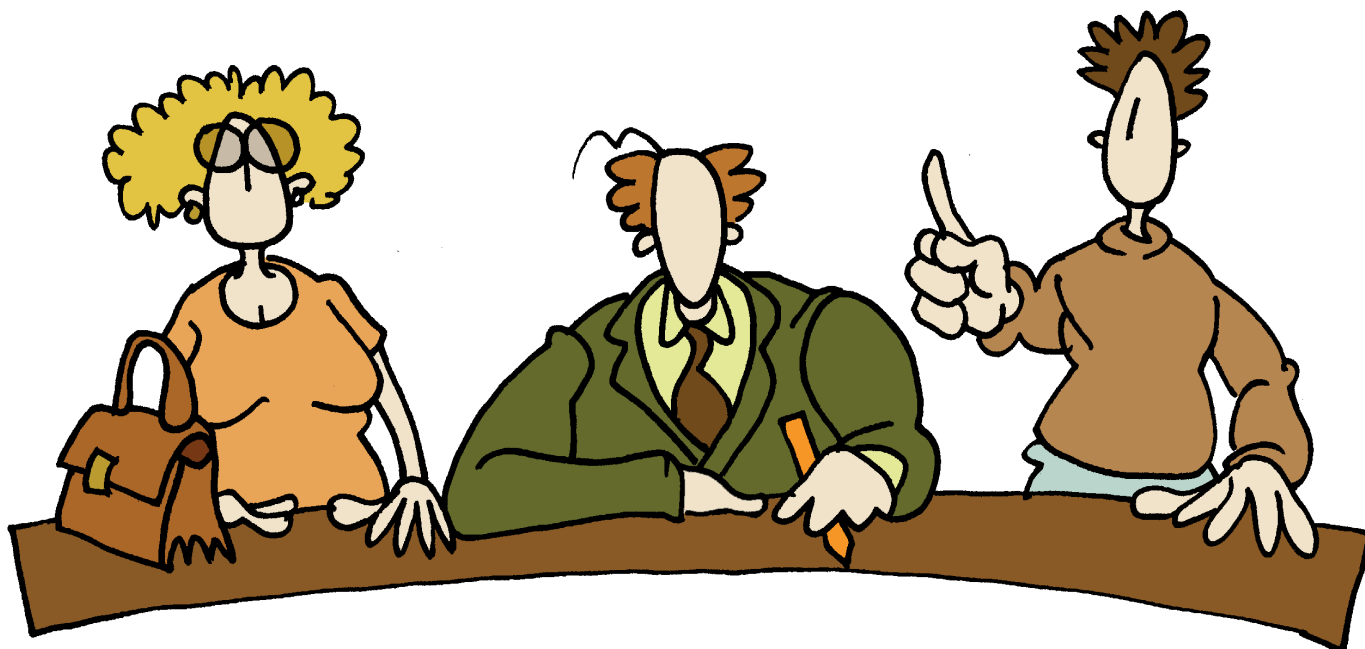


En la práctica asumir este reto significa que **en el Proyecto Educativo de Centro se recoja como objetivo específico la promoción de la actividad física saludable**. Este objetivo debe ir esencialmente dirigido al alumnado, pero también al resto de miembros de la Comunidad Educativa, es decir, al profesorado así como los otros trabajadores del centro, y por supuesto los propios padres y madres. **El principal escollo para asumir este reto es sencillamente que no se piensa que la escuela tenga una responsabilidad clara al respecto. Por tanto, simplemente no existe interés por recorrer ese camino.**

Asumir la “Filosofía de una Escuela Activa” significa recoger en el Proyecto Educativo de Centro el Objetivo de promover la actividad física saludable y planificar acciones específicas para ello.

2º Paso: Crear un órgano de gestión

Una meta a conseguir necesita de protagonistas para llevarla a cabo. En los centros escolares no existe una figura que tenga asignada como responsabilidad específica la promoción de la actividad física. Así mismo, en la mayoría de los casos las administraciones educativas no han desarrollado aún normas sobre esta cuestión.



Si el Consejo Escolar asume como propio el reto de promover la actividad física saludable en su centro, debe también designar a las personas que se han de encargar de ello. La forma más adecuada sería mediante la creación de una comisión que asuma esa responsabilidad por delegación del Consejo Escolar.

Esta comisión podría estar constituida por uno o varios profesores del claustro, y debería contar con la participación de las familias mediante la designación de uno o varios miembros de la Asociación de Padres y Madres. Podría participar algún representante del alumnado, así como contar con la participación del representante del Ayuntamiento en el Consejo Escolar, pues en muchas localidades los Ayuntamientos asumen un papel activo en la promoción de actividades físicas y deportivas extra-escolares.

Esta comisión sería la encargada de elaborar un Plan General de Promoción de la Actividad Física Saludable que se incorpore al Proyecto Educativo de Centro, y que prevea diversas actuaciones e iniciativas tanto en el ámbito del desarrollo curricular como no curricular para fomentar la actividad física.

Tareas de la Comisión Gestora

1. **Elaborar un Plan general de Promoción de la Actividad Física Saludable en el Centro Escolar.**
2. **Evaluar la situación del centro y elaborar planes específicos de actividades según las necesidades detectadas.**
3. **Decidir las fórmulas de gestión y estrategias de organización que más se adapten a la situación del centro.**
4. **Buscar la colaboración de entidades e instituciones externas al centro para promover la práctica de actividad física regular en el alumnado del centro.**

3^{er} Paso: Crear un Plan General de Promoción de la Actividad física Saludable

Un **PLAN** no es más que un **conjunto ordenado de acciones dirigidas a la consecución de un fin**. Así, una vez asumida por el Consejo Escolar y el Equipo Directivo la necesidad de promocionar la actividad física y creado un grupo de personas que se responsabilicen de ello, la forma de avanzar día a día es crear un plan de trabajo. Este sería el **Plan General de Promoción de la Actividad Física Saludable del Centro**. Ese plan debería recoger la filosofía del centro escolar respecto a la relevancia de la actividad física como elemento de salud y educativo en la vida de los escolares y establecer los objetivos concretos a conseguir, por ejemplo:

Objetivos de un Plan de Promoción de la Actividad Física (a modo de ejemplo):

- 1. Concienciar a la Comunidad Educativa de la importancia de ser físicamente activo y de los beneficios que para la salud se derivan de la actividad física, a la vez que alertar sobre los perjuicios del sedentarismo excesivo.**
- 2. Ofrecer a los miembros de la Comunidad Educativa, especialmente al alumnado, oportunidades suficientes para poder ser activos en el centro educativo durante la jornada escolar y fuera de ella.**
- 3. Fomentar el uso activo de tiempo durante los periodos de receso de la jornada escolar (recreos, horas de comedor, etc.).**
- 4. Fomentar el desplazamiento activo al centro escolar.**
- 5. Contribuir a estimular los hábitos regulares de actividad física en el alumnado.**

4º PASO: Creación de “Planes Específicos de Actuación”

Los objetivos y directrices marcadas en el Plan General deberían ser concretados en Planes Específicos de Actividades elaborados a la vista de los resultados de la evaluación y diagnóstico realizada en cada centro. Entre otras se podrían señalar las siguientes áreas de trabajo.

Áreas de trabajo para “Planes Específicos de Actuación”

- 1. Área de apoyo al desarrollo curricular de los contenidos relativos a la actividad física saludable.**
- 2. Área de promoción de la actividad física diaria y transporte activo.**
- 3. Área de promoción en la actividad física diaria en los recreos y el horario de comedor.**
- 4. Área de mantenimiento, mejora y uso de los equipamientos deportivos escolares.**
- 5. Área de actividades complementarias.**
- 6. Área de actividades extraescolares.**



5. Diagnóstico: Posibilidades de mi centro para convertirse en una escuela activa

Contestando al siguiente cuestionario puedes hacerte una idea de cuáles son las posibilidades de tu centro para comenzar a trabajar.

POSIBILIDADES DE MI CENTRO

SÍ

NO

1. ¿Puede mi centro desarrollar acciones de sensibilización sobre la actividad física saludable para las familias?
2. ¿Puede mi centro desarrollar acciones para fomentar la actividad física diaria en los escolares y sus familias?
3. ¿Puede mi centro mejorar las condiciones en las que se desarrolla la asignatura de Educación Física?
4. ¿Puede mi centro hacer mayor hincapié en los contenidos relacionados con la actividad física saludable dentro del currículo?
5. ¿Puede mi centro mejorar la dotación de espacios y equipamientos deportivos?
6. ¿Puede mi centro mejorar el estado de mantenimiento de los espacios y equipamientos deportivos?
7. ¿Puede mi centro modificar el uso de los espacios y equipamientos deportivos permitiendo un uso más extenso por parte de los escolares?
8. ¿Puede mi centro disponer de una dotación de material deportivo para prestar a niños y niñas para su uso libre?
9. ¿Puede mi centro organizar un programa de actividades complementarias relacionadas con la actividad física saludable o mejorarlo si ya existe?
10. ¿Puede mi centro organizar un programa de actividades físicas extraescolares o mejorarlo si ya existe?

ANOTACIONES AL CAPÍTULO 3

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

ANOTACIONES AL CAPÍTULO 3

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

Cuatro...

OPORTUNIDADES PARA SER ACTIVO EN LA ESCUELA

Contenido del capítulo

1. Oportunidades para ser activo en la escuela
2. De las oportunidades a los hábitos
3. Diagnóstico de las oportunidades de ser activo en mi escuela
4. "Grupos diana" en la promoción de la actividad física en la escuela
5. Diagnóstico I: ¿cuál es la participación de los escolares de mi centro en actividades físicas?

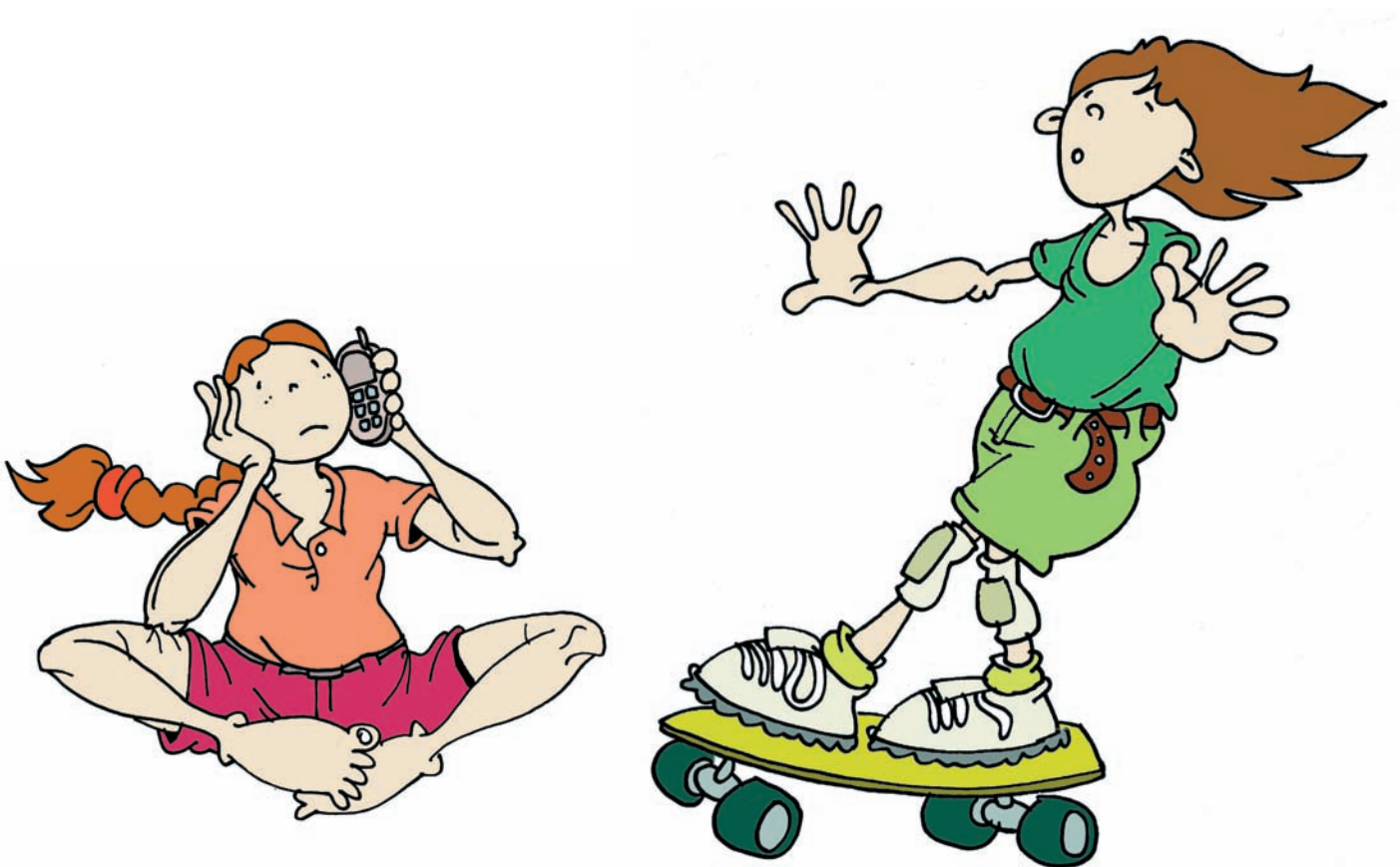
1. Oportunidades para ser activo en la escuela

En la actualidad un gran número de niños y niñas permanecen mucho tiempo en el centro escolar cada día. Además de la jornada de clase, muchos escolares comen en el propio centro y continúan con actividades después de sus clases. De hecho de lunes a viernes, algunos escolares pueden pasar entre el 50% y el 60% de la jornada diaria en el colegio.

¿Y qué hacen durante todo ese tiempo? ... Durante una gran parte de ese tiempo simplemente no pueden decidir las actividades que quieren realizar. Sin embargo, existen otros momentos en los que sí pueden hacerlo. Durante ese tiempo ¿pueden ser activos?

El caso de Paula y Andrea

Veamos el caso de Paula y Andrea, dos chicas de la misma edad que van a la misma escuela pero en algunos aspectos hacen una vida muy diferente.



PAULA		ANDREA	
8:30	La traen al centro en coche familiar	8:30	Llega al centro caminando
9:30	Clase	9:30	Clase
10:30	Clase	10:30	Clase
11:30	Pasa el recreo sentada escuchando música.	11:30	Pasa el recreo jugando con otros chicos y chicas de su clase.
12:00	Clase	12:00	Clase
13:00	Va a la biblioteca para hacer algunos deberes ahasta la hora de comer. Va al comedor.	13:00	Juega al baloncesto y a otros juegos hasta la hora de comer. Va al comedor.
14:30	Clase	14:30	Clase
15:30	Clase	15:30	Clase
16:30	Actividad extraescolar: Informática	16:30	Actividad extraescolar: Danza
17:30	La recogen en coche familiar	17:30	La recogen y van paseando hasta casa.

Como se puede ver, Paula realiza actividades sedentarias durante el recreo, el comedor o después de la jornada escolar. Por otro lado, Andrea es mucho más activa durante todo ese tiempo. La actividad física que realiza Andrea cada día tiene un efecto invisible pero cierto sobre su salud que le ayuda en su desarrollo y contribuye al mantenimiento de un mejor estado físico y psicológico. Toda esa actividad física puede realizarse durante el tiempo que Andrea pasa en la escuela si se dan las condiciones necesarias para que así sea. Además, la diferencia en la cantidad de actividad física que realizan Paula y Andrea cada día se incrementa por la manera en que cada una acude al colegio.

2. De las oportunidades a los hábitos

A menudo se señala que la escuela debería generar hábitos saludables, pero lo cierto es que a menudo la escuela no proporciona las condiciones para que esto ocurra. **Los hábitos se crean por la acción y por tanto la escuela debe dar oportunidades para la acción.** Un hábito no es más que una conducta aprendida que se repite frecuentemente, hasta llegar un momento en que su realización está poco controlada de forma consciente y se repite de manera casi automática. Centrándonos en los hábitos de actividad física, para poder generar un hábito es necesario que existan las oportunidades, los estímulos y los incentivos necesarios para que la conducta se repita frecuentemente.

■ **Oportunidad** es aquello que permiten que la conducta de actividad se pueda desarrollar (oportunidad temporal, oportunidad ambiental/material, oportunidad social).

■ **Estímulo** es aquello que incita que la conducta de actividad se inicie (la presencia de oportunidades puede ser por sí mismo un desencadenante de la conducta).

■ **Incentivo** es una consecuencia de la conducta que refuerza que la conducta de actividad se desarrolle. Igual que existen incentivos, existen “contra-incentivos”, es decir, consecuencias de la conducta que tienden a producir que la conducta no se repita (consecuencias negativas o la ausencia de refuerzo).

Por tanto, una **ESCUELA ACTIVA** debe estar llena de oportunidades, estímulos e incentivos para que niños y niñas sean activos. Por otro lado, algunas conductas necesitan determinado grado de habilidad y capacidad para que se produzcan. La repetición frecuente (el hábito), desarrolla la capacidad y esto a la vez refuerza la continuidad de la conducta en el futuro. Por otro lado, la habilidad genera sensaciones de disfrute que es un fuerte reforzador de la conducta. Además, el desarrollo de capacidad física, disminuye las sensaciones de fatiga, que son un fuerte inhibidor de las conductas activas.



Diagnóstico de las oportunidades de ser activo que ofrece mi escuela

Si un hábito es una conducta que se repite con tanta frecuencia que resulta sencillo que se desencadene ante los estímulos que lo provocan, un elemento clave para que la escuela pueda desarrollar hábitos de actividad física es que permita que existan muchas oportunidades para que las conductas activas de niños y niñas se manifiesten.

En ese sentido, lo primero que cabe preguntarse es...

¿CÓMO ES LA SITUACIÓN DE MI CENTRO?

¿Cuáles son las oportunidades de mi centro?

¿Dónde se encuentran las mayores carencias?

¿Por dónde empezar a mejorar?

Es necesario valorar todos estos aspectos para a continuación poder tomar decisiones y avanzar en el futuro, proponiendo objetivos a corto, medio y largo plazo.



Herramientas de diagnóstico contenidas en la guía

Esta guía tiene a lo largo de sus diferentes capítulos una serie de instrumentos de diagnóstico que permiten valorar de una forma sencilla diferentes aspectos que afectan a la cantidad total de actividad física que niños y niñas realizan a lo largo de la semana en el colegio. Completando cada uno de esos cuestionarios puede valorarse la situación concreta de cada centro a la vez que las puntuaciones asignadas a los diferentes ítems permiten identificar los puntos débiles por los que se puede comenzar a trabajar para mejorar.

DIAGNÓSTICO 1

¿Cuál es la participación de los escolares de mi centro en actividades físicas?

DIAGNÓSTICO 2

¿Se desarrollan en mi centro los contenidos curriculares de actividad física saludable?

DIAGNÓSTICO 3

¿Promociona mi escuela la actividad física diaria?

DIAGNÓSTICO 4

¿Es mi escuela un ambiente movilizador o inmovilizador?

DIAGNÓSTICO 5

¿Se promueve en mi escuela la actividad física durante los recreos?

Valoración global del centro

Si se desea obtener una valoración global puede calcularse la puntuación total obtenida por el centro, aplicando el siguiente BAREMO:

■ MENOS DE 140 PUNTOS:

La situación del centro es mala o muy mala en lo que se refiere a la promoción de la actividad física saludable. Casi todos los aspectos se pueden mejorar y queda un largo camino por recorrer.

■ ENTRE 140 y 175 PUNTOS:

La situación del centro es media. Probablemente existen algunos puntos fuertes y otros débiles. Busquen los puntos débiles y comiencen a trabajar por ellos.

■ MÁS DE 175 PUNTOS:

La situación del centro es buena o muy buena, se puede considerar que se trata de una Escuela Activa. Aun así, se deben analizar aquellos aspectos en los que se puede seguir mejorando. Si la puntuación pasa de 200 puntos pueden sentirse muy satisfechos de la labor que está haciendo el centro en promocionar la actividad física saludable.

3. Estrategias para incrementar las oportunidades de ser activo en la escuela

Algunas de las iniciativas a llevar a cabo para que los chicos y chicas sean más activos y activas en la escuela son:

- **Sensibilizar a las familias y el profesorado** de la importancia de que niños y niñas sean suficientemente activos a diario por los efectos beneficiosos de la actividad física sobre su salud y su desarrollo, de forma que estos adultos reaccionen positivamente hacia la actividad física de niños y niñas.
- **Ampliar horarios** en que los espacios deportivos puedan ser utilizados al finalizar las actividades escolares o durante los fines de semana. El coste de las instalaciones y sus equipamientos deportivos suele ser alto por lo que se debería buscar la mayor rentabilidad de uso posible.
- **Promover el transporte activo** al centro caminando, en bicicleta etc., eliminando aquellas barreras que lo dificultan (por ejemplo, la necesidad de transportar pesadas mochilas o la ausencia de aparcamientos para bicicletas).
- **Fomentar durante el recreo y el horario de comedor** las actividades físicas, y así mismo facilitar el uso de las instalaciones deportivas de interior (gimnasio, pistas polideportivas cubiertas) también durante estos periodos de tiempo.
- **Promover un programa de actividades complementarias** dentro de la programación orientadas al fomento de la actividad física.
- **Promover un programa de actividades físicas extraescolares** que dé oportunidades a todos los escolares (incluidas las chicas, los escolares menos habilidosos y los que poseen algún tipo de discapacidad).
- **Restringir las actividades sedentarias** que los escolares pueden realizar en el tiempo que permanecen en el colegio es una forma indirecta pero que se ha mostrado efectiva para incrementar la actividad física. No permitir el uso de los juegos electrónicos y videojuegos mientras niños y niñas permanecen en la escuela tiene también efectos sobre los niveles de actividad.



4. "Grupos diana" para la promoción de la actividad física en la escuela.

¿Qué es un "grupo diana"?

La expresión GRUPO DIANA es utilizada en salud pública para indicar **un grupo de población con unas características concretas sobre el que resulta de interés realizar una intervención de promoción de la salud**. La población escolar en sí misma es un grupo diana para las intervenciones de promoción de la salud. Desde la perspectiva de la promoción de la actividad física es posible identificar subgrupos de escolares a los que dirigir acciones específicas en función de sus hábitos actuales de actividad física y otras características de salud. Esta terminología resulta útil para identificar acciones diferenciadas que podrían realizarse para promover la actividad física entre cada uno de esos grupos de escolares.

Grupos diana dentro de la población escolar

Es posible identificar diferentes grupos diana dentro de la población escolar de un centro según su nivel de actividad física y su motivación hacia la misma.

Escolares suficientemente activos	Escolares insuficientemente activos
<p>SON: Aquellos que cumplen la recomendación mínima de realizar actividad física de moderada a intensa al menos 1 hora al día todos o casi todos los días de la semana.</p> <p>SE DEBE: Reforzar su conducta para que ésta se mantenga a lo largo del tiempo.</p>	<p>SON: Aquellos que realizan actividad física con regularidad (al menos semanalmente) pero no llegan a cumplir la recomendación mínima de realizar actividad física de moderada a intensa al menos 1 hora al día todos o casi todos los días de la semana.</p> <p>SE DEBE: Estimularles y ofrecerles oportunidades para que incrementen su nivel de actividad hasta alcanzar los niveles de actividad física mínimos recomendados para la salud.</p>

Escolares inactivos motivados	Escolares inactivos amotivados
<p>SON: Aquellos escolares que aunque son inactivos se encuentran motivados para ser activos.</p> <p>SE DEBE: Tratar de identificar las barreras que dificultan que sean activos y ofrecerles oportunidades que se adapten a sus intereses y posibilidades para que comiencen a serlo.</p>	<p>SON: Escolares que son inactivos y que además no poseen motivación para serlo (“no les gusta”, “no les interesa”). Son el grupo más difícil.</p> <p>SE DEBE: Es el grupo más difícil sobre el que intervenir. Se debe intentar buscar las razones de su falta de motivación y buscar alternativas de actividades físicas que les puedan gustar.</p>

Escolares con situación de riesgo para la salud

Además de los señalados existe un grupo diana de especial interés que es el de aquellos niños y niñas que por sus características tienen un determinado perfil de riesgo para el desarrollo prematuro de trastornos metabólicos, es decir, aquellos que:

...o bien reúnen las siguientes características:

Son inactivos

Presentan sobrepeso / obesidad

Presentan niveles bajos de forma física

...o bien...

Presentan algún trastorno metabólico diagnosticado como: hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes mellitus o síndrome metabólico.

Estos escolares pueden beneficiarse especialmente de incrementar sus niveles de actividad física, por lo que constituyen un grupo diana muy específico al que se debería tratar de dirigir actuaciones de sensibilización y promoción de la actividad física orientada a la salud.

Otros grupos diana

Padres y madres como reguladores de la conducta infantil

Una parte importante de conducta de niños y niñas a menudo está regulada o al menos condicionada por su familia. A diferencia de los adultos éstos no tienen autonomía para decidir inscribirse en una actividad deportiva que se ofrezca en el colegio o para quedarse o no a jugar en la calle. Estas decisiones son supervisadas por sus padres, que deben prestarles el apoyo necesario para que puedan ser activos. A menudo son los padres y las madres quienes toman las decisiones necesarias para que niños y niñas puedan ser activos, y también pueden influir poderosamente en que éstos se sientan motivados para realizar actividad física.

Esto significa que a menudo las acciones que se realizan para promocionar la actividad física en los escolares no tienen como destinatario final sólo a los escolares sino también a sus familias.

Padres y madres, profesorado y trabajadores del centro como grupo diana

Un proyecto de ESCUELA ACTIVA ambicioso debería mirar más allá de la promoción de la actividad física en el alumnado y proponerse como meta promocionar la actividad física en el conjunto de la comunidad educativa, es decir, establecer iniciativas de promoción de la actividad física también dirigidas al profesorado del centro y a otros trabajadores, así como a los padres y madres de los escolares.

Identificación de grupos diana de la población escolar

Para actuar de forma eficaz es relevante identificar los diferentes grupos diana de modo que dentro del Plan de General de Promoción de la Actividad Física del Centro se contemplen acciones específicas dirigidas cada uno de ellos. Esto permite orientar las acciones y dirigir los recursos disponibles. Si no es posible que se realicen acciones poco eficaces como tomar iniciativas para promover la actividad física entre aquellos escolares que ya son activos y olvidarse de otros colectivos que son los que realmente pueden beneficiarse más de incrementar su niveles de actividad física (por ejemplo, niños y niñas con sobrepeso).

¿Cómo identificarlos?

Un punto de partida esencial es determinar qué parte de los escolares se encuentran en una u otra situación respecto a sus hábitos de actividad física, es decir:

- ¿Qué porcentaje de los escolares del centro son suficientemente activos?
- ¿Qué porcentaje son insuficientemente activos?
- ¿Qué porcentaje de escolares son inactivos pero motivados?
- ¿Qué porcentaje de escolares son inactivos y amotivados?

Elaboración de cuestionarios/encuestas

La medición precisa de los hábitos de actividad física de los niños y niñas resulta complejo y necesita ciertos medios tecnológicos (pulsómetros o acelerómetros). Por ello resulta necesario recurrir a la utilización de cuestionarios como la única forma sencilla de estimar sus niveles de actividad física. Es necesario, sin embargo, tener en cuenta que niños y niñas a menudo no son capaces de hacer estimaciones adecuadas del tiempo que pasan realizando ciertas actividades, por lo que los resultados que se obtengan pueden sobreestimar o subestimar la realidad. Aún así, éstos son el único método que es posible utilizar dentro del contexto escolar. Sería por tanto posible elaborar una pequeña encuesta que podría ser distribuida al inicio o al final del curso y que tratara de:

- Identificar el porcentaje de escolares que realizan actividad con regularidad dentro y fuera de la escuela.
- Identificar cómo son las tendencias, es decir, si el número de escolares que son activos se incrementa, disminuye o mantiene cada año.
- Identificar qué actividades o acciones pueden ser de interés para estimular la actividad física de los diferentes grupos diana.

La información obtenida de estas encuestas y su evolución en el tiempo permitirán orientar mejor las actuaciones a realizar cada año, así como evaluar el éxito de las que se realicen.

Entrevistas grupales

Otro método de obtener información que puede ser de interés es el desarrollo de entrevistas grupales. El sentido de estas entrevistas es juntar a un grupo de personas significativas (padres, madres, profesores y los propios escolares, etc.) para obtener su opinión sobre qué acciones se podrían realizar en el centro para mejorar las actuaciones destinadas a promocionar la actividad física en el mismo.

5. Diagnóstico I: ¿cuál es la participación de los escolares de mi centro en actividades físicas?

Respondiendo al siguiente cuestionario podrás valorar cuál es la situación de tu centro respecto a la participación de los escolares en actividades físicas en tu centro escolar.

PARTICIPACIÓN DE LOS ESCOLARES DE MI CENTRO EN ACTIVIDADES FÍSICAS

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1. ¿Una parte importante del alumnado desarrolla actividad física con una frecuencia diaria o casi diaria?
2. ¿Una parte importante de alumnado desarrolla algún tipo de práctica de actividad física o deportiva dirigida al menos dos o tres veces por semana?
3. ¿Una parte importante del alumnado realiza actividad física durante los recreos?
4. ¿Una parte importante del alumnado realiza actividad física durante las horas del almuerzo?
5. ¿Una parte importante del alumnado utiliza las instalaciones deportivas del centro después de la jornada escolar?
6. ¿Una parte de la población utiliza las instalaciones deportivas del centro los fines de semana?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Puntuación:

PUNTUACIÓN: 6-10 = muy mala 10-15 = mala 15-20 = regular 20-25 = buena 25-30 = excelente

ANOTACIONES AL CAPÍTULO 4

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

Cinco...

ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN EL CURRÍCULO

Contenido del capítulo

1. Contenidos de actividad física saludable en el currículo educativo
2. Diagnóstico II: ¿se desarrollan en mi centro los contenidos curriculares de actividad física saludable?
3. Educación Física y contenidos de actividad física saludable
4. Asignaturas de aula y contenidos de actividad física saludable

1. Contenidos de actividad física saludable en el currículo educativo

Un área fundamental de intervención en el centro escolar es el desarrollo de los contenidos relativos a la actividad física saludable dentro del currículo, ya que ésta es la única actuación que se puede realizar que llega a la totalidad de los escolares. Si se detectan deficiencias en este aspecto, es sin duda el primero en el que se debe comenzar a trabajar.

Esto supone:

1. Asegurar que los contenidos del currículo de Educación Física se desarrollan convenientemente, y que las instalaciones y equipamientos disponibles son adecuados y suficientes para ello.
2. Asegurar que los contenidos de actividad física orientada a la salud y de promoción de hábitos de actividad física se desarrollan de manera adecuada dentro de los contenidos del currículo de Educación Física.
3. Asegurar que las asignaturas de aula susceptibles de abordar los contenidos educativos relacionados con la salud, traten también la temática de la importancia de la actividad física en el mantenimiento y mejora de la salud.



2. Diagnóstico II: ¿se desarrollan en mi centro los contenidos curriculares de actividad física saludable?

Respondiendo a este breve cuestionario puedes valorar cuál es la situación inicial de tu centro respecto al desarrollo de los contenidos curriculares relacionados con la actividad física como conducta saludable:

ACTIVIDAD FÍSICA Y CONTENIDOS CURRICULARES		1	2	3	4	5
1.	En general, ¿participa el alumnado de forma regular y activa en la sesiones de Educación Física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	En general, ¿dispone el centro de profesores especialistas con una adecuada formación académica y profesional para impartir la sesiones de Educación Física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Las instalaciones de que dispone el centro: ¿son suficientes y adecuadas para el número de grupos de clase que tiene el centro, de modo que la mayoría de las clases pueden desarrollarse en ellas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	En general, el material que se dispone para la asignatura de Educación Física: ¿es suficiente en cantidad y variedad para desarrollar los objetivos y contenidos del currículo en relación al número de alumnos y grupos de clase que tiene el centro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	¿Los contenidos de actividad física orientada a la salud se tratan convenientemente dentro de la asignatura de Educación Física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Desde la asignatura de Educación Física: ¿se realizan actividades y tareas específicamente destinadas a promover los hábitos de actividad física regular en los escolares?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	¿Se trabajan contenidos relacionados con la actividad física orientada a la salud en las asignaturas de aula en las que los temas de salud pueden ser abordados?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	En las asignaturas de aula: ¿se trata de incorporar juegos motores u otras actividades físicas para tratar contenidos que son susceptibles de ser desarrollados de ese modo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	En las asignaturas de aula: ¿se incorporan breves recesos (por ejemplo de 10 minutos) dedicados a romper la completa inmovilidad del alumnado durante las sesiones teóricas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						Puntuación: <input type="text"/>
PUNTUACIÓN: 9-17 = Muy mala 18-24 = Mala 25-31 = Regular 31-38 = Bueno 39-45 = Excelente						

3. Educación Física y contenidos de actividad física saludable

El actual currículo educativo contempla entre sus objetivos para la Educación Primaria **“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”**.

Dentro del Área de Educación Física se contempla específicamente **“apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud”**.

Por otro lado, en la última modificación del currículo éste incorpora un bloque de contenidos específicamente designado con el nombre de Actividad Física y la Salud dentro de área de Educación Física, que recoge entre otras las siguientes ideas:

- Los escolares deben conocer los efectos de la actividad física sobre la salud, y actuar de acuerdo a ellos.
- Los escolares deben desarrollar niveles adecuados de condición física saludable en relación con su momento de desarrollo motor.
- Los escolares deben adquirir hábitos de higiene, alimentarios y posturales necesarios para una práctica de actividad física saludable.
- Los escolares deben aprender las medidas de seguridad necesarias para una práctica de la actividad física saludable.

Sin embargo, a menudo:

- En las clases de Educación Física no desarrollan convenientemente los contenidos de la actividad física relacionados con la salud.
- Las clases de Educación Física son poco activas, consumiendo mucho tiempo en tareas que no proporcionan actividad del alumnado y limitando la cantidad de estímulos fisiológicos necesarios para el mantenimiento de una condición física saludable.
- Existe escasez de material que limita la participación simultánea de todo el alumnado en las actividades de enseñanza propuestas, disminuyendo tanto el nivel de actividad como los estímulos de aprendizaje en cada sesión.
- Las instalaciones disponibles no son suficientes o están mal mantenidas, lo que no proporciona las condiciones óptimas para el desarrollo de la materia, comprometiéndose en ocasiones el desarrollo de las sesiones (por ejemplo, en presencia de condiciones climatológicas adversas), así como la óptima seguridad en las clases.

■ Los espacios complementarios necesarios (vestuarios, etc.) no permiten poner en práctica las medidas de higiene corporal recomendables.

■ No se diseñan y ponen en práctica actividades educativas específicamente pensadas para promover los hábitos de actividad física y desarrollar una actitud positiva hacia el desarrollo de estilos de vida activos.

Puede decirse que a excepción de los problemas relacionados con la insuficiencia o inadecuación de los espacios e instalaciones, que es un problema estructural, el resto de los problemas señalados pueden ser solucionados:

PROBLEMA	SOLUCIÓN
<p>Clases poco activas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Existen fórmulas para organizar las sesiones de manera más activa, permitiendo que el alumnado pueda ser más activo durante más tiempo. ■ El profesorado puede aprender dichas estrategias. Cuando este aprendizaje se realiza, los tiempos de actividad pueden incrementarse hasta en un 400%.
<p>Escasez de material</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Los centros escolares tienen la capacidad para dotar a medio plazo de recursos materiales suficientes para el desarrollo de la Educación Física, dándole a la financiación de ese material la relevancia que requiere. ■ Existe la posibilidad de crear “material alternativo” que puede ser construido por el propio alumnado en colaboración con otras áreas.
<p>No se desarrollan convenientemente los contenidos de actividad física y salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Es posible crear una programación sistemática de contenidos a desarrollar sobre actividad física y salud en cada curso.
<p>No se ponen en práctica actividades educativas específicas para promover los hábitos de actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aunque el problema de la generación de hábitos de actividad física trasciende el ámbito escolar, basándose en los conocimientos existentes, es posible diseñar actividades que potencialmente puedan tener impacto en el desarrollo de estos hábitos.

Contenidos a trabajar para la promoción de la actividad física saludable desde la Educación Física

Para conseguir alcanzar los objetivos planteados por el currículo educativo respecto a la actividad física y la salud, resulta conveniente sistematizar y detallar al máximo los contenidos que han de trabajarse durante la Educación Primaria, de modo que existan unas directrices claras que señalen en qué consisten este tipo de contenidos y cómo se pueden trabajar.

A modo de ejemplo...

CONOCIMIENTOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

- Recomendaciones sobre la actividad física para la promoción de la salud.
- Distintos tipos de actividades físicas y sus efectos sobre la salud.
- Recomendaciones para cada tipo de actividad física (Pirámide de Actividad Física).
- Recomendaciones sobre limitación de conductas sedentarias de ocio.

CONOCIMIENTOS SOBRE HIGIENE Y SEGURIDAD

- Higiene corporal (ropa, zapatillas, aseo, etc.).
- Calentamiento como parte fundamental de las sesiones de actividad física.
- Uso adecuado y seguro de materiales, equipamiento e instalaciones.
- Control de los factores y situaciones de riesgo en las prácticas físicas.

PROMOCIÓN DE LOS HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Valoración de la actividad física y conductas sedentarias del alumnado. Autoevaluación respecto a las recomendaciones existentes para este grupo de edad.
- Conocimiento de las oportunidades de práctica de actividad física en la escuela y el barrio.
- Conocimientos sobre la contribución a la salud de la actividad física de la vida diaria.
- Conocimiento de la contribución del tipo de juegos y juguetes para fomentar la actividad física.
- Fomento del desarrollo de “grupos deportivos”.
- Desarrollo de la habilidad motriz general y aprendizaje de destrezas motrices específicas (destrezas deportivas, bailes, actividades en el medio natural, etc.).

CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE I

- Concepto de Condición Física Saludable (CFS).
- Conocimiento de los componentes de la CFS y del concepto de Zona de Condición Física Saludable.
- Tipos de actividades y componentes de la CFS que estimulan.

CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE II

- Auto-evaluación de los componentes de la CFS y valoración según la Zona de Condición Física Saludable.
- Aprovechamiento al máximo del tiempo de clase para desarrollar los contenidos programados.
- Proporcionar clases activas con niveles de intensidad moderados y vigorosos en todos los contenidos.

4. Asignaturas de aula y contenidos de actividad física saludable

Tratamiento transversal de los contenidos de actividad física y salud

La actividad física como conducta saludable no **sólo puede ser tratada en la asignatura de Educación Física sino que otras áreas del currículo deben abordar este contenido**. Así, el currículo educativo contempla específicamente contenidos relacionados con la salud en el área de Conocimiento del Medio Físico, Social y Cultural, a la vez que otras áreas del currículo pueden contribuir a un tratamiento transversal de esta temática.

Ideas prácticas para abordar de forma transversal los contenidos sobre actividad física saludable

A continuación se recogen algunas ideas prácticas sobre actividades y tareas que pueden ser abordadas desde otras áreas del currículo para tratar contenidos relacionados con la actividad física saludable.

Área de Conocimiento	Contenido	Ejemplo/s
Conocimiento del medio natural, social y cultural	La salud y el desarrollo personal.	Beneficios de la práctica de actividad física. El movimiento humano.
Educación artística	Expresión y creación plástica. Interpretación y creación musical.	Creación de materiales para el ocio y tiempo libre. Danza, bailes y creación de coreografías.
Educación para la ciudadanía y los derechos humanos	Todos	Narraciones y dictados sobre actividad física. La semana del libro deportivo en la biblioteca.
Lengua Castellana y Literatura	Leer y escribir. Educación Literaria.	Creación de materiales para el ocio y tiempo libre. Danza, bailes y creación de coreografías.
Lengua extranjera	Conocimiento de la lengua.	Vocabulario sobre actividad física.
Matemáticas	Números y operaciones.	Ejemplos matemáticos utilizando como contexto las actividades físicas y deportivas.
Tutoría		Resolución de conflictos sobre actividades físicas. Valoración de los intereses hacia la actividad física.

Más allá de los conceptos... actividad física en el aula

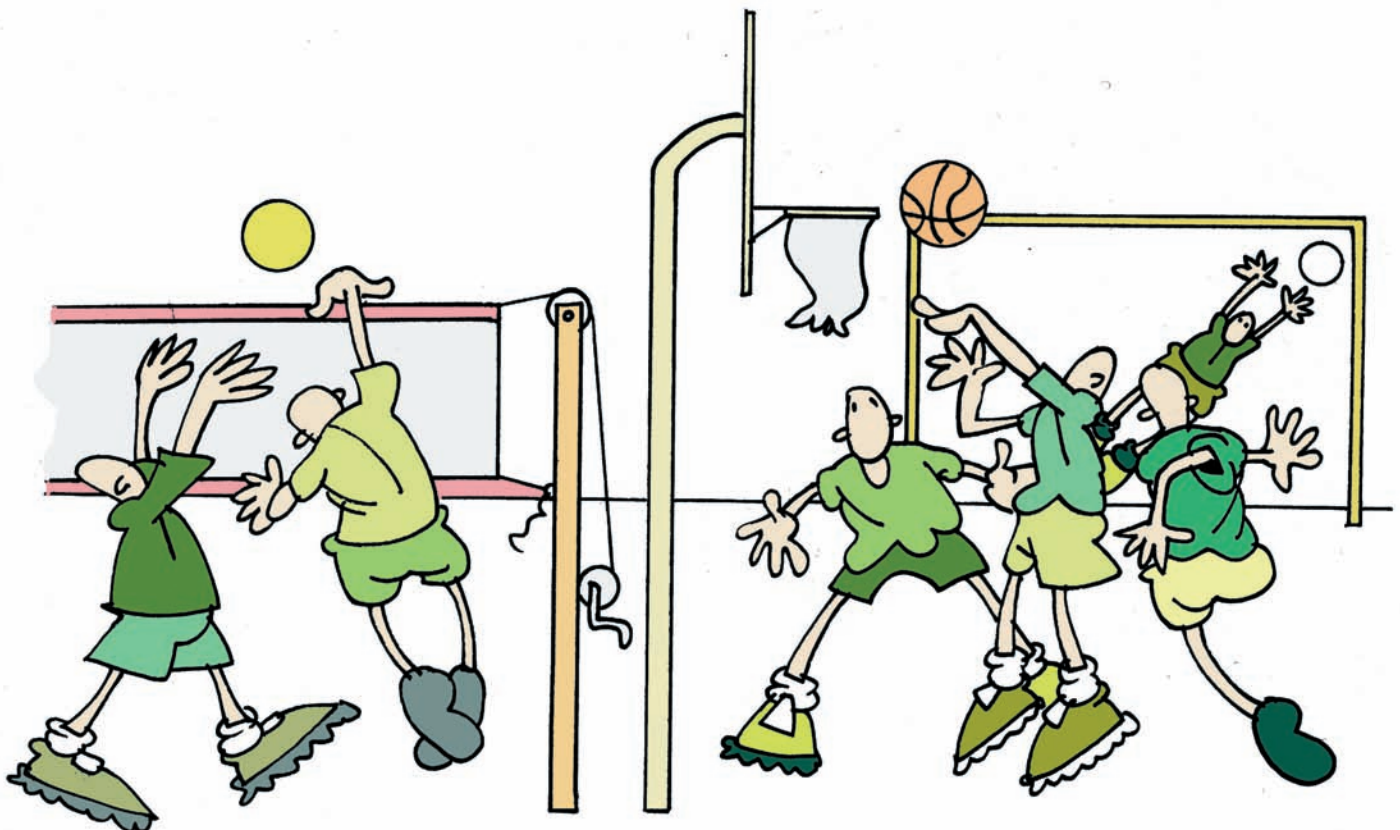
Sin embargo, es posible ir más allá de una integración conceptual de la actividad física saludable en el aula. Algunos planteamientos innovadores están tratando de integrarla dentro del propio aula, como es el caso del **Proyecto TAKE10!** Este consiste simplemente en integrar **10 minutos de movimiento por cada hora de clase** en las actividades en el aula con los escolares, lo que permite que a lo largo de una jornada escolar produzca una cantidad considerable de actividad física cada día.

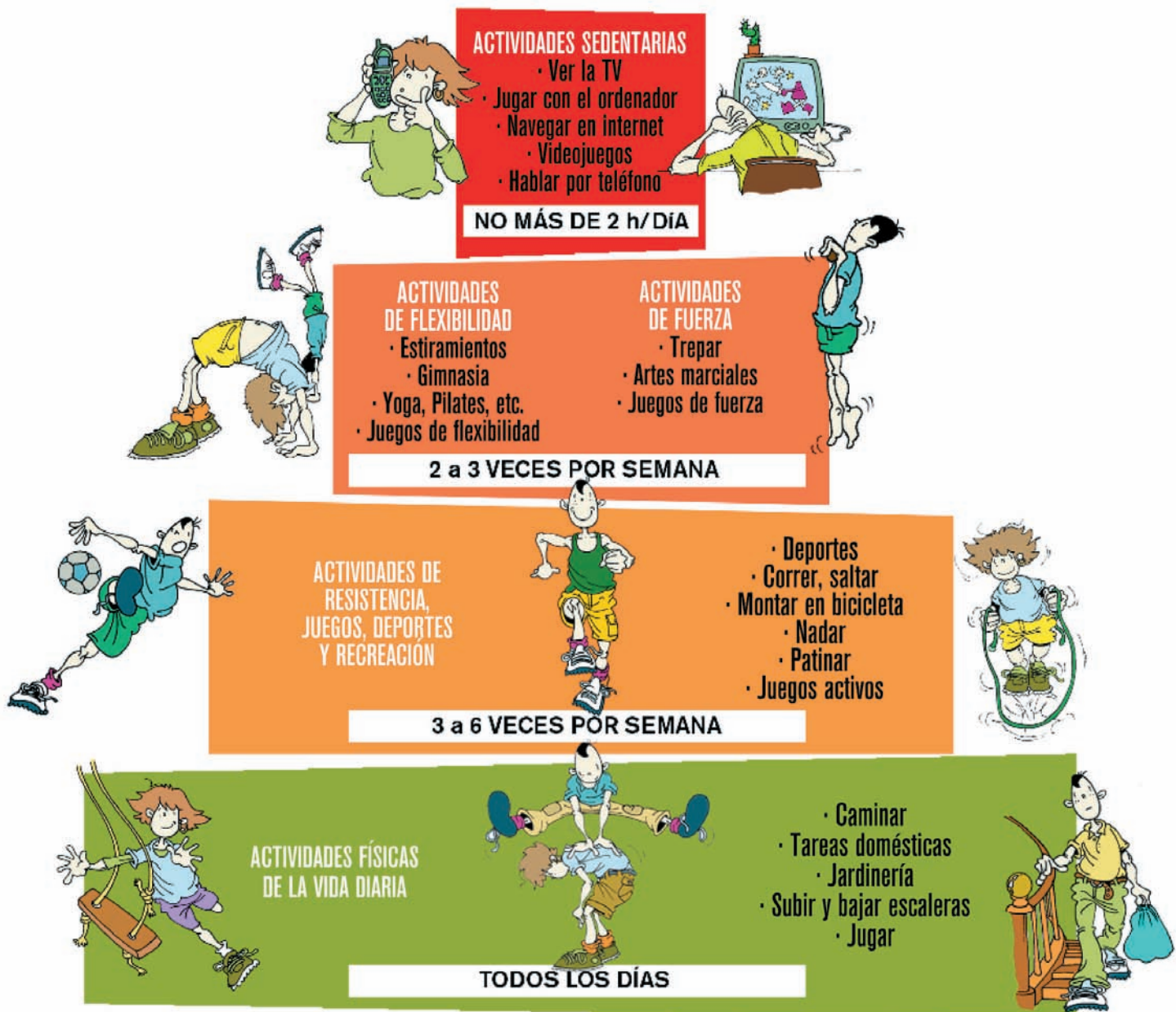
Además, la introducción de estos pequeños descansos podría contribuir a mejorar el rendimiento durante las clases. La realización general de pequeñas pausas es una recomendación general para el caso de los adultos que deben pasar muchas horas trabajando sentados. Estas pausas permiten evitar la fatiga muscular que produce la posición sedente y contribuye a favorecer la oxigenación del cerebro, lo que resulta importante para mantener un trabajo intelectual intenso.

Por otro lado, la actividad física ha mostrado producir mejoras cognitivas en las personas mayores y comienza a haber pruebas de que la actividad física puede favorecer el desarrollo neuronal en niños y niñas y tener efectos positivos en su desarrollo cognitivo. La conexión entre actividad física y rendimiento académico se está estudiando en la actualidad y se han propuesto diferentes mecanismos que podrían explicarla (véase apartado primero de la guía).

Acción tutorial en relación con las conductas saludables en los escolares

Es importante resaltar la importancia de la relación con la familia en la promoción de conductas saludables. Los tutores son el principal nexo de unión entre la escuela y la familia, y por tanto debería existir una comunicación adecuada en ambas direcciones que tendría que abarcar también, aparte de las cuestiones estrictamente académicas, aspectos relacionados con la adquisición y el mantenimiento de hábitos de salud. Por tanto, los tutores deberían tomar una actitud positiva respecto a esta función y transmitir a la familia la información que la escuela recaba sobre los hábitos de salud de cada escolar, así como asesorarla si lo precisa cuando se observen situaciones problemáticas.





Pirámide de actividad física elaborada para el material didáctico del programa PERSEO a partir de la pirámide de C. B. Corbin y R. Lindsey (Fitness for Life, Updated 5th ed, page 64, 2007)

ANOTACIONES AL CAPÍTULO 5

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

ANOTACIONES AL CAPÍTULO 5

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

Seis...

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Contenido del capítulo

1. Actividad física en la vida diaria de la escuela
2. Reducción de las conductas sedentarias como forma de promover la actividad física
3. Diagnóstico III: ¿promociona mi escuela la actividad física diaria?
4. Ideas prácticas

1. Actividad física en la vida diaria de la escuela

A menudo cuando se le habla de actividad física muchas personas piensan en acudir al gimnasio o practicar algún deporte. En realidad existe la visión extendida y errónea de pensar que sólo se hace actividad física cuando se desarrollan esfuerzos considerables, como en el caso de practicar algún deporte. Sin embargo, hoy se sabe que la actividad física de intensidad moderada produce estímulos fisiológicos que tienen efectos importantes sobre la salud (véase el apartado primero de esta guía).

Actividad física en las tareas cotidianas

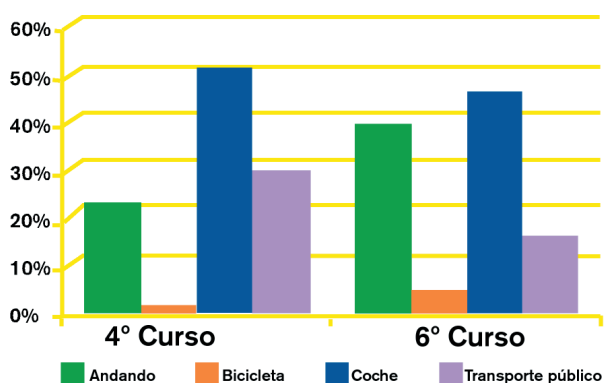
Consecuentemente, una de las formas más fáciles de ser más activo es ir incrementando la actividad física ligada a las tareas cotidianas. **Caminar, subir y bajar escaleras o realizar las tareas en el hogar o en el jardín son también formas de realizar actividad física.** Todas estas actividades que eran frecuentes en el pasado, sin embargo, en la actualidad han tendido a desaparecer porque el coche, los ascensores y los electrodomésticos ofrecen la oportunidad de mecanizarlas.

Existe, sin embargo, la posibilidad de recuperar una parte de ellas simplemente recuperando la intención de realizarlas. Por ejemplo, a menudo muchas personas se desplazan en coche cuando no es necesario para el trayecto que van a realizar o toman el ascensor cuando podrían usar las escaleras. Una ESCUELA ACTIVA debería promover la recuperación de algunos de estos hábitos en niños y niñas, educándoles sobre la importancia de esos pequeños periodos de actividad.



“Caminar”... la forma más fácil de ser activo

Un informe preparado para la Comisión Europea⁶ señala que posiblemente la **forma más eficaz de incrementar la actividad física entre la población sería recuperando y fomentando el transporte activo**, es decir, recuperando el hábito de desplazarse caminando cuando las distancias a recorrer lo permiten. La frecuencia con la que habitualmente se camina parece haberse reducido en las últimas décadas por el uso cada vez más intensivo del coche, incluso en el caso de niños y niñas que no son usuarios principales del mismo. Así, a menudo los escolares son “transportados” por sus padres en coche, lo que les priva de la actividad física que a diario podrían realizar desplazándose al colegio.



A partir de Hernández, J.L. y Velázquez, R. (Coord.) (2007) La educación física, los estilos de vida y los adolescentes, cómo se ven, qué saben y qué opinan. Tanden. Madrid.

En España, algunos datos disponibles indican que **sólo un 25 % de los niños y niñas de 4º curso se desplazan al colegio caminado. Ese porcentaje se incrementa hasta el 40% al finalizar la primaria.** Según esos datos, la mayoría del alumnado se desplaza al centro escolar en coche o transporte público. Dado que uno de los principales criterios de selección o asignación de los centros educativos es la proximidad al hogar, no parece que la distancia al centro escolar sea la causa de este alto porcentaje de desplazamientos en coche.

El uso de la bicicleta: una cuestión de cultura



Mención aparte tiene la cuestión de la utilización de la bicicleta como medio de transporte. Lo cierto es que nuestro país no tiene cultura en el uso de la bicicleta como medio habitual de transporte a diferencia de muchos países del norte de Europa, como Suecia o Finlandia. En ellos la bicicleta es un elemento común en los hogares y miles de ciudadanos se desplazan de forma habitual en bicicleta.

⁶Oja, P, Vuori, I (1999) Promotion of transport walking and cycling in Europe: strategy directions. The UKK Institute for Health Promotion Research, Finland.

Ciertamente el uso de la bicicleta tiene que ver con la geografía, la climatología y el desarrollo urbano de cada país, pero aún más con el desarrollo de una cultura al respecto. Si bien, el desarrollo de carriles bici es un elemento importante para fomentar el uso de la bicicleta, lo es más el desarrollo de una cultura de la bicicleta.

En algunos países del norte de Europa es posible ver convivir a la bicicleta con los vehículos a motor en el tráfico rodado de las ciudades, pese a no existir carriles específicos para ellas. Esto es posible gracias a que las bicicletas son consideradas un elemento más del tráfico y los conductores son respetuosos con los ciclistas, a la vez que existen limitaciones de velocidad rigurosas para los vehículos a motor en muchas partes de los núcleos urbanos. Así mismo, los aparcamientos para bicicletas forman parte de las infraestructuras urbanas que se encuentran en cualquier lugar.

Fomentar la cultura de la bicicleta desde la escuela

Si bien es cierto que no se puede esperar que la cultura de la bicicleta se pueda implantar y extender en nuestro país de un día para otro, especialmente si no existen actuaciones urbanísticas a la vez, sí es posible que la escuela realice su labor en propiciar esa cultura de la bicicleta y fomentar también su uso en función de las circunstancias particulares de cada centro. Algunas actuaciones que podrían acometerse desde la escuela son:

- 1. Proporcionar mensajes a las familias con objeto de estimular su uso como medio de transporte al centro escolar en los niños y niñas más mayores.**
- 2. Implantar de aparcamientos para bicicletas en el centro escolar, así como realizando aquellas adaptaciones de las instalaciones que faciliten su uso.**
- 3. Eliminar o modificar normas que dificulten su utilización.**
- 4. Facilitar si es necesario las posibilidades de aseo tras su utilización.**
- 5. Realizar actividades específicas para fomentar su uso (fiesta de la bicicleta, día de la bicicleta, etc.).**
- 6. Organizar rutas de recogidas de los escolares en forma de “Bici-Bus”.**
- 7. Solicitar a los responsables municipales de urbanismo que realicen actuaciones en el entorno del centro para facilitar su uso (mejora de la seguridad de los accesos, carriles bici, incremento de vigilancia policial a las horas de entrada y salida del centro, mejora de la regulación del tráfico en el acceso al centro, etc.).**
- 8. Tratar el tema del respeto a los ciclistas dentro de los contenidos escolares de Educación Vial, como medida para fomentar la cultura de la bicicleta a largo plazo.**

2. Reducción de las conductas sedentarias como forma de estimular la actividad física

El ocio sedentario

El tiempo que niños y niñas pasan desarrollando actividades sedentarias puede tener efectos sobre su salud porque durante ese tiempo éstos dejan de recibir los estímulos fisiológicos que son necesarios para un adecuado desarrollo orgánico. Sin embargo, el estilo de vida actual impone inevitablemente a niños y niñas largos periodos de inactividad vinculados a las actividades académicas de su jornada escolar. Por este motivo es necesario poner un límite al tiempo dedicado a otras actividades sedentarias en el tiempo libre a fin de no sobrepasar un cierto umbral que podría resultar verdaderamente perjudicial.



Así, algunas formas de entretenimiento sedentarias como la televisión, los videojuegos y el ordenador e Internet que tienen la capacidad de absorber la atención de niños y niñas durante mucho tiempo, pueden constituir un problema si se utilizan de forma abusiva. Estas formas de entretenimiento no tienen porque ser malas de por sí, pero niños y niñas no deberían emplear más de dos horas al día en ellas. Este tipo de entretenimientos impide que niños y niñas empleen el tiempo de forma más activa. De hecho, las investigaciones han comprobado que reducir las actividades sedentarias es una forma eficaz de que niños y niñas incrementen de forma espontánea su nivel de actividad física.

Así, algunas formas de entretenimiento sedentarias como la televisión, los videojuegos y el ordenador e Internet que tienen la capacidad de absorber la atención de niños y niñas durante mucho tiempo, pueden constituir un problema si se utilizan de forma abusiva. Estas formas de entretenimiento no tienen porque ser malas de por sí, pero niños y niñas no deberían emplear más de dos horas al día en ellas. Este tipo de entretenimientos impide que niños y niñas empleen el tiempo de forma más activa. De hecho, las investigaciones han comprobado que reducir las actividades sedentarias es una forma eficaz de que niños y niñas incrementen de forma espontánea su nivel de actividad física.

Además...

Se sabe que ver la televisión frecuentemente se asocia al consumo de alimentos de bajo valor nutritivo (“snacks”) y al consumo de bebidas refrescantes, lo que puede incrementar aún más el riesgo de desarrollar sobrepeso. Respecto al uso de juegos electrónicos, Internet y dispositivos electrónicos como los teléfonos móviles, se debe estar alerta respecto a los fenómenos de “adicción” que ya han comenzado a detectarse en un número creciente de casos.

3. Diagnóstico III: ¿promociona mi escuela la actividad física diaria?

Respondiendo a este breve cuestionario podrás valorar si tu escuela fomenta el desarrollo de la actividad física en la vida cotidiana de los escolares:

FOMENTO ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA Y LIMITACIÓN DE CONDUCTAS DE OCIO SEDENTARIO		1	2	3	4	5
1.	¿La mayoría de los alumnos se desplazan de forma activa al centro caminando, en bicicleta, etc.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	¿El centro ha tomado alguna iniciativa para promover el transporte activo entre el alumnado como una forma de fomentar la actividad física saludable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	¿Dispone el centro de rutas de acceso seguras para viandantes de modo que los escolares puedan acceder por ellas solos o acompañados?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	¿Dispone el centro escolar de rutas de acceso para bicicletas de modo que los escolares puedan acceder por ellas al centro solos o acompañados?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	¿Dispone el centro de aparcamiento para bicicletas para que los escolares que quieran desplazarse al centro de ese modo puedan utilizarlo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	¿Se toma en el centro alguna iniciativa destinada a fomentar que niños y niñas ayuden en las tareas del hogar como forma de promover la actividad física cotidiana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	¿Existen normas que impidan o limiten el uso de juegos electrónicos en el centro escolar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	¿Se proporcionan consejos a las familias sobre la necesidad de limitar el tiempo que los escolares utilizan a diario en actividades de ocio sedentario (ver la TV, jugar con videojuegos, usar el ordenador o Internet con fines no educativos, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	¿Se proporciona información a las familias sobre la problemática de la adicción a las nuevas tecnologías entre niños y niñas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	¿Se trata en alguna materia escolar el tema del uso del tiempo de ocio, y de la utilización de las nuevas tecnologías como forma de uso del tiempo libre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	¿Se trata en alguna materia escolar la problemática de la adicción a las nuevas tecnologías?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Puntuación: <input style="width: 50px;" type="text"/>				
PUNTUACIÓN: 11-19 = Muy mala 20-28 = Mala 29-37 = Regular 38-46 = Bueno 47-55 = Excelente						

4. Ideas prácticas para fomentar la actividad física diaria y reducir las conductas sedentarias

Pedi-Bus o Walking-Bus

¿Qué es un PEDI-BUS?

El Pedi-Bus o Walking-Bus es una forma segura, divertida y saludable para ir y volver de la escuela. Un Pedi-Bus tiene un conductor adulto al frente y un revisor al final. En él los niños y niñas caminan a la escuela en grupo a lo largo de una ruta recogiendo pasajeros adicionales en paradas específicas que el Pedi-Bus tiene a lo largo de su camino.

Este autobús especial funciona haga buen o mal tiempo, y todos sus pasajeros visten chalecos reflectantes para ser bien vistos por los conductores. Así, niños y niñas pueden hablar con sus amigos mientras van a la escuela, y a la vez que los adultos que conducen el bus les enseñan las reglas básicas de la seguridad vial cuando uno se desplaza como peatón, aprendiendo a ser más autónomos para el futuro.

Cada Pedi-Bus puede ser diferente, dependiendo de las necesidades de los padres y los niños. Cada escuela puede tener un solo Pedi-Bus o varios que transitan por diferentes rutas. Algunos pueden funcionar a diario y otros solo ciertos días de la semana, unos pueden funcionar sólo por la mañana o sólo por la tarde.



Ventajas del PEDI-BUS

La organización de un PEDI-BUS permite:

- Que un buen número de niños y niñas puedan ir y volver caminando a la escuela cada día.
- Favorece que los niños y niñas realicen las cantidades de actividad física recomendadas.
- Puede facilitar la labor de padres y madres para llevar y recoger a sus hijos del colegio.
- Permite a niños y niñas poder estar y hablar con sus compañeros y fomentar las relaciones sociales entre ellos.
- Sirve de oportunidad para que niños y niñas aprendan las reglas básicas de educación vial.

Y también...

- Contribuye a la conservación medio ambiental al evitar muchos pequeños desplazamientos en coche que por la distancia a recorrer no resultan necesarios.

¿Cómo funciona un PEDI-BUS?

Hacer funcionar un Pedi-Bus sólo es posible si existe una persona entusiasta que se encargue de coordinarlo y un grupo suficiente de voluntarios (padres, madres u otros adultos) que se turnen para conducirlo en sus diferentes viajes a lo largo de la semana. Cuantos más voluntarios existan más sencillo será que el bus pueda funcionar sin problemas y menos veces tendrá que responsabilizarse cada adulto de conducirlo.

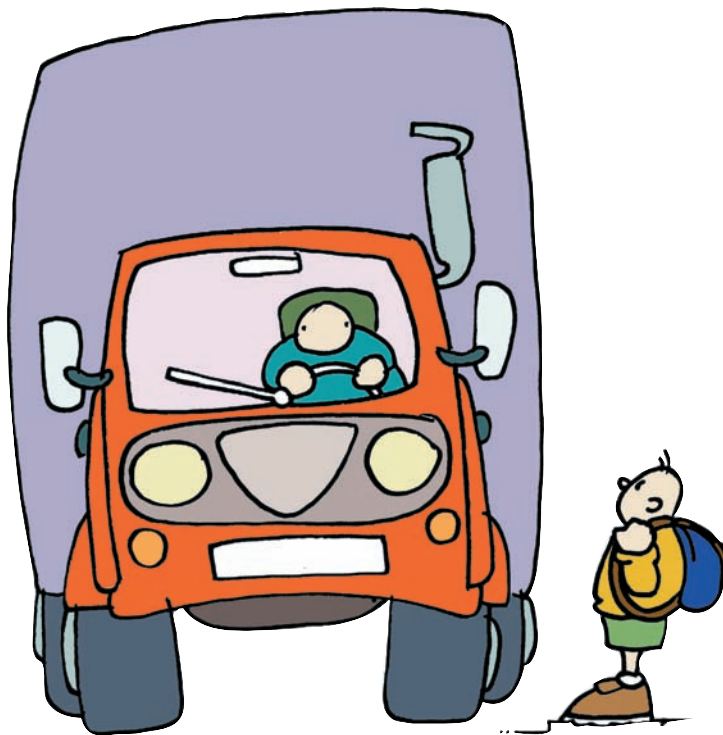
Siempre que sea posible, se debe informar a las autoridades locales de la existencia de esa iniciativa de transporte escolar activo. Además, las autoridades locales pueden apoyar estas iniciativas fomentando una mayor seguridad o vigilancia en las rutas establecidas para el Pedi-Bus y en los horarios en que éste circula. Quizás las autoridades municipales puedan proporcionar a la escuela los chalecos reflectantes para los pasajeros o establecer alguna señalización sencilla en las paradas del este particular bus escolar.

También el BICI-BUS es una alternativa

De igual modo que el Pedi-Bus, también un Bici-Bus es una alternativa para aquellos niños y niñas más mayores que dispongan de una bicicleta. Además, es una alternativa que puede resultar más conveniente en el caso de los escolares que viven a una distancia de la escuela algo mayor. En este caso, resulta más necesario que exista una ruta segura por la que poder transitar, y también sería más conveniente contar con el apoyo de las autoridades municipales en su organización. Por supuesto, es necesario contar con suficientes plazas de aparcamiento para bicicletas en el centro escolar.

Reclamar rutas seguras de acceso a la escuela

Uno de los principales obstáculos para la promoción del transporte activo es la falta de rutas seguras. Sería deseable que existiesen rutas totalmente seguras para acceder a los centros escolares como carriles para viandantes y bicicletas, pero su implantación depende de las autoridades con competencias en urbanismo en cada caso. Por otro lado, su construcción no es sencilla en aquellos lugares donde no se han previsto desde un principio. Eso no significa que desde los centros escolares no se pueda reclamar a las autoridades locales ciertas iniciativas para hacer que las rutas por las que los escolares acceden al centro escolar sean más seguras.



Medidas para que las vías de acceso a los centros escolares resulten más seguras

Se puede SOLICITAR a las autoridades locales que:

- Las rutas de acceso tengan una adecuada señalización a lo largo de todo su trayecto.
- Existan los pasos de peatones y semáforos necesarios para garantizar un tránsito seguro, así como que estos estén convenientemente mantenidos.
- La velocidad para los vehículos en el entorno de colegio este limitada por debajo de los 30 Km. /h.
- Existan los badenes en la calzada que garanticen que esta restricción de velocidad establecida se cumpla.
- La policía municipal vigile las vías de acceso al centro escolar, regulando el tráfico si es preciso en los horarios de entrada y salida de los escolares.

¡Todas estas medidas pueden ser reclamadas por los equipos directivos de los centros escolares si no están implantadas!

“Stop videojuegos” en la escuela

La escuela puede contribuir a reducir el tiempo que niños y niñas pasan al día utilizando formas de entretenimiento electrónico limitando su uso durante el tiempo que permanecen en el colegio. Los videojuegos y los juegos que ya se pueden utilizar en los teléfonos móviles se están popularizando cada vez más entre niños y niñas. Su presencia en los hogares es mayoritaria y cada vez un número mayor de niños y niñas juega con ellos a diario. Su presencia en los centros escolares es cada vez más abundante y, al margen de otras consideraciones educativas, tienden a restringir el nivel de actividad física que niños y niñas realizan a través de la práctica de juegos o deportes durante los periodos de receso escolar. Normas del tipo “Stop Videojuegos en la Escuela”, pueden experimentarse como una medida más para incentivar la actividad física en el entorno escolar.



Siete...

AMBIENTE ESCOLAR Y ACTIVIDAD FÍSICA

Contenido del capítulo

1. El ambiente como promotor de la actividad física
2. Diagnóstico IV: ¿es mi centro un ambiente movilizador o inmovilizador?
3. Adecuación cuantitativa de los espacios de actividad en los centros escolares
4. Adecuación cualitativa de los espacios de actividad en los centros escolares
5. Rentabilidad social de los espacios escolares de actividad física
6. Mantenimiento y mejora de los espacios de actividad

1. El ambiente como promotor de la actividad física

El ambiente es un elemento que condiciona fuertemente la conducta de niños y niñas. El nivel de actividad física que realizan los escolares está en buena medida condicionado por los ambientes y lugares a los que están expuestos, de modo que es posible promover su actividad física simplemente exponiéndoles a ambientes que la promuevan.

Así, la posibilidad de utilizar el material y los equipamientos deportivos, la posibilidad de acceso a espacios promotores de actividad física y la oferta de actividades físicas y deportivas en la escuela son elementos muy relevantes para la promoción de la actividad física.

Ambientes movilizadores e inmovilizadores

El ambiente está configurado por **elementos físicos tangibles** (espacio, instalaciones, condiciones climáticas, etc.) pero también por **elementos intangibles** (cultura deportiva del centro, iniciativas de apoyo a la actividad física, oferta de actividades extraescolares, etc.). Ambos determinan el contexto en el que los escolares viven día a día y que pueden configurar un ambiente movilizador o un ambiente inmovilizador.

Un **ambiente movilizador** es un ambiente que produce estímulos que incitan al movimiento. Por ejemplo, una instalación deportiva o un área de juego es un ambiente físico movilizador. Por el contrario, el auditorio o un salón de actos es un **ambiente inmovilizador**. Pero, aparte de los elementos propiamente físicos, elementos intangibles como las normas del centro pueden resultar movilizadores o inmovilizadores. Por ejemplo, las normas de acceso y uso de las instalaciones, que se pueda o no introducir bicicletas en el recinto escolar o que se permita o no el uso de videojuegos en la escuela.





Ambiente físico y actividad física de los centros escolares

En este apartado se abordarán algunas cuestiones relativas al ambiente físico y la dotación de infraestructuras de los centros escolares en relación a la promoción de actividad, pues los otros elementos que se han descrito como ambiente intangible se tratan a lo largo de toda esta guía.

La dotación de instalaciones y espacios deportivos o de juego en los centros escolares debería seguir unos criterios básicos tanto en lo relativo a su construcción como a su mantenimiento. Así mismo, no debería perderse de vista que cuando las condiciones distan mucho de ser óptimas, su remodelación, aplicación o mejora debe estar dentro de los objetivos y planes de trabajo del centro escolar.

2. Diagnóstico IV: ¿es mi centro un ambiente movilizador o inmovilizador?

Respondiendo este cuestionario podrás valorar si tu centro escolar es un centro movilizador o inmovilizador.

¿AMBIENTE MOVILIZADOR O DESMOVILIZADOR?		1	2	3	4	5
1.	¿Existe una cultura en el centro de promoción de la actividad física y la práctica deportiva entre el alumnado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	¿Existe en el Proyecto Educativo de Centros alguna objetivo, referencia o acción específica relacionada con la promoción de la actividad física entre el alumnado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	El profesorado en general, ¿está concienciado sobre la importancia que tiene la actividad física en niños y niñas durante la edad escolar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	En general, ¿el profesorado participa de alguna manera en la promoción de la actividad física entre el alumnado del centro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	En general las madres y los padres de los escolares están concienciados sobre la importancia que tiene la actividad física para la salud en niños y niñas durante la edad escolar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	En general, ¿participan los padres y madres de alguna manera en la promoción de la actividad física entre el alumnado del centro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	¿Se tratan temas relacionados con la actividad física y la salud dentro de las distintas áreas del currículo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	La materia de Educación Física, ¿es una materia valorada en el centro y recibe un tratamiento similar al del resto de las materias del currículo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	¿Existen instalaciones deportivas suficientes y variadas en el centro escolar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	¿Están las instalaciones deportivas adecuadamente conservadas y mantenidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	¿Suele incorporarse todos los años alguna mejora en las instalaciones deportivas disponibles?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	¿En líneas generales el centro dispone de material deportivo suficiente y variado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	¿Suele comprarse todos los años algún material deportivo nuevo para sustituir al deteriorado e incrementar el existente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	¿Puede el alumnado utilizar las instalaciones deportivas en los periodos en los que éstas no se utilizan para tareas docentes durante los recreos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	¿Pueden el alumnado utilizar las instalaciones deportivas en los periodos en los que éstas no se utilizan para tareas docentes antes o después de la jornada escolar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	¿Pueden los alumnos utilizar las instalaciones deportivas en los periodos en los que éstas no se utilizan para tareas docentes durante el tiempo del almuerzo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	¿Pueden los alumnos utilizar las instalaciones deportivas durante los fines de semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	¿Presta el centro material deportivo o de otro tipo al alumnado para que éstos puedan realizar actividad física durante los recreos, o bien antes o después de la jornada escolar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	¿Existe en el centro una oferta de actividades físicas y deportivas en la que los escolares puedan participar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	¿La oferta de actividades físicas y deportivas existente en el centro cubre diversos horarios (antes de la jornada escolar, en las horas del almuerzo después de la jornada escolar, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	¿La oferta de actividades físicas y deportivas existente en el centro cubre de igual manera los intereses y gustos de chicos y chicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	¿Se oferta alguna actividad física específica orientada a los escolares del centro que sufren algún tipo de discapacidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puntuación:		<input type="text"/>				

PUNTUACIÓN: 22- 38= Muy mala 39-56= Mala 57-74= Regular 75-92= Bueno 93-110= Excelente

3. Adecuación cuantitativa de los espacios de actividad en los centros escolares

La adecuación cuantitativa de los espacios de actividad física escolar tiene que ver con que estos sean suficientes tanto “en número como en amplitud”. Estos deben permitir cubrir convenientemente y sin problemas de ocupación, tanto las necesidades docentes del centro como los programas de actividades previstos para su uso extraescolar y comunitario. En todo caso, los espacios de actividad existentes deberían ser al menos capaces de cubrir adecuadamente las necesidades docentes según el número de aulas del centro, lo que idealmente supone que los espacios disponibles:

- **Permiten el desarrollo del conjunto de las sesiones prácticas de Educación Física que deben desarrollarse en función del número de grupos de clase que posee el centro.**
- **Permiten el desarrollo práctico de las sesiones de Educación Física incluso en el caso de que existan condiciones climatológicas adversas.**
- **La dotación de espacios de actividad cerrados y abiertos sean suficientes para el desarrollo conveniente de TODOS los contenidos de la Educación Física contemplados en el currículo.**

Cuando los espacios disponibles cumplen estas condiciones debe concluirse que éstos son cuantitativamente suficientes, mientras que si no es así su posible mejora o ampliación debería contemplarse en la agenda de mejoras del centro escolar a medio plazo.

Mínimos legales y recomendaciones técnicas

En este sentido es necesario distinguir entre los mínimos legales y las recomendaciones técnicas que garanticen una docencia de calidad. La legislación vigente contempla la presencia de al menos dos espacios orientados al esparcimiento y la Educación Física (uno interior y otro exterior), estableciendo una superficie mínima de metros o bien un mínimo de metros por escolar.

Sin embargo, estos estándares deben interpretarse como mínimos exigibles para la autorización de la apertura de un centro, no como estándares óptimos recomendables, pues los mínimos legales pueden no garantizar la dotación adecuada para una docencia de calidad. Así, en centros escolares con una sola línea (1 grupo por curso) la dotación establecida por mínimos legales se puede considerar suficiente, mientras que a medida que el número de líneas se incrementa éstos pueden ir resultando progresivamente insuficientes.

Número de líneas escolares y necesidades de espacios de actividad

De hecho, las necesidades de espacio total y sobre todo su distribución están muy influidas por el número de aulas por curso, en mayor medida que el número global de escolares, ya que es este factor el que determina las necesidades de uso en función de la carga docente del área de Educación Física. Como se ejemplifica a continuación, el incremento del número de líneas tiene un impacto negativo en las condiciones en las que se pueden desarrollar las sesiones de Educación Física en el conjunto de los

grupos de clase, a la vez que limita las posibilidades de la oferta de actividades extraescolares acorde al número de alumnos del centro.

Número de Grupos de Clase	Horas de Educación Física Semana	Disponibilidad de Horas de Instalación*	Efectos sobre las condiciones de desarrollo del área de educación física
1 línea: 6 grupos	6 x 3 h. = 18 h/sem	Gimnasio= 20/25 h/sem Recreo= 20/25 h/sem	Las instalaciones cubren la totalidad de la docencia.
2 líneas: 12 grupos	12 x 3 h. = 36 h/sem	Gimnasio= 20/25 h/sem Recreo= 20/25 h/sem	La disponibilidad de instalaciones no está garantizada en caso de inclemencias climatológicas.
2 líneas: 18 grupos	18 x 3 h. = 54 h/sem	Gimnasio= 20/25 h/sem Recreo= 20/25 h/sem	No existe disponibilidad para desarrollar la totalidad de la docencia salvo que se comparta la instalación exterior (patio de recreo). Un espacio adicional o la separación efectiva del espacio exterior es muy recomendable. Una única instalación cerrada es claramente insuficiente.
4 líneas: 24 grupos	24 x 3 h. = 72 h/sem	Gimnasio= 20/25 h/sem Recreo= 20/25 h/sem	La docencia no puede ser cubierta salvo que se comparta habitualmente la instalación exterior (patio de recreo). Un espacio adicional o la separación efectiva del espacio exterior es muy recomendable. Una única instalación cerrada es claramente insuficiente.

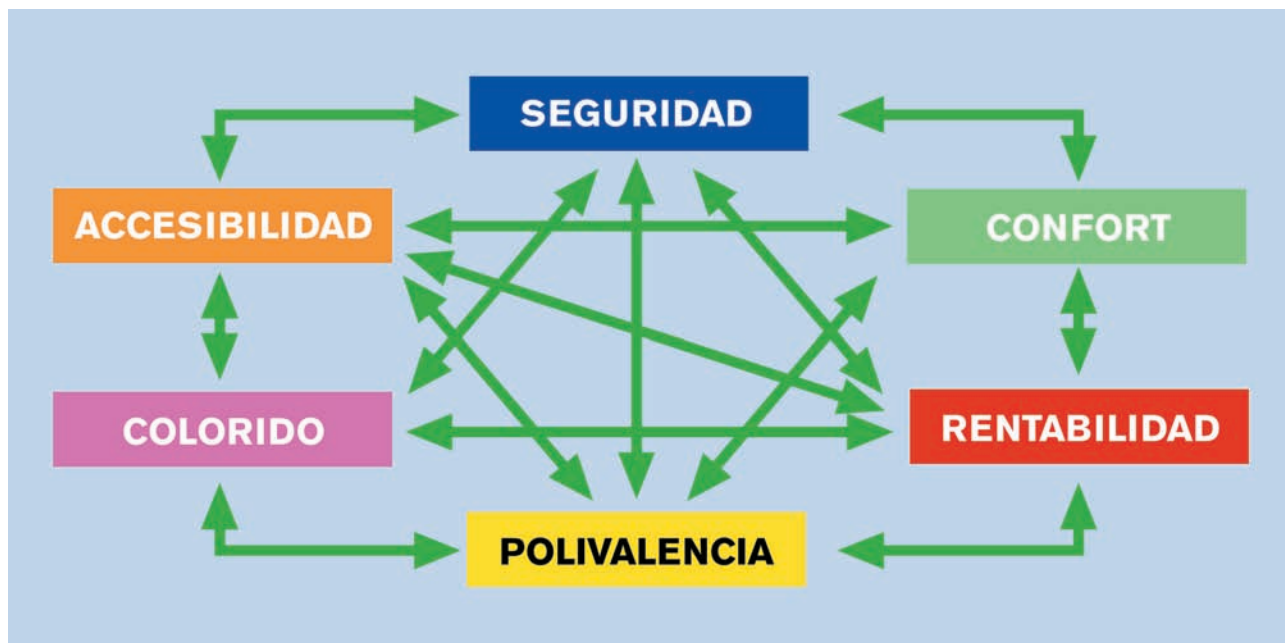
* Se consideran 25 h de disponibilidad para centros con jornada intensiva y 20 h en centros con jornada partida, pues la hora inmediatamente posterior a la comida es poco adecuada para programar sesiones de Educación Física.

Amplitud de los espacios

En cuanto a la amplitud de los espacios de actividad, estos deben acoger de forma cómoda al alumnado de un grupo de clase, así como garantizar una práctica segura según el tipo de actividad que se vaya a realizar. Los espacios de actividad deben ser diáfanos (sin columnas ni otros obstáculos) y el espacio por escolar debe ser suficiente para no propiciar los accidentes durante la práctica.

4. Adecuación cualitativa de los espacios de actividad en los centros escolares

La adecuación cualitativa se refiere a las características que deben reunir las instalaciones e infraestructuras deportivas del centro escolar. Esto hace referencia a cuestiones como su adecuación al tipo de usuarios, su seguridad, su nivel de confort, sus características estéticas, su carácter polivalente, así como la existencia de espacios y equipamientos auxiliares, etc.



Adaptación al tipo de usuario y al tipo de uso

Una primera circunstancia a tener en cuenta es que los espacios de actividad de los centros de Educación Primaria están dirigidos principalmente para el uso de niños y niñas, lo que supone una necesidad de adaptación de los espacios y los equipamientos a sus dimensiones y capacidades físicas. Eso significa que deben existir adaptaciones de las medidas estándar de los espacios y equipamientos diseñados para los adultos, aspecto que no siempre es tenido en cuenta.

Adecuación climatológica

Por otro lado, la construcción de los espacios de actividad debe tener en cuenta la climatología de la zona, ya que unas condiciones climáticas adversas no deberían impedir o limitar el desarrollo de los programas de Educación Física ni de actividades deportivas extraescolares. Aunque la normativa legal vigente establece como mínimo la existencia de un único espacio cerrado para el desarrollo de la Educación Física, el número de espacios cerrados debería incrementarse en aquellas zonas donde las condiciones climatológicas son más adversas cuando exista más de una línea por curso. Los espacios abiertos pero cubiertos pueden ser una alternativa intermedia cuando la creación de un segundo espacio cerrado no resulte posible.

Aunque la normativa legal vigente establece como mínimo la existencia de un único espacio cerrado, el número de espacios cerrados debería incrementarse en aquellas zonas donde las condiciones climatológicas son más adversas.

Seguridad

La seguridad es esencial en las instalaciones deportivas por motivos obvios. Instalaciones sucias, estropeadas, construidas con materiales inadecuados y mal mantenidas no sólo no estimulan la actividad de los escolares, sino que constituyen un elemento de riesgo capaz de producir accidentes de diversa gravedad.

Por otro lado, otro factor relevante de seguridad es la **existencia de vigilancia por adultos responsables**, que impidan que los escolares puedan ser molestados por personas extrañas, impidan las situaciones de acoso entre los propios escolares, así como que garanticen un actuación inmediata y diligente en caso de que se produzca algún tipo de accidente o lesión.

Elementos a tener en cuenta para incrementar de la seguridad

Pavimentos:

- No abrasivos
- Absorción de impactos
- Atenuación de la fricción
- Comportamiento homogéneo

Instalaciones:

- Ratio m²/número de alumnos

Equipamientos:

- Estables (Existencia de fijaciones)
- Protección frente a golpes (acolchados, redondeos, salientes, postes)
- Resistentes (Capaces de soportar cargas)
- No permitir enganchones (Ej: ganchos en garfio)
- No permitir atrapamientos (Ej: huecos y aberturas)



Confort

Es importante crear zonas de juego o deportes que permitan **COMODIDAD** durante la práctica. Instalaciones y equipamientos deben hacer sentir a niños y niñas sensaciones agradables y divertidas, que favorezcan que continúen moviéndose. A continuación se recogen los elementos a tener en cuenta en este sentido.

Iluminación	<ul style="list-style-type: none">■ Adecuada al tipo de actividad.■ No deben producirse destellos ni deslumbramientos.■ Mínimo 300 lux en instalaciones interiores.■ Orientación correcta respecto al sol en instalaciones exteriores (Norte-Sur).
Bienestar acústico	<ul style="list-style-type: none">■ Utilización de pavimentos que absorban los ruidos.■ Tratamiento acústico de techos y paredes en las instalaciones cerradas.
Temperatura	<ul style="list-style-type: none">■ Temperaturas adecuadas para cada tipo de espacio: 14-15° salas, gimnasio y zonas de circulación. 20-22° zonas húmedas (vestuarios y duchas).
Altura	<ul style="list-style-type: none">■ Deben permitir realizar cualquier tipo de actividad.■ Se recomienda 4 m para salas y gimnasios y 5,5 para polideportivos.
Pavimentos	<ul style="list-style-type: none">■ Deben reunir las condiciones necesarias de seguridad.■ Deben ser adecuados al tipo de práctica.
Líneas de demarcación	<ul style="list-style-type: none">■ Pintura antideslizante.■ Contraste con el color del pavimento y entre las diferentes líneas entre sí.
Protección	<ul style="list-style-type: none">■ Las pistas exteriores deben estar protegidas de la acción del viento.■ Eventualmente cubiertas en pistas externas para la protección frente a la lluvia.
Existencia de espacios auxiliares	<ul style="list-style-type: none">■ Presencia de almacenes amplios a pie de pista.■ Existencia de vestuarios amplios, adecuados, limpios y bien acondicionados.

Polivalencia

Características de **FLEXIBILIDAD, POLIVALENCIA** o **VERSATILIDAD** deben ser tenidas en cuenta a la hora de planificar, remodelar y adaptar las instalaciones de la escuela para conseguir que fomenten la práctica de mayores cantidades de actividad física. Para conseguir estas características de polivalencia se pueden señalar algunas actuaciones:

1. Emplear **pavimentos polideportivos**, de modo que se puedan practicar diversas actividades en la misma instalación, así como utilizar **dimensiones polivalentes** en las instalaciones (como se ha señalado las dimensiones pueden no ser las más adecuadas desde un punto de vista de la práctica educativa y recreativa).
2. En una pista, sala o gimnasio se pueden crear **diferentes zonas de trabajo** o de práctica de actividades. En instalaciones cerradas, una forma de crear diferentes espacios mediante la utilización de **cortinas separadoras**.
3. En instalaciones interiores y exteriores es posible crear diferentes zonas de uso polivalente mediante las **líneas de los campos**. Para ello, es recomendable pintar campos longitudinales y transversales y usar colores para las líneas de demarcación bien diferenciados y con diferentes anchos.



Estética y colorido

Los elementos estéticos también tienen importancia en la creación de sensaciones de confort. Además, recientes investigaciones han mostrado que **los colores parecen influir en los niveles de actividad que despliegan niños y niñas** durante los tiempos de esparcimiento en el centro escolar. Estos estudios han mostrado que en los centros en los que las instalaciones y equipamiento tenían mayor colorido los escolares eran más activos, pues parece que los colores vivos incitan el deseo de moverse. Por tanto, una manera sencilla de promover la actividad física de niños y niñas es pintando los patios escolares con colores vivos, o aún mejor, proponer a los propios escolares que sean quienes los pinten.

5. Rentabilidad social de los espacios escolares de actividad física

Rentabilidad social de los espacios de actividades escolares

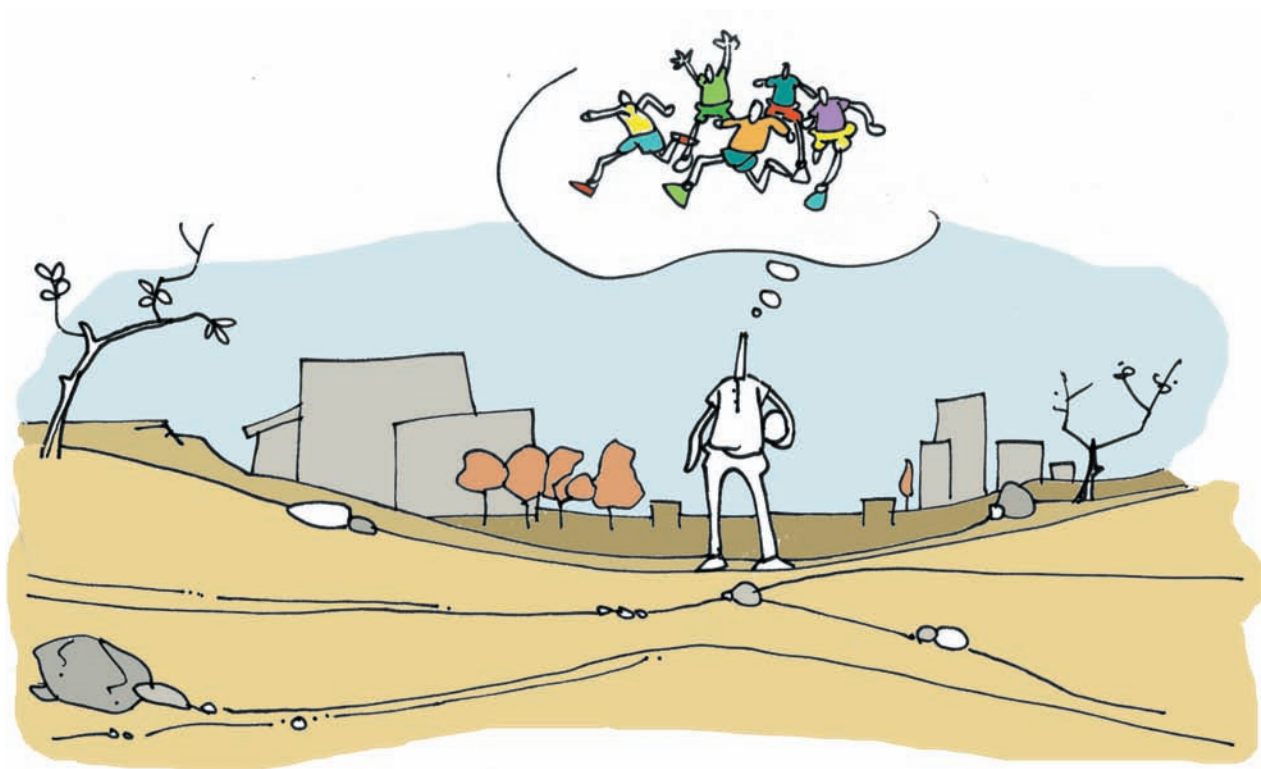
Los espacios de actividad de los centros escolares constituyen un activo social que se **DEBERÍA RENTABILIZAR**, es decir, estos espacios deberían ser utilizados lo máximo posible más allá de sus funciones docentes. Por tanto, aquellos centros que



quieran transformarse en una Escuela Activa deben buscar todas las alternativas para que sus instalaciones y equipamientos se utilicen cuanto más mejor.

Los centros escolares deberían proporcionar servicios a otros colectivos además de a los propios escolares, como al profesorado, padres y madres, y a través de los acuerdos precisos fomentar el uso de sus instalaciones deportivas por las personas del barrio, equipos deportivos locales, ayuntamientos, etc. Para conseguir este objetivo se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. **Aprovechar, adaptar o construir instalaciones que vayan a ser utilizadas teniendo en cuenta las características del centro y del alumnado.**
2. **Buscar la máxima utilización aumentando los horarios disponibles de para su uso.**
3. **Evaluar qué instalaciones o equipamientos de la escuela están siendo infrautilizadas y realizar un plan de rentabilización de su uso.**
4. **Acondicionar aquéllos espacios no utilizados que se pueden aprovechar para realizar actividades físicas.**
5. **Valorar la calidad-precio de los equipamientos e instalaciones desde una perspectiva a largo plazo.**
6. **Desarrollar acciones orientadas a minimizar el gasto de mantenimiento de cada instalación.**



Eliminación de barreras

Una de las formas que se han mostrado eficaces para promover la actividad física en escolares es la eliminación de barreras para la práctica de actividad física. Para promocionar la actividad física en el centro escolar deberían analizarse cuáles son las barreras presentes que pueden estar impidiendo o dificultando que una parte de los escolares sean activos.

Las barreras que impiden mayores niveles de participación pueden estar vinculadas al propio escolar (falta de capacidad, falta de autoconfianza, aburrimiento, falta de recursos, etc.) o estar vinculadas al ambiente. A continuación se citan algunos ejemplos de barreras ambientales que pueden darse:

Barreras de acceso	■ No existe acceso para el uso de las instalaciones o equipamientos para la realización de actividad física o éste está restringido.
Barreras de horarios	■ Los horarios de acceso a las instalaciones u oferta de actividades no resultan convenientes para un buena parte del alumnado.
Barreras madurativas	■ El diseño de las instalaciones y equipamiento no es el adecuado para la edad de los usuarios, desincentivando su utilización.
Barreras de género	■ El diseño de las instalaciones y equipamientos es fuertemente androcéntrico, es decir, estimula de forma preferente el tipo de actividades que gusta a los chicos y proporciona pocas oportunidades de práctica de las actividades que prefieren las chicas.
Barreras económicas	■ El uso de los espacios o la participación en las actividades organizadas supone el pago de cuotas que no son accesibles a buena parte del alumnado.
Barreras materiales	■ La participación en las actividades físicas organizadas supone la adquisición de equipamientos que nos son accesibles a una buena parte del alumnado.
Barreras para el transporte activo	■ No existen las infraestructuras o las normas que faciliten y estimulen una forma de transporte activo a la escuela.

6. Mantenimiento y mejora de los espacios de actividad

Los planes de gestión de los centros deberían incorporar iniciativas concretas orientadas a un buen mantenimiento de sus infraestructuras en general y de los espacios de actividad física, incluido planes de mejora cuando la dotación de infraestructuras o su funcionalidad resulten insuficientes. Debe tenerse en cuenta que a diferencia de otras infraestructuras escolares, el mal mantenimiento de las instalaciones deportivas y de recreo, o la inadecuación de su diseño y características, además de no permitir cumplir adecuadamente su función, conlleva un riesgo incrementado de accidentes y lesiones, que no tiene ni debe asumirse.

Adecuado mantenimiento de los espacios de actividad

En ese sentido, el adecuado mantenimiento de los espacios e instalaciones deportivas es fundamental para, por un lado, que estén disponibles para su uso y, por otro, para garantizar unas condiciones de seguridad óptimas. Por tanto, son imprescindibles inspecciones periódicas, así como la corrección inmediata de las deficiencias detectadas, especialmente de los elementos peligrosos, tanto si son debidos a deficiencias de diseño como al deterioro por el uso.

Pequeñas remodelaciones para incrementar la funcionalidad

En otros casos, pequeñas reformas o remodelaciones pueden dar lugar a mejoras apreciables de la funcionalidad de los espacios y equipos. Por ejemplo, un espacio cerrado amplio que podría ser dividido en dos mediante la incorporación de sistemas móviles de separación de modo que pueda utilizarse como un único espacio o como dos. Esto puede permitir que el conjunto del alumnado tenga garantizado el desarrollo práctico de sus clases de Educación Física incluso en condiciones climatológicas adversas, así como aumentar la oferta de actividades de interior dentro de los programas de actividad física extraescolar. Tales remodelaciones son de bajo coste y pueden ser acometidas siempre que existan las razones que las justifiquen.

Grandes remodelaciones y ampliación de las instalaciones

La actitud de los equipos directivos de los centros no debería ser pasiva en situaciones donde existan claras deficiencias en la dotación de espacios de actividad física adecuados y existan posibilidades reales para su remodelación u ampliación (el espacio físico necesario). En estos casos, los equipos directivos de los centros deberían reclamar por los cauces previstos a las administraciones educativas las actuaciones de mejora que consideren necesarias para subsanar esas deficiencias, y se deberían plantear estrategias a medio plazo para que sus centros sean convenientemente dotados en este aspecto.

Mejora de la dotación de equipamiento y material deportivo

La dotación de equipamientos y material es otro mediador importante de la cantidad y variedad de actividad física que pueden realizar los niños y niñas. La dotación suficiente de material deportivo y de actividad física debe ser considerada como una necesidad básica del centro escolar. Éste debe poseer una dotación de material que le permita el adecuado desarrollo de las clases de Educación Física y las actividades físicas extraescolares, pero también debería existir una dotación de material que se pueda prestar a los escolares durante los recreos, el horario del almuerzo o al finalizar las clases, con el fin de que jueguen y sean activos.

Debería existir una dotación de material que se pueda prestar a los escolares durante los recreos, el horario del almuerzo o al finalizar las clases.

Por otro lado, debería apostarse por tener una amplia variedad de materiales, que posibiliten una amplia gama de actividades, teniendo en cuenta además que cuando las posibilidades de adquisición de material convencional estén limitadas, el propio alumnado puede construir materiales de carácter no convencional. Además debería preverse la existencia de un presupuesto periódico para material que permita ampliar la dotación existente y reponer el que se vaya deteriorando por su uso habitual.

Materiales para fomentar la actividad física

- **Materiales deportivos convencionales:** de aquellos deportes que sean más practicados en estos periodos.
- **Materiales para deportes alternativos:** las características de novedad que tienen estos deportes consiguen a menudo motivar mucho a niños y niñas para moverse.
- **Materiales para juegos tradicionales:** combas, canicas, chapas, tizas, picas.
- **Materiales de auto-construcción:** que pueden elaborarse en clases de Educación Física o Educación Artística y ser utilizados en estos periodos de receso de la jornada escolar.
- **Materiales de reciclados:** al igual que los de auto-construcción, pero utilizando materiales de deshecho para fabricar instrumentos para realizar actividad física en la escuela o en su tiempo libre.
- **Otros materiales:** proveerles de materiales para realizar cualquier actividad que conlleve la realización de actividad física como, por ejemplo, un equipo de música.



ANOTACIONES AL CAPÍTULO 7

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

Ocho...

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS RECREOS Y EL HORARIO DE ALMUERZO

Contenido del capítulo

1. El ambiente como promotor de la actividad física
2. Diagnóstico V: ¿se promueve en mi escuela la actividad física durante los recreos?
3. Ideas prácticas

1. El ambiente como promotor de la actividad física

Los recreos son un periodo de receso necesario dentro de la jornada escolar que permite a niños y niñas descansar de la intensa actividad intelectual que exigen habitualmente las tareas escolares. La calidad de los recreos influye también en la calidad del trabajo escolar. Son necesarios los descansos para poder seguir rindiendo. Esto, que es cierto en los adultos, lo es aún más en el caso de niños y niñas.

El RECREO no debería ser concebido como tiempo de descanso pasivo sino de movimiento, permitiendo además que los escolares desplieguen una intensa actividad motriz, pues ésta es necesaria para el organismo infantil al que no le resultan naturales los grandes periodos de inactividad que impone la escuela.

Factores que limitan la calidad de los recreos

Sin embargo, existen una serie de factores que tienden a limitar el tiempo dedicado a los recreos y el carácter de las actividades que se desarrollan en ellos en un sentido no muy deseable, entre ellos:



- La concentración de la jornada escolar y el incremento de la densidad de contenidos y materias que conllevan una reducción del número de recreos y del tiempo dedicado a cada uno de ellos en la jornada escolar.
- Falta de transmisión de los juegos de calle y juegos tradicionales. Niños y niñas a veces simplemente no saben a qué jugar porque nadie les ha enseñado y no han vivido experiencias previas.
- La competencia de formas de entretenimiento que promueven el sedentarismo durante los periodos de recreo, como los juegos electrónicos de bolsillo.
- La construcción de instalaciones escolares diseñadas rutinariamente, mal mantenidas y sin espacios específicamente destinados a estimular el juego de niños y niñas.

Recomendaciones internacionales sobre el recreo escolar

En la actualidad, el recreo escolar se ha convertido en uno de los principales centros de atención en las actuaciones para promocionar la actividad física en las escuelas. Estudios recientes demuestran que a través del tiempo de recreo un chico o chica puede acumular hasta un 40% de la actividad física de recomendada para estas edades. El recreo, por tanto, es un periodo muy importante para que el alumnado sea activo.

Algunas instituciones internacionales han apoyado el recreo escolar señalando como el principal beneficio que adquieren los escolares con su realización y su efecto sobre la SALUD:

NASPE (Asociación Americana para la Educación Física y el Deporte) recomienda:

- El recreo debe ser de, al menos, 20 minutos.
- El recreo no reemplaza las clases de Educación Física.
- El recreo no es un tiempo de castigo ni para hacer deberes.
- Es necesario que haya instalaciones seguras y adecuadas para que todos los escolares puedan realizar actividad física a la vez.
- Son necesarios equipamientos seguros, adecuados y organizados para facilitar la práctica de actividad física.
- Es importante trabajar las habilidades sociales en el tiempo de clases (cooperación, resolución de conflictos, solidaridad, etc.) para que los escolares las usen durante el recreo.
- Las normas de seguridad serán severas e inflexibles.
- Debe ser supervisado por adultos cualificados
- Las faltas de respeto, acoso o conductas agresivas no deben ser toleradas.
- Los adultos intervendrán entre los escolares cuando existan riesgos físicos o emocionales.
- Siempre que sea posible el recreo no debería realizarse inmediatamente antes o después de las clases de Educación Física.

La hora de la actividad física en la hora del almuerzo

Al igual que el recreo, el **horario del almuerzo** puede ser otro periodo fundamental para que niños y niñas realicen actividad física a lo largo del día. Tanto los escolares que utilizan el comedor como aquellos que comen en sus casas pueden aprovechar el tiempo libre disponible antes de comenzar la jornada escolar para ser activos.

Los centros deberían posibilitar el uso de las instalaciones deportivas y espacios de juego escolares durante el horario del almuerzo. Dado que el horario del almuerzo habitual en España comprende entre 1 y media y 2 horas, es posible programar actividades deportivas extraescolares en la hora inmediatamente siguiente a la jornada de mañana y antes de realizar la comida. Esto puede ser especialmente adecuado para aquellos escolares que almuerzan en el comedor del colegio y a los que el horario de las actividades extraescolares de tarde les pueda resultar poco conveniente. Para ello será necesario facilitarles el acceso al comedor después de la actividad.

El periodo posterior a la comida es adecuado para la realización de actividades de intensidad moderada, como determinados tipos de juegos tradicionales de calle, juegos de orientación o de pistas, o bien actividades como el mantenimiento del huerto escolar. Así mismo, la presencia dentro del centro escolar de espacios de juego infantil también puede fomentar este tipo de actividades de moderada intensidad.

El tiempo dedicado al recreo y la pausa destinada a la hora del almuerzo pueden llegar a ocupar 2 horas al día en las que los chicos y chicas pueden o no ser activos. Por tanto, es importante idear acciones que promuevan la actividad física en estos periodos.



2. Diagnóstico V: ¿se promueve en mi escuela la actividad física durante los recreos?

Contestando este cuestionario podrás valorar cuál es la situación de tu centro escolar respecto al fomento de la actividad física en los recreos.

ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS RECREOS		1	2	3	4	5
1.	En general, ¿existen en el centro espacios adecuados y suficientes para que los escolares puedan jugar de forma activa durante los recreos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	En general, ¿los espacios de juego que existen en los recreos no son androcéntricos, es decir, pensados y diseñados exclusivamente para estimular el tipo de juegos que gustan a los chicos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	En general, ¿el reparto de los espacios de juego durante los recreos está distribuido de manera equilibrada entre chicos y chicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	En general, ¿la mayoría de los chicos desarrollan juegos físicamente activos durante los recreos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	En general, ¿la mayoría de las chicas desarrollan juegos activos durante los recreos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	En general, ¿niños y niñas conocen juegos motrices a los que poder jugar en los recreos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	En general, ¿el profesorado u otro personal encargado de vigilar los recreos realiza una intervención educativa para fomentar que los escolares jueguen de forma activa durante los recreos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Con cierta regularidad, ¿se organizan actividades destinadas a promover la actividad física y práctica deportiva en los recreos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	¿Se presta material deportivo o de juego para que niños y niñas puedan jugar durante los recreos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	¿Se permite a los escolares utilizar las instalaciones deportivas, gimnasios y otros espacios de juego disponibles en el centro durante los recreos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	¿Existen normas en el centro escolar que impidan o limiten el uso de juegos electrónicos por parte de los escolares durante los recreos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puntuación:						<input type="text"/>
PUNTUACIÓN: 11-19 = Muy mala 20-28 = Mala 29-37 = Regular 38-46 = Buena 47-55 = Excelente						

3. Ideas prácticas para fomentar la actividad física en los recreos y el horario del almuerzo

A continuación se presentan algunas ideas prácticas que se pueden realizar en el periodo del recreo y el horario del almuerzo para crear NUEVAS OPORTUNIDADES para realizar actividad física.

Juegos Tradicionales

¿Qué son?

- Juegos que han pervivido a lo largo del tiempo y que han sido transmitidos de generación en generación. Algunos ejemplos son: canicas, chapas, combas, cuerdas, rayuelas, juegos de lanzamiento, etc.



¿Por qué los Juegos Tradicionales?

- Se realizan actividades físicas de moderadas a vigorosas.
- Se aprenden conocimientos de diferentes épocas y culturas.
- Se necesita poco material y éste es fácil de conseguir.
- No necesitan instalaciones específicas o reglamentarias.

¿Qué hay que tener en cuenta?

- Hay que enseñarles a jugar.
- Cuidar los estereotipos de juegos tradicionales sólo de chicas o sólo de chicos.
- Crear zonas habilitadas para canicas, chapas y pintar diferentes tipos de rayuelas en zonas de la escuela.
- No es necesaria una organización específica.

Actividades de orientación

¿Qué son?

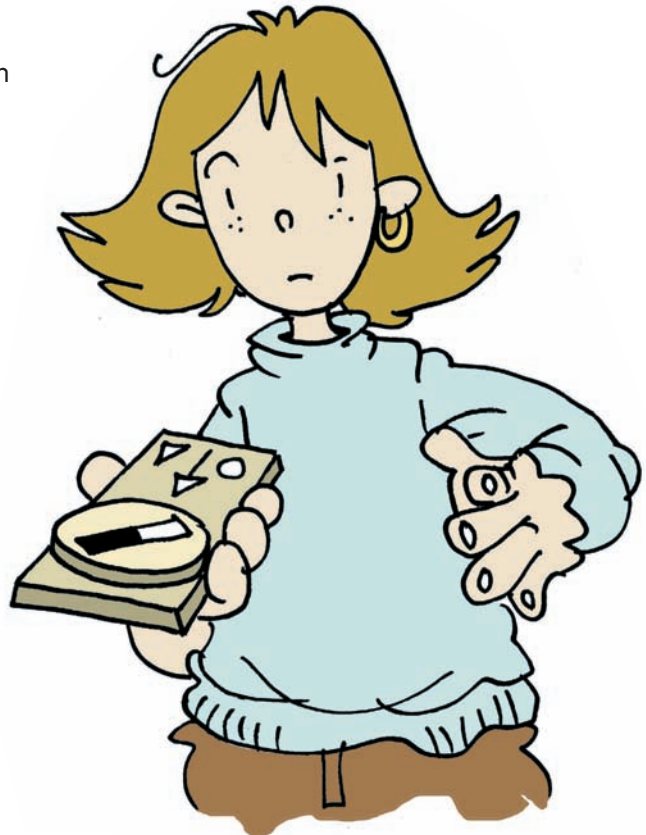
- Actividades que permiten aprender a moverse por el espacio que nos rodea.
- Se suelen utilizar actividades de rastreo con pistas o símbolos, mapas o el uso de la brújula.

¿Por qué las actividades de orientación?

- Se realizan actividades físicas de moderadas a vigorosas.
- Gustan a todos y no hay estereotipos de género en su práctica.
- Existe un componente de RETO por conseguir llegar al final.

¿Qué hay que tener en cuenta?

- Hay que aprovechar toda la escuela buscando el máximo de movimiento.
- Es necesaria una preparación previa de las actividades.
- Necesita un organizador o responsable.
- Hay que seguir una progresión metodológica:
 - 1) Rastros
 - 2) Mapas
 - 3) Rumbos
 - 4) Salida al medio natural.
- Es necesario un aprendizaje.
- Los escolares de mayor edad pueden hacerse responsables de las actividades con los más pequeños.



Campeonatos deportivos

¿Qué son?

- Son actividades deportivas o juegos de equipo donde existe cooperación y oposición por lograr un objetivo. Todos los deportes y juegos en los que exista cooperación y oposición pueden formar parte de los campeonatos de los recreos.

¿Por qué los Campeonatos deportivos?

- Se realizan actividades físicas de moderadas a vigorosas.
- La competición estimula el esfuerzo y la motivación de los chicos y chicas.
- Son un medio para practicar lo aprendido en Educación Física.
- Pueden crear interés por nuevos deportes y juegos.

¿Qué hay que tener en cuenta?

- Utilizar deportes y juegos conocidos y también nuevos.
- Fomentar la participación mixta.
- Organizar campeonatos a puntos, en lugar de a eliminatorias.
- Consensuar las reglas entre todos.
- Valorar la cooperación y participación frente a la competición.
- Optimizar el aprovechamiento de espacios que permita una mayor participación.
- Estudiar la modificación de reglas cuando sea necesario.
- No permitir actuaciones ofensivas, agresivas o no propias del JUEGO LIMPIO.
- Crear órganos de planificación, gestión y valoración por los escolares de los últimos cursos (Comité de organización, Comité de Disciplina, etc.).
- Es necesario un organizador y responsable que apoye y dirija a los órganos creados.



Pintando el Patio

¿Qué es?

- Aprovechar el tiempo de recreo para pintar las instalaciones, equipamientos o murales y póster con los que decorar la escuela.

¿Por qué pintar en el recreo?

- Realizan actividades físicas moderadas.
- Puede motivar a aquellos a los que les gustan las actividades artísticas.
- Colaboran a que el recreo sea un espacio más activo.
- Crea sensaciones de afiliación y bienestar al hacer el recreo de la escuela “más suyo”.

¿Qué hay que tener en cuenta?

- Necesita un organizador o responsable.
- Elegir pinturas no tóxicas.
- Preparación de ropa para los escolares.
- Crear o aprovechar espacios para poder pintar.
- Buscar espacios amplios para producir mayor cantidad de movimiento.
- No usar spray, sólo herramientas que necesiten esfuerzo físico: brochas, pinceles, rodillos, etc.



Huerto escolar

¿Qué son?

- Espacio dentro de la escuela destinado a la plantación y cuidado de todo tipo de vegetales: plantas, arbustos, hortalizas, legumbres, etcétera.

¿Por qué un huerto escolar?

- Realizan actividades físicas moderadas.
- Respetan el medio ambiente.
- Conocen aspectos relacionados con las plantas y la nutrición.
- Es una actividad novedosa que suele gustar a todos.

¿Qué hay que tener en cuenta?

- Necesita un organizador o responsable.
- Tener en cuenta las estaciones.
- Necesita un espacio específico exterior.
- También se puede usar la zona interior de la escuela para el cuidado de plantas.
- Usar herramientas convencionales.
- Normas de seguridad en el uso de las herramientas.
- Gasto inicial importante.



ANOTACIONES AL CAPÍTULO 8

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

ANOTACIONES AL CAPÍTULO 8

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

Nueve...

PROGRAMA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

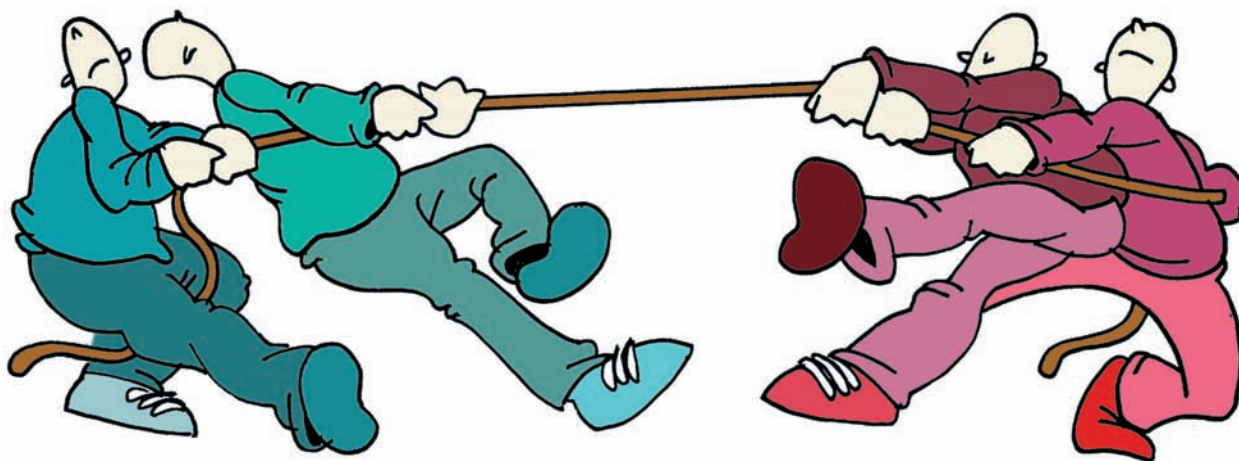
Contenido del capítulo

1. Creación de un programa de actividades complementarias de actividad física saludable

2. Ideas prácticas

1. Creación de un programa de actividades complementarias de actividad física saludable

Un programa de actividades complementarias de promoción de la actividad física es un conjunto de actividades extraordinarias que complementan a las actividades usuales para la consecución de los objetivos educativos y que se caracteriza por ser desarrolladas con los recursos humanos habituales del centro educativo, es decir, el profesorado. Usualmente, no suponen la necesidad de monitores externos al centro, si se puede contar para su organización con voluntarios tanto por parte de los propios escolares, como de sus padres y madres.



Pueden existir actividades complementarias relacionadas con cualquier área del currículo y engloba actividades tales como las excursiones, las visitas a diferentes centros de interés de la Comunidad, la realización de jornadas específicas o fiestas sobre alguna temática.

Casi todos los centros realizan de una forma más o menos sistemática una serie de actividades complementarias habitualmente organizadas por los equipos de ciclo. Sería conveniente que los centros incorporaran cada año a esta programación algunas actividades relacionadas con la promoción de la actividad física saludable. Éstas suelen organizarse como actividades extraordinarias dentro de la jornada escolar, y a veces también aprovechando las horas de permanencia del profesorado en el horario del almuerzo o inmediatamente después de la conclusión de la jornada.

Sería conveniente que los equipos de ciclo incorporen a la Programación Anual de Actividades Complementarias algunas actividades relacionadas con la Actividad Física Saludable.

Sería deseable que al menos una vez al mes hubiese alguna actividad de este tipo, cuya organización podría ser liderada por el profesorado de Educación Física con la colaboración de los tutores de curso y algunos padres y madres voluntarios. De hecho, la implicación del profesorado en su conjunto y de los padres y madres en alguna actividad de este tipo sería uno de los objetivos a conseguir con su realización.

Objetivos del programa de actividades complementarias de AFS

Como objetivos principales de la creación de un programa de actividades complementarias se pueden señalar entre otros los siguientes:

1. Desarrollar actividades de promoción de la actividad física saludable que lleguen de forma universal al conjunto de la población escolar, a diferencia de otros tipos de actividades en las que sólo participa parte del alumnado.
2. Contribuir a desarrollar los objetivos educativos del currículo relacionados con la salud, específicamente a través de la promoción de la actividad física saludable.
3. Generar una cultura favorable a la promoción de la actividad física saludable y promover sinergias de colaboración en este sentido entre el profesorado y las familias.

Ejemplos de actividades complementarias

Excursiones, visitas y rutas

Excursiones activas.
Visitas a instalaciones deportivas.
Visitas a parques y espacios de juegos.
Rutas *trekking* (caminar).
Rutas de bicicleta.
Rutas de orientación.
Carrera divertida.

Actividades de implicación del Profesorado

Clases dirigidas por el profesorado de Educación Física para “profes”.
Organización de un campeonato deportivo.
Participación en una carrera popular.
Participación en un baile.
Sesiones de aprendizaje de estiramientos.
Circuito de *fitness* de los viernes.

Creación de Grupos Escolares (clubs)

Club de jardinería.
Club de baile.
Club de patinaje.

Creación de Circuitos

Circuito de *fitness* de los viernes.
Circuito de *fitness* para recreos y horario de comedor.

Actividades de implicación de las Familias

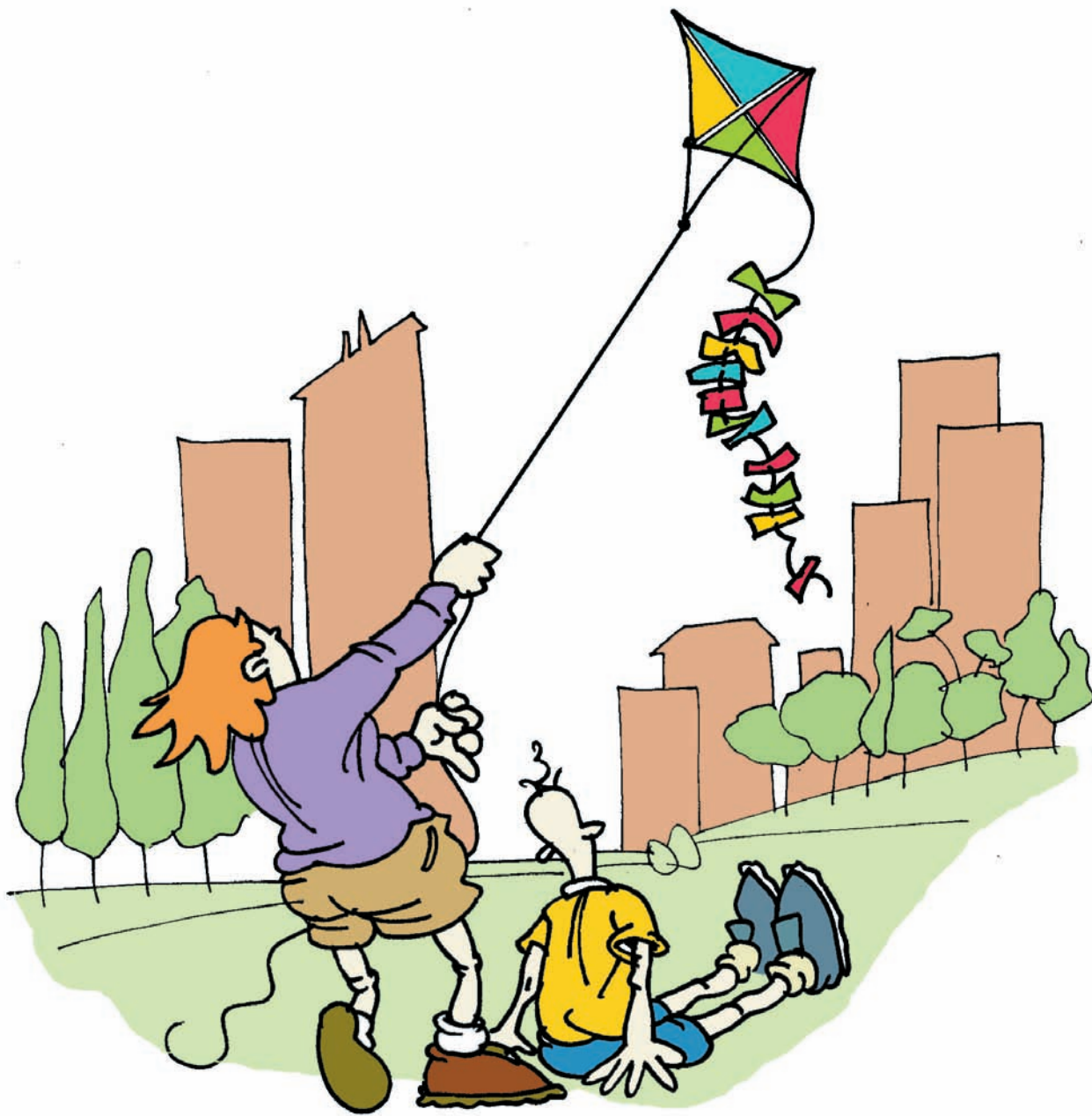
Clases dirigidas por el profesorado de Educación Física para padres y madres.
Organización de un campeonato deportivo.
Participación en una carrera popular.
Participación en un baile.
Sesiones de aprendizaje de estiramientos.
Circuito de *fitness* de los viernes.

Fiestas

Fiesta de la bicicleta.
Fiesta de baile saludable.
Fiesta del corazón.

Actividades de Certificación

Certificado de 10.000 pasos.
Certificado de "Vuelta a España" (20 km. en bici).
Certificado de "10 objetivos para tu corazón".



2. Ideas Prácticas

Excursiones Activas

¿Qué son?

- Son excursiones que se pueden organizar en el centro y que incluyen entre sus objetivos, además de otros relacionados con otras áreas, la realización de importantes cantidades de actividad física saludable.

¿Qué pueden incluir?

- Pueden incluir caminatas, rutas en bicicleta, concursos de juegos o campeonatos deportivos durante la excursión, así como carreras de orientación y otras actividades en la naturaleza.
- Algunos padres y madres se podrían sumar a la actividad.

¿Qué se puede hacer a partir de esta actividad?

- Con los escolares más mayores el profesorado podría realizar una actividad consistente en estimar (en función de tiempo y los gastos promedio de las actividades físicas realizadas) “cuánto más activos han sido ese día respecto a un día normal”.



Visitas a instalaciones deportivas

¿En qué consiste?

- Consiste en que toda la clase realice una visita a una o varias instalaciones deportivas que existan en el entorno del centro.
- Pueden incluir visitas a otros espacios donde los escolares podrían realizar también actividades físicas como parques, zonas de juego, etc.

¿Qué objetivo tienen?

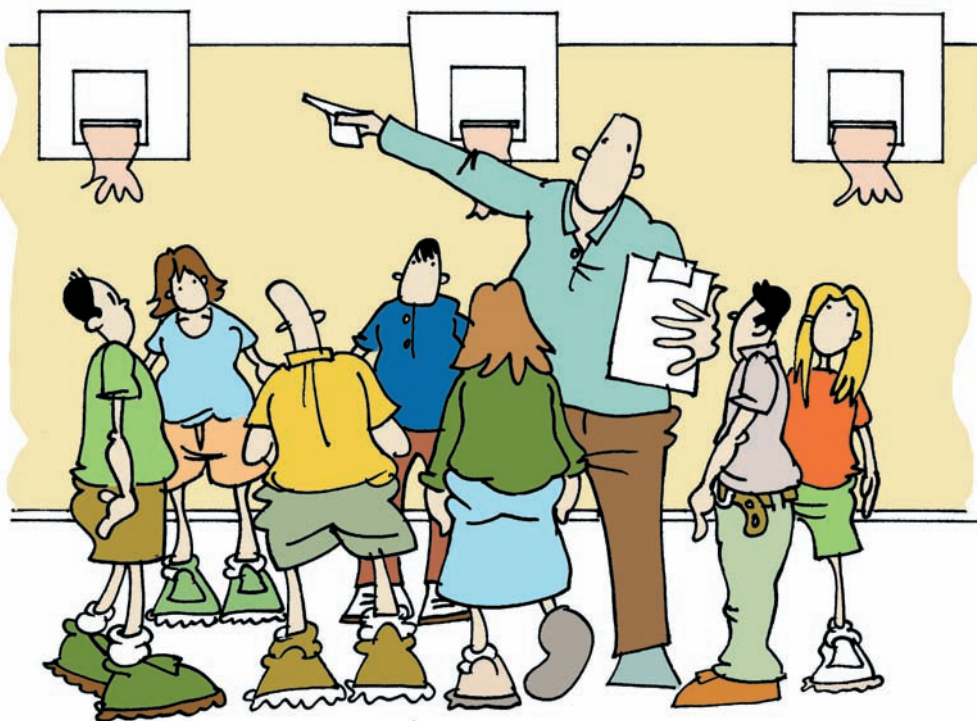
- El objetivo de estas actividades es que los escolares conozcan todas las instalaciones deportivas próximas y las actividades deportivas que allí podrían realizar si quisieran.

¿Qué se puede hacer a partir de esta actividad?

- Se puede pedir a los escolares que cuando visiten las diversas instalaciones recojan información sobre actividades que podrían practicar, horario y precios.
- Después que planifiquen a qué actividades se apuntarían si pudieran.

También...

- Se les puede sugerir que pidan información sobre actividades que les gustaría practicar a su padre o a su madre para dársela cuando lleguen a casa.



Actividades para la implicación del Profesorado y la Familia

¿Qué son?

- Son actividades que suponen algún tipo de actividad física y que intentan implicar al profesorado del centro o las familias, de modo que tanto profesores como padres y madres sirvan como modelos para los escolares.

¿Por qué realizarlas?

- Para que niños y niñas sean activos es importante que tengan adultos cercanos que sirvan como referentes y modelos a imitar. Así, observar la participación del profesorado, padres y madres, y a la vez participar con ellos es un estímulo importante para motivarlos.
- Por otro lado, estas actividades sirven para implicar al profesorado y a las familias con la filosofía de Escuela Activa, creando la base para una colaboración más estrecha en el futuro.

¿Qué actividades se pueden realizar?

- Organización de clases dirigidas por el profesorado de Educación Física para padres y madres o profesores.
- Organización de un campeonato deportivo para padres y madres o para el profesorado.
- Organización de una carrera popular para padres y madres o para el profesorado.
- Organización un baile para padres y madres o para el profesorado.
- Organización de sesiones de aprendizaje de estiramientos para padres y madres o para el profesorado.
- Organización circuito de fitness de los viernes para padres y madres o para el profesorado.



Fiestas “Deportivas”

¿Qué son?

- Son actividades organizadas en forma de fiesta que buscan promocionar la actividad física en los escolares usando un tema para su organización.
- Aunque es posible organizarlas sólo para el alumnado en una jornada escolar normal tienen mayor interés si es posible hacer participar a las familias.

Algunos ejemplos:

- **La fiesta de la bicicleta:** invitar a participar a toda la familia en alguna ruta en bici por el barrio visitando diferentes lugares y aprovechando para explicar los beneficios que tiene para la salud desplazarse de ese modo siempre que sea posible.
- **El baile saludable,** organizar un baile donde participe toda la familia con el lema “bailar también es actividad física saludable”.
- **La fiesta del corazón:** organizar un fiesta donde se explique todas aquellas cosas que son buenas para el corazón y también las que la perjudican. Los escolares deben traer ese día comidas y bebidas saludables y realizar actividades físicas saludables.



Creación de circuitos de *fitness*

¿Qué es?

- Durante los recreos se pueden organizar pequeños circuitos de *fitness* en el gimnasio del centro para que aquellos chicos y chicas que quieran puedan realizarlo.
También se puede incluir a padres y madres.
- También cada cierto tiempo se pueden organizar estos circuitos los viernes al final de la jornada lectiva semanal e invitar a los padres y madres a tomar parte en ellos juntos con sus hijos.



Actividades de Certificación

¿Qué son?

- Es la creación de unos certificados de reconocimiento que otorga la escuela a aquellos escolares que consiguen ciertas metas de realización de actividad física.

Algunos ejemplos

- Certificado de “12.000 pasos” al día.
- Certificado de “La vuelta ciclista a España” (40 Km. en bici a la semana).
- Certificado de “10 objetivos para mi corazón”, incluyendo también aspectos de alimentación.



ANOTACIONES AL CAPÍTULO 9

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

Diez ...

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS EXTRAESCOLARES

Contenido del capítulo

1. Los programas de actividades físicas extraescolares en la escuela
2. Organización y gestión de los programas de actividades físicas extraescolares
3. Programas de deporte escolar y programas de actividades físicas extraescolares:
¿son lo mismo?
4. Recomendaciones para la implementación de programas de actividades físicas extraescolares
5. Ideas prácticas

1. Los programas de actividades físicas extraescolares

A diferencia del programa de actividades complementarias, un programa de actividades físicas extraescolares **es un conjunto de actividades que se desarrollan siempre fuera del horario de la jornada escolar** y no tienen, en sentido estricto, una orientación rigurosamente educativa en cuanto que no se encuentran directamente ligadas al currículo. Por otro lado, al menos una parte de los recursos humanos para su implementación y desarrollo con frecuencia son externos al centro escolar.

Los objetivos de este tipo de programas deben ser:

- 1. Posibilitar a la población escolar acumular las cantidades de actividad física recomendables para este grupo de población.**
- 2. Educar a niños y niñas sobre formas saludables de ocupación del tiempo libre.**
- 3. Promover la integración escolar y social de los escolares, potenciando también la cohesión de la comunidad educativa.**

Algunos datos de interés

Los datos disponibles indican un bajo nivel de actividad física y práctica deportiva en la población escolar española, de modo que sólo entre un 30 y 40% los escolares parece realizar algún tipo de deporte o actividad física estructurada durante su tiempo libre de forma regular (es decir, con una frecuencia de dos o más veces a la semana). La participación en el caso de las chicas es sustancialmente más baja que en el caso de los chicos (entre un 20 y 30% de participación para ellas, frente al un 30-50% para ellos). Además algunos estudios han mostrado que las diferencias en la práctica de actividades físicas entre sexos en nuestro país es más acusada que en otros países de nuestro entorno.

La mayor participación en actividades físicas y deportivas parece producirse entre los 10 y los 13 años y disminuir a partir de los 14 años. Este fenómeno de abandono de la práctica deportiva durante la adolescencia es mucho más acusado, una vez más, en el caso de las chicas. Por otro lado, el tipo de actividad física y deportiva practicada parece estar fuertemente condicionada por el sexo. En otras palabras, una gran parte de las actividades deportivas parecen despertar un interés preferente de un sexo frente al otro.

Algunos datos de interés...

- Sólo entre un 30 y 40% de los escolares practican alguna actividad física o deportiva habitualmente.
- La práctica de actividades físicas y deportivas es menos frecuente en las chicas que en los chicos, diferencia que resulta muy acusada en España frente a otros países europeos.
- La práctica deportiva parece disminuir fuertemente durante la adolescencia especialmente en el caso de las chicas.
- Las preferencias por el tipo de actividades físicas y deportivas están claramente influenciadas por el sexo.

2. Organización y gestión de un programa de actividades físicas extraescolares

¿Cómo organizar un programa de actividades físicas extraescolares?

El principal problema para organizar un programa de actividades físicas extraescolares es cómo gestionarlo. Mientras que los centros de titularidad privada pueden hacerlo directamente, los centros educativos públicos necesitan de la participación de alguna entidad externa al centro.

En este caso, las circunstancias de los centros escolares pueden ser muy diferentes de unos a otros. En algunas Comunidades Autónomas la propia administración autonómica ha establecido planes y programas para apoyar que estas actividades se puedan desarrollar en los centros. En otras ocasiones, es la administración municipal la que está dispuesta a ofrecer a los centros este tipo de programas. En ambos casos son las propias administraciones quienes diseñan las líneas generales de los programas, buscan las fórmulas de gestión apropiadas, aportan los recursos humanos necesarios para llevarlo a cabo, y contribuyen a financiar en distinta medida el coste de las actividades. Sin embargo, en otros casos son los propios centros educativos los que tienen que buscar la fórmula más adecuada para poder llevar a cabo su propio programa de actividades extraescolares.

Fórmulas de Gestión de los Programas de Actividades Deportivas Extraescolares

Gestión directa

- Sólo es posible en los centros educativos de titularidad privada.

Actividades organizadas por la administración autonómica o municipal

- La administración correspondiente organiza y gestiona la oferta de actividades físicas extraescolares.

Actividades organizadas por asociaciones sin ánimo de lucro

- **Asociaciones de Padres y Madres (AMPAS):** es la asociación de padres y madres la que se encarga de organizar el programa de actividades y de la contratación de los profesores y monitores necesarios para implementarlo.
- **Asociación deportiva propia del centro:** como alternativa a que sea el AMPA quien gestione el programa de actividades en el centro escolar se puede constituir una asociación deportiva con el objetivo específico de encargarse de ello, según la normativa vigente en cada Comunidad Autónoma.
- **Asociaciones o clubs deportivos externos al centro:** también existe la posibilidad de llegar a un acuerdo con alguna asociación deportiva o club próximo al centro para que sea la que organice el programa de actividades físicas extraescolares en el centro.

Actividades organizadas por empresas de servicios o profesionales

- **Empresas de Servicios:** otra posibilidad aparte de la gestión asociativa es contar con empresas que prestan servicios de gestión y organización de actividades físicas y deportivas.
- **Profesionales:** una última posibilidad es contar con profesionales que desarrollan su labor organizando o desarrollando como profesionales autónomos actividades físicas y deportivas.

Apoyo de las Comunidades Autónomas y los Ayuntamientos a los programas de actividades físicas extraescolares

Una de las maneras tradicionales en las que las Comunidades Autónomas han apoyado la práctica de actividad física en la edad escolar es contribuyendo a la organización de las competiciones de aquellas disciplinas deportivas que cuentan con una Federación Deportiva Autonómica implantada en su territorio, de modo que los deportistas o equipos que existían en los centros escolares puedan participar en ellas.

Sólo recientemente algunas Comunidades Autónomas han empezado a apoyar de forma directa la creación de escuelas deportivas en los centros escolares mediante diferentes planes y programas específicos. A través de estos planes se trata de estimular la creación de escuelas deportivas en los centros escolares de distintas maneras. Para ello, en algunos casos se contribuye a la financiación de los costes de estas actividades y en otros se facilita que el profesorado participe en su organización. Bien es cierto que en la mayoría de los casos esos programas continúan orientándose exclusivamente a las actividades deportivas tradicionales (fútbol, baloncesto atletismo, etc.) y sólo en ciertos casos incorporan otro tipo de actividades físicas (patinaje, esquí, actividades en la naturaleza, etc.). En aquellas Comunidades Autónomas donde este tipo de iniciativas no existen, son los Ayuntamientos los que en ocasiones asumen la organización de escuelas deportivas en los centros escolares, pero las situaciones son muy diversas dependiendo del municipio de que se trate.

Actividades contempladas en diferentes programas de Promoción del Deporte en la Escuela

ANDALUCÍA: Programa de Deporte en la Escuela

Actividades: ajedrez, atletismo, fútbol sala, baloncesto, balonmano, voleibol.

MURCIA: Programa de Deporte Escolar

Actividades: módulos de iniciación y perfeccionamiento: ajedrez, atletismo, bádminton, baloncesto, balonmano, fútbol sala, natación, orientación, tenis de mesa, voleibol.

GALICIA: Programa Deporte na Escola

Dirigido a: alumnado desde 3º de Primaria a 4º de ESO

Actividades: atletismo, bádminton, balonmano, baloncesto, fútbol sala, natación, voleibol, ajedrez, juego cultural.

NAVARRA: Campañas Escolares

Actividades: esquí de fondo, vela, patinaje sobre hielo, actividades en la naturaleza.

MADRID: Campeonatos Escolares

Actividades: ajedrez, atletismo, baloncesto, balonmano, fútbol sala, hockey, judo, voleibol y taekwondo.

Así mismo, algunas Comunidades Autónomas han comenzado a implantar **planes que permiten ampliar el horario de apertura de los centros escolares**. Estos tienen el objetivo de facilitar a las familias compatibilizar mejor los horarios escolares y los laborales, contribuyendo de este modo a la conciliación de la vida familiar y laboral. La implantación de tales planes posibilita que los centros escolares dispongan de un horario más amplio para la organización de todo tipo de actividades extraescolares, incluidas las actividades físicas y deportivas. En aquellas Comunidades Autónomas donde éste tipo de planes no existe, los centros escolares pueden recabar el apoyo de los Ayuntamientos que son los que tienen la competencia de dotar a los centros del personal necesario para su apertura, solicitando su apertura más allá de la jornada escolar.

2. Programas de deporte escolar y programas de actividades físicas extraescolares: ¿son lo mismo?

Aunque existen pocos datos detallados de la oferta de actividades físicas que se realizan y desarrollan en los centros escolares, con frecuencia esta oferta está orientada en gran medida a la promoción de actividades deportivas tradicionales y en mucha menor medida a otras actividades no deportivas⁷. Sin embargo, aunque las actividades deportivas competitivas pueden despertar el interés y cubrir la demanda de actividades físicas extraescolares de una parte del alumnado, puede dejar sin atender los intereses de otra gran parte del alumnado. Esto puede ocurrir en gran medida en el caso de las chicas, que muestran mucho menor interés que los chicos por la participación deportiva competitiva y a menudo prefieren otro tipo de actividades físicas. Así mismo este tipo de actividades deportivas competitivas puede no atender los intereses de aquellos escolares que se perciben como motrizmente menos competentes (entre ellos los escolares con sobrepeso y obesidad).

Los programas de actividades extraescolares deberían incorporar también actividades no deportivas y no competitivas, que puedan cubrir los intereses del alumnado no interesado en actividades competitivas, de modo que se trasformen en verdaderos PROGRAMAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS EXTRAESCOLARES en un sentido más amplio.

Fomento de la igualdad de oportunidades en el acceso a las actividades físicas extraescolares

Una de las cuestiones que debería promoverse en el desarrollo de programas de actividades deportivas extraescolares es la igualdad de oportunidades. Así, existen diversos colectivos de escolares susceptibles de no disponer en la práctica de las mismas oportunidades de acceso a este tipo de actividades.

Las chicas

El primero de ellos es el colectivo de las chicas, que como se ha mencionado muestran un menor nivel de participación que los chicos en actividades físicas y deportivas. Para explicar este fenómeno se puede pensar que las chicas simplemente están menos motivadas que los chicos para participar en este tipo de actividades, pero también es posible que este fenómeno esté mediatizado porque en la práctica las chicas tienen acceso más limitado a las actividades físicas y deportivas que les gusten.

DEPORTE	TOT-H	TOT-M	TOTAL
AJEDREZ	694	193	887
ATLETISMO	314	331	645
BALONCESTO	2719	1091	3810
BALONMANO	698	259	957
FÚTBOL SALA	4241	607	4848
HOCKEY	410	168	578
JUDO	598	523	1121
VOLEIBOL	628	2250	2878
TOTAL	10302	5422	15724

Participación de chicos y chicas en los Campeonatos Escolares de la Comunidad de Madrid

⁷Puede tomarse como referencia los datos aportados por: Gobierno Vasco (2003) Plan Vasco de Deporte 2003-2007. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco. Vitoria

Frecuentemente, las actividades que se ofertan en los programas extraescolares responden mucho más a los intereses y los gustos de los chicos que de las chicas. Por tanto, el desarrollo de una oferta de actividades físicas específicamente orientada a los gustos de las chicas es una tarea a acometer para promover la igualdad de oportunidades entre ambos sexos.

Frecuentemente, las actividades que se ofertan en los programas extraescolares responden mucho más a los intereses y los gustos de los chicos que de las chicas, lo que representa una situación de desigualdad de oportunidades entre sexos.

Otros colectivos

Por otro lado, siempre que sea posible deberían tomarse iniciativas para que los escolares con discapacidades también puedan gozar de la oportunidad de acceder a la práctica de actividades físicas y deportivas. Así mismo, debe tenerse en cuenta el caso de los escolares con menores recursos económicos. En aquellos casos en los que la participación en actividades ofertadas en el centro conlleve la aportación de cuotas, se debería estudiar posibles medidas para facilitar la participación de aquellos escolares con menores recursos, muy especialmente cuando exista riesgo de exclusión social, pues la participación en este tipo de actividades puede contribuir a la integración escolar.

3. Recomendaciones para la implementación de programas de actividades físicas extraescolares

Orientación de los programas de actividades físicas extraescolares

A menudo se reproduce en la escuela el modelo deportivo competitivo de los adultos, es decir, un modelo en el que prima el éxito sobre los objetivos educativos y de promoción de la salud. Esto puede conllevar la consecuencia poco deseable de que sólo a los niños y niñas más capaces se les refuerza para continuar participando. Bajo esa premisa, la práctica deportiva pierde el carácter inclusivo que debería tener en la escuela.

Esto no significa que no se deba incentivar la mejora deportiva de aquellos escolares que posean una alta habilidad, sino que es necesario **buscar un espacio de participación a cada escolar según sus intereses y su nivel de capacidad.**

Idealmente la estructura deportiva escolar apoyada en la estructura deportiva comunitaria (municipios y programas autonómicos de deporte) y federativa (clubs y federaciones deportivas) debería ser capaz de proporcionar a cada escolar una oportunidad de participación que le permita incorporar la práctica de actividades físicas y deportivas a su hábitos de vida, siguiendo itinerarios de participación con objetivos diferenciados (participación competitiva o recreativa y saludable). Lo cierto, sin embargo, es que las actuaciones de los diferentes agentes que participan en la promoción de la actividad física y deportiva en la población en edad escolar no siempre están bien coordinadas.

Modelos de Práctica Deportiva en Edad Escolar

Modelo deportivo tradicional:

caracterizado por la lógica propia del deporte, donde el incremento progresivo de la capacidad deportiva y los resultados competitivos son elementos principales.

Modelo de deporte educativo:

caracterizado por entender el deporte como un medio que debe orientarse a la consecución de fines educativos generales, buscando un desarrollo equilibrado e integral de las personas durante la edad escolar.

Modelo de deporte saludable:

caracterizado por hacer hincapié en los beneficios actuales y futuros que la práctica deportiva pueda tener sobre la salud y que entienda la práctica deportiva como uno de los medios que tienen las personas de incorporar hábitos regulares de actividad física a su estilo de vida.

Modelo integrado de práctica deportiva:

modelo de conceptualización y organización deportiva que propone una imbricación coordinada de todas las formas de práctica deportiva (deporte recreativo y de ocio, deporte educativo, deporte salud, deporte de rendimiento) para obtener los diversos objetivos propios de cada uno de los diferentes de tipos de práctica.

Cualificación de los responsables

Una cuestión de gran importancia es la cualificación de las personas que dirigen las actividades de los programas de actividad física extraescolar. Aunque no existe una información precisa, algunos datos señalan que entre un 40 y 50% de las personas que imparten clases en los programas de actividades físicas y deportivas extraescolares en los centros educativos no poseen ninguna formación que les cualifique para ello⁹.

Esto supone un porcentaje extremadamente alto que compromete la calidad de los programas y su adecuada orientación hacia la consecución de fines educativos y de promoción de la salud. Por otro lado, tal situación supone una desatención a las recomendaciones realizadas por la UNESCO y el Consejo de Europa. Por ello, los centros escolares deberían vigilar que todo programa de actividades físicas extraescolares cuente para su desarrollo con personal debidamente cualificado.

Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (UNESCO, 1978)

“La enseñanza, la formación y la administración de la educación física y el deporte deben confiarse a un personal cualificado”. (Art.4)

Carta Europa del Deporte para Todos (Consejo de Europa, 1992)

“En todo programa de desarrollo del deporte debe reconocerse como imprescindible un personal cualificado a todos los niveles de la gestión administrativa y técnica, así como la promoción y el entrenamiento” (Art. 8)

⁹Campos, A. y otros (2007) El deporte escolar y sus recursos humanos en los centros educativos de la Comunidad Autónoma Valenciana. En Actas del I Congreso Iberoamericano en Edad Escolar. Consejo Superior de Deportes. Madrid.

Algunas iniciativas para promover un programa de actividades físicas extraescolares

A modo de resumen, se recogen a continuación algunas iniciativas que pueden contribuir al desarrollo de un Programa de Actividades Física Extraescolares de calidad en los centros educativos, a saber:

1. Estudiar el interés existente y la demanda potencial de práctica de actividades físicas extraescolares, intentando identificar la demanda no cubierta si ya existe un programa de actividades implantado.
2. Estudiar cuál de los modelos de gestión del programa de actividades se adapta mejor a las circunstancias del centro y si existen instituciones públicas o privadas en el entorno del centro que podrían contribuir a su desarrollo.
3. Aprovechar, en caso de existir, las iniciativas o programas de la Comunidades Autónomas y Ayuntamientos, complementándolos con iniciativas propias de centro escolar si éstos no cubren los intereses del conjunto del alumnado.
4. Integrar en los programas actividades físicas no deportivas y no competitivas, dirigidas a aquellos alumnos a los que las actividades competitivas no les gustan.
5. Tomar iniciativas específicamente dirigidas a las chicas, ya que son un colectivo menos activo que los chicos, buscando actividades específicamente orientadas a estimular su interés por la práctica de actividades físicas.
6. Tomar iniciativas específicamente dirigidas al alumnado con menor habilidad deportiva y, en su caso, al alumnado con discapacidades.
7. Tener en cuenta y valorar que los programas de actividades físicas y deportivas pueden suponer una oportunidad de integración de los colectivos de estudiantes en riesgo de exclusión social, y que pueden ser un elemento que contribuya a reducir las situaciones de conflictividad escolar allí donde existan.
8. Ampliar y diversificar en lo posible los horarios en los que los programas de actividades físicas y deportivas pueden ser ofertados, teniendo en cuenta las horas previas a la entrada en el centro y las horas del almuerzo, así como la posibilidad de organizar actividades durante los fines de semana.
9. Recabar el apoyo de los municipios y utilizar las posibilidades que aportan los planes de apertura de los centros escolares allí donde existan para ampliar el horario en el que el centro escolar puede implementar los programas de actividades físicas y deportivas.
10. Estudiar la posibilidad de ofertar también un programa de actividades físicas y deportivas dirigidas a las familias y el profesorado.
11. Contar con la colaboración del profesorado, especialmente de Educación Física, para la coordinación del programa y asegurarse de que las personas que desarrollan estas actividades tienen una cualificación suficiente y adecuada.

5. Ideas prácticas para la implementación en un programa de actividades físicas extraescolares

A continuación se proponen algunas ideas prácticas para implementar actividades dentro de los programas de actividades físicas extraescolares más allá de las actividades vinculadas a las disciplinas deportivas tradicionales.

Bailes y Danzas

Actividades dirigidas a la enseñanza desde danzas antiguas, regionales o del mundo, bailes de salón, ballet, hasta las más modernas como el hip-hop, funky, jazz, new style y bailes latinos tienen cabida en los programas de actividades físicas extraescolares.



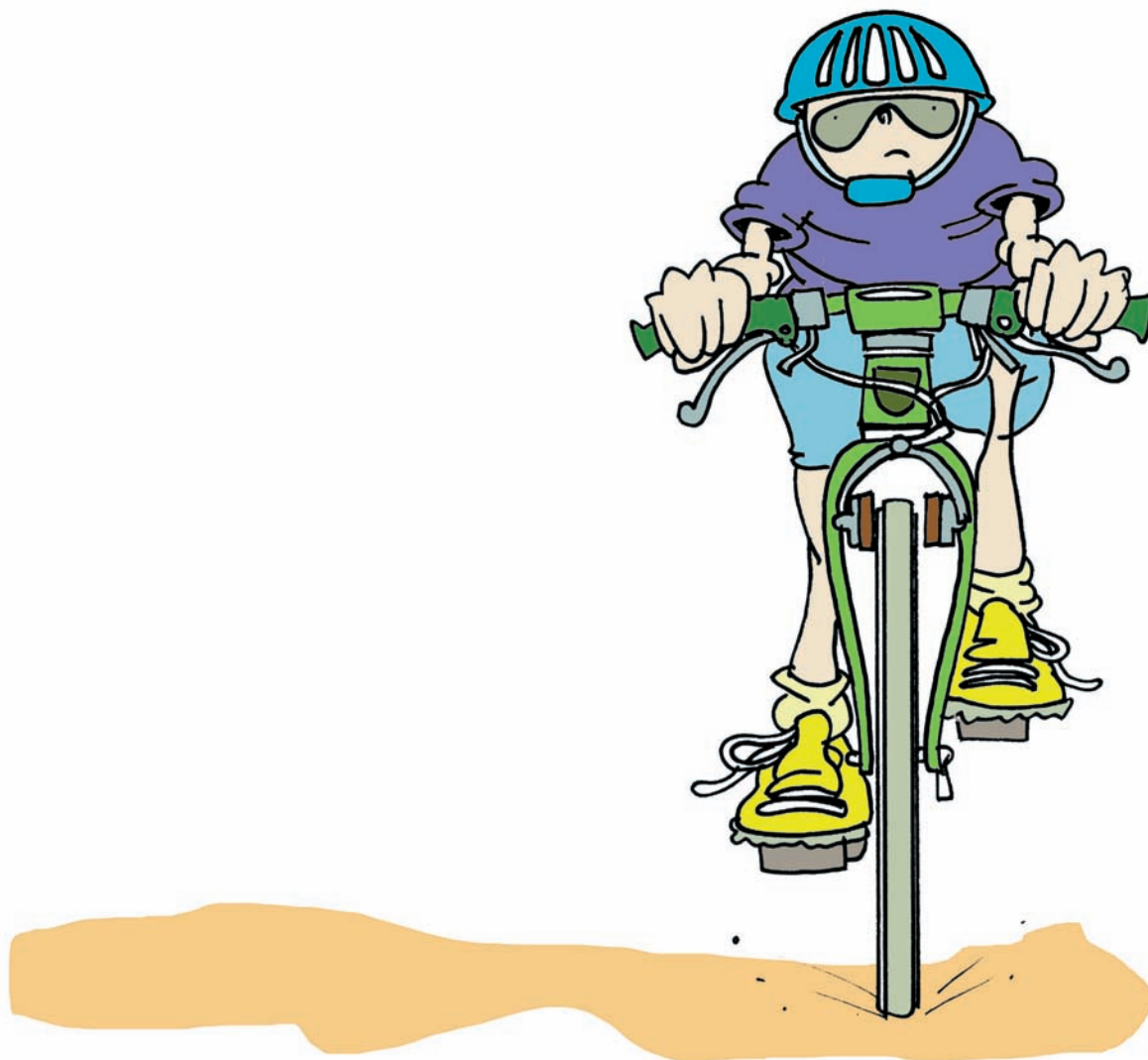
Aeróbic

Bajo el nombre de Aeróbic se encuentran englobadas todas las tendencias relacionadas con las coreografías musicales que desarrollan la resistencia cardiovascular. Adaptada a cualquier nivel, pueden utilizarse elementos para fortalecer la musculatura como step, balones medicinales, pequeñas pesas, lastres o gomas elásticas. Todas ellas son actividades que pueden incorporarse a los programas de actividades extraescolares.

Clubs de bicicleta

Aunque la cultura de la bicicleta no está muy incorporada en la cultura española, desde los centros escolares puede ser promovida a través de “Clubs de Bici”. No se trata necesariamente de fomentar el ciclismo, sino de organizar clubs que promuevan regularmente (incluso varias veces por semana) la realización de paseos y rutas en bicicleta, buscando rutas seguras en el entorno de los centros escolares donde grupos de escolares puedan salir en bicicleta dirigidos por un monitor o responsable adulto.

Aunque ésta sea una iniciativa principalmente dirigida al alumnado, tanto padres y madres, como el propio profesorado puede unirse a las actividades del club. Es una oportunidad además para educar sobre la seguridad vial cuando se utiliza la bicicleta. Ésta es una actividad especialmente adecuada para aquellos centros escolares que se encuentran próximos a espacios naturales y a infraestructuras para ciclistas como los carriles bici que se están empezando a implantar en muchas ciudades.



Clubs de patinaje o monopatín



Al igual que en el caso de la bici, es posible organizar clubs de patines o monopatín para fomentar estas formas activas de desplazamiento, siempre mediante la supervisión de un adulto y allí donde existan espacios e infraestructuras para practicarlos de forma segura.

Aula de actividades en la naturaleza



Muchos centros escolares se encuentran próximos a espacios naturales, donde es posible practicar diferentes actividades en la naturaleza, desde sencillas actividades de trekking (caminatas), rutas, circuitos o carreras de orientación, o actividades más sofisticadas como actividades de iniciación en el medio acuático, de iniciación a la escalada o el montañismo. Estas actividades son además una excelente oportunidad para desarrollar la educación medio-ambiental y el respeto a la naturaleza.

Escuela de actividades de *fitness* infantil

Adaptándolas a los intereses de niños y niñas y a las características fisiológicas de la edad infantil, casi todas las actividades de fitness practicadas por los adultos pueden ser practicadas por niños y niñas. Además de las actividades de base coreográfica como el aeróbic y el step, actividades como el core, el fitball, el stretching, etc., pueden ser incorporadas entre las actividades físicas extraescolares.



ANOTACIONES AL CAPÍTULO 10

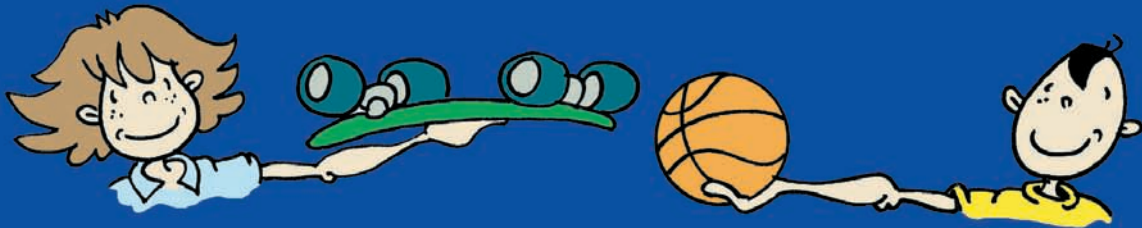
A series of horizontal dashed lines for taking notes.

ANOTACIONES AL CAPÍTULO 10

Lined area for notes, consisting of multiple horizontal dashed lines.

Epílogo

IMAGINA CÓMO SERÍA...
...UNA ESCUELA ACTIVA



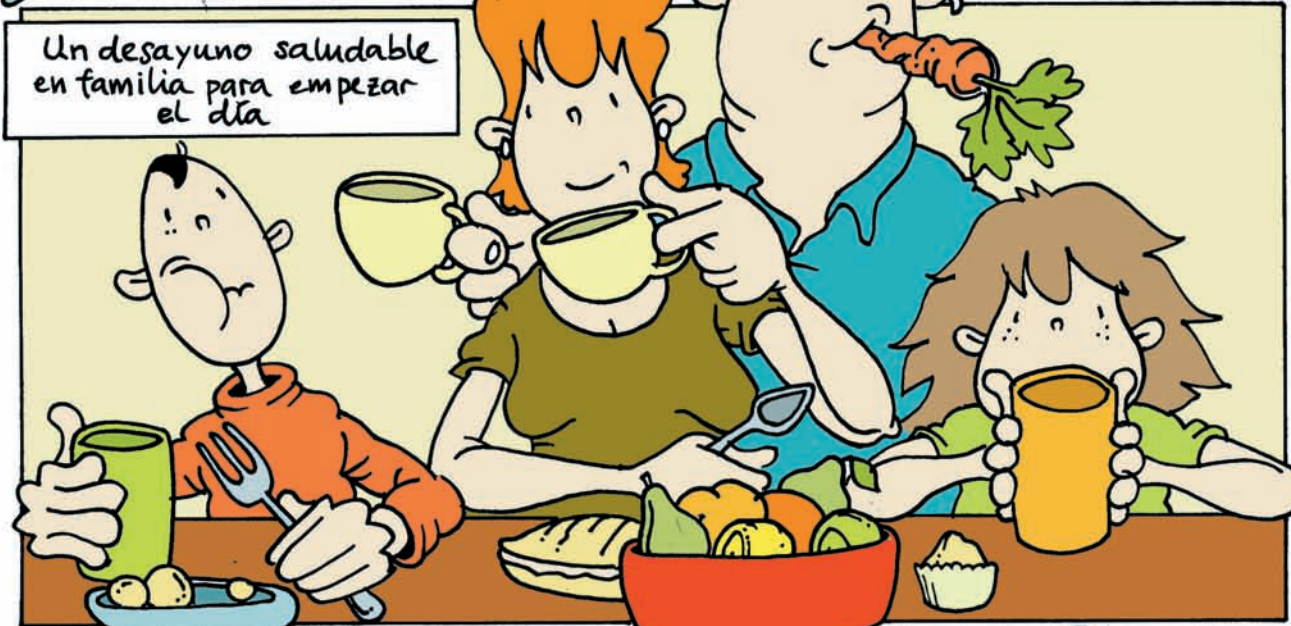
Actimarta y Actipablo

en

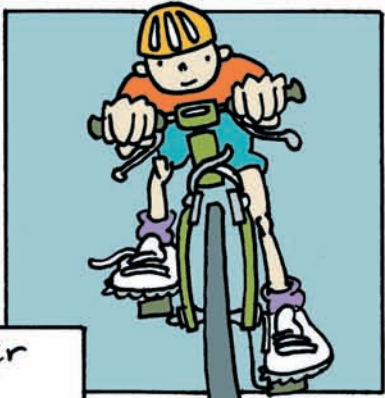
**Viernes
activo**



Empieza el viernes en casa de Marta y Pablo



Un desayuno saludable en familia para empezar el día



Aunque el día está lluvioso cogen el Pedi-bus para ir al cole. Otros compañeros llegan en bici

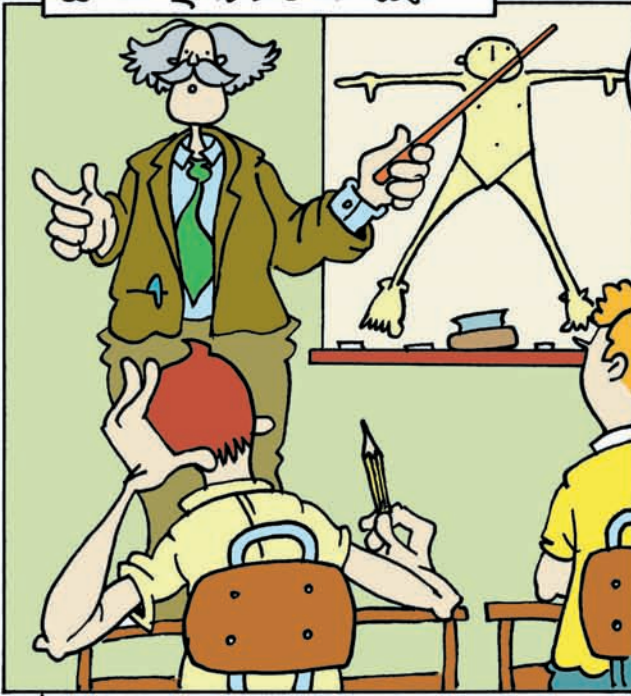


Pablo sube a su clase por las escaleras



Marta consulta su podómetro para ver cuántos pasos lleva

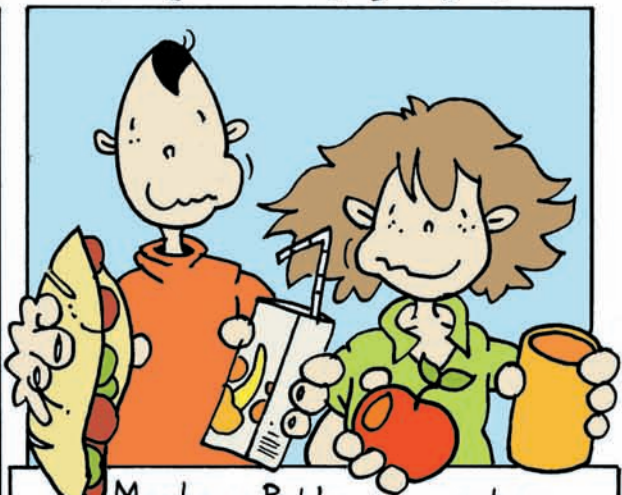
Comienzan las clases



Media clase
ii descanso
activo !!
10 minutos



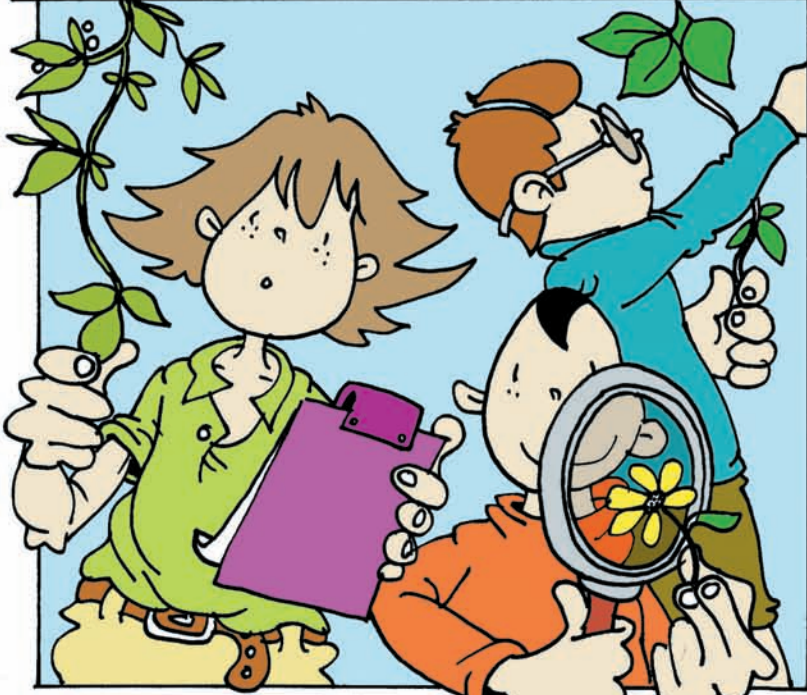
Recreo !!



Marta y Pablo aprovechan
el recreo para jugar y reponer
fuerzas, que luego toca clase
de Educación Física.



La siguiente clase será en el parque.
Allí podrán estudiar plantas y flores



¿cuántos pasos
llevo?

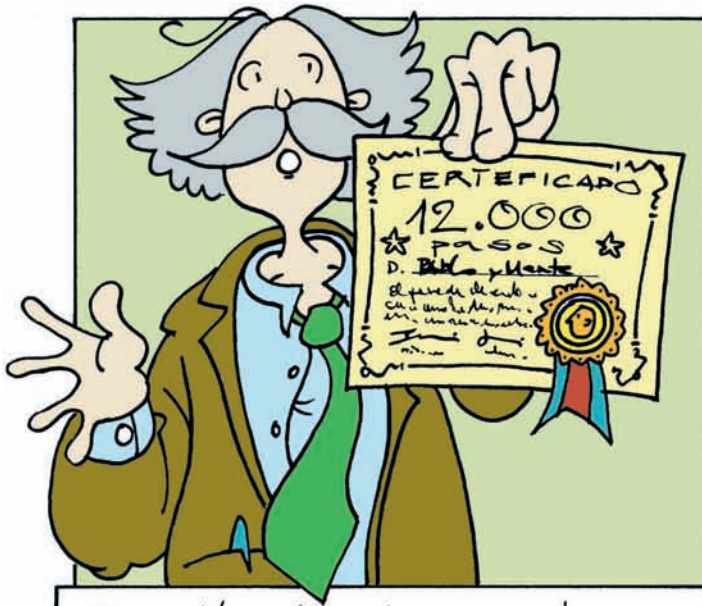


Antes de comer Marta
va a baile y Pablo a
jugar al baloncesto

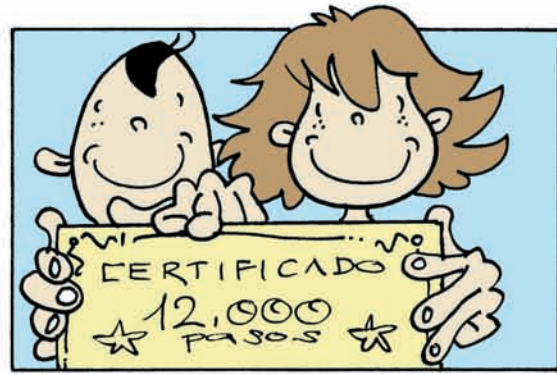


... comida saludable y rica





De vuelta al aula se entrega el certificado semanal de los 12,000 pasos a los alumnos "andadores"



Hoy no cogen el Pedi-bus. Los padres de Pablo y Marta salen los viernes antes de trabajar y vienen a buscarlos para volver a casa paseando.



Primero los deberes, luego la tele o el ordenador



Marta sale a jugar a la calle y Pablo ayuda a sus padres con la cena

Fin...

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS
Y DOCUMENTALES

1. RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

1.1. Normativa legal de educación primaria

Real decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación Primaria.

1.2. Actividad física y salud

Aznar, S., Castro, JM., Merino B., y Veiga O. (1999) **Actividad física y salud. Guía para padres y madres.** Ministerio de Educación y Cultura. Madrid.

Aznar, S. y Webster, T. (2006) **Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.** Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.

Delgado, M. y Tercedor P.(2002) **Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física.** INDE. Barcelona

Devís, J. (2000) **Actividad física, deporte y salud.** INDE. Barcelona

Jiménez, A. y Montil, M. (2006) **Determinantes de la práctica de actividad física. Bases, fundamentos y aplicaciones.** Dykinson. Madrid

Lirio, J. (2006) **Obesidad Infantil.** Espasa-Calpe, SL. Madrid.

Madidi MJ y Dafflon-Arvanitou I (2002) **Actividad física y salud.** Masson. Barcelona

Moreno, B. y Charro, A. (2007) **Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Estrategia NAOS.** Médica Panamericana. Madrid.

Sánchez Bañuelos, F. (1996) **La actividad física orientada hacia la salud.** Biblioteca Nueva. Madrid.

Serra Majem, L., Román, B. y Aranceta, J. (2006) **Actividad física y salud.** Estudio enkid. Masson. Barcelona.

Tercedor, P. (2001) **Actividad física, condición física y salud.** Wanceulen. Sevilla.

1.3. Organización de actividades deportivas extraescolares

Hernández Alvarez, JL. y Velázquez Buendía, R. (1996) **La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos.** Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.

Colección **La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos del Ministerio de Educación y Ciencia:** fútbol, balonmano, judo, baloncesto, natación, deportes de raqueta, atletismo,

deportes de orientación, ajedrez, deportes alternativos, bridge, discapacidad I, discapacidad II, actividades en la naturaleza, rugby, ciclismo, etc.

1.4. Construcción de materiales de actividad física

Bernal Ruiz, JA. (2007) **Reducir, reciclar y reutilizar desde la educación física**. Wanceulen. Sevilla.

Gutiérrez Toca, M. (2004) **Juegos ecológicos con... piedras y palos**. INDE. Barcelona.

Gutiérrez Toca, M. (2006) **Juegos ecológicos con... botellas de plástico**. INDE. Barcelona.

Ponce de León, A. y Gargallo, E. (2005) **Reciclo, construyo, juego y me divierto. Una propuesta interdisciplinar para la educación del ocio, el consumo, el medio ambiente y la educación física**. CCS. Madrid.

1.5. Informes y documentos de la Organización Mundial de la Salud

Organización Mundial de la Salud. (2002). **Informe sobre la Salud en el Mundo**. Ginebra

Organización Mundial de la Salud. (2004). **Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario y Actividad Física**. Génova.

World Health Organization. (2000). **Obesity. Preventing and managing the global epidemic**. Genova. 2000

1.6. Documentos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2005). **Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad**. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). **Nutrición, Actividad Física Y Prevención de la Obesidad. Estrategia NAOS**. Ministerio de Sanidad y Consumo. Panamericana. Madrid

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). **Actividad física saludable. Cuaderno del alumnado**. (Programa PERSEO). Ministerio de Sanidad y Consumo (AESAN) y Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE). Madrid

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). **Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física**. (Programa PERSEO). Ministerio de Sanidad y Consumo (AESAN) y Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE). Madrid

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). **Actividad física y salud. Guía para las familias**. (Programa PERSEO). Ministerio de Sanidad y Consumo (AESAN) y Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE). Madrid

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). **Alimentación Saludable. Cuaderno del alumnado**. (Programa PERSEO). Ministerio de Sanidad y Consumo (AESAN) y Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE). Madrid

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). **Alimentación Saludable. Guía para el profesorado.** (Programa PERSEO). Ministerio de Sanidad y Consumo (AESAN) y Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE). Madrid

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). **Alimentación Saludable. Guía para las familias.** (Programa PERSEO). Ministerio de Sanidad y Consumo (AESAN) y Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE). Madrid

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2007) **Guía sobre obesidad infantil para profesionales sanitarios de atención primaria.** (Programa PERSEO). Ministerio de Sanidad y Consumo (AESAN) y Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE). Madrid

1.7. Artículos de investigación de interés

Moreno LA, Mesana MI, González-Gross M, Gil CM, Ortega FB, Fleta J, Wärnberg J, León J, Marcos A, Bueno M. (2007) **Body fat distribution reference standards in Spanish adolescents: the AVENA Study.** *Int J Obes (Lond)* 31(12):1798-1805.

Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Moreno LA, González-Gross M, Wärnberg J, Gutiérrez A; Grupo AVENA. (2005) **Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA).** *Rev Esp Cardiol*, 58(8):898-909.

Prentice AM, & Jebb SA. (1995). **Obesity in Britain: Gluttony or sloth?** *BMJ*, 311 (7002): 437-439.

Ruiz JR, Ortega FB, Moreno LA, Wärnberg J, Gonzalez-Gross M, Cano MD, Gutierrez A, Castillo MJ; AVENA Study Group. (2006) **Reference values for serum lipids and lipoproteins in Spanish adolescents: the AVENA study.** *Soz Praventivmed*, 51(2):99-109.

Serra Majem L, Ribas Barba L, Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Saavedra Santana P, Peña Quintana L. (2003) **Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000)** *Med Clin (Barc)*, 121(19):725-732.

Telama R, Yang X, Viikari J, Välimäki I, Wanne O, Raitakari O. (2005) **Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study.** *Am J Prev Med*, 28(3):267-73.

2. PÁGINAS WEB DE INTERÉS

1. Escuelas Activas



Escuelas Activas en Escocia

<http://www.scotland.gov.uk/Topics/Health/health/Introduction/ActiveSchools/>



Escuelas Activas en las Islas del Oeste de Escocia

<http://www.cne-siar.gov.uk/activeschools/>



Premios a las Escuelas Activas de Irlanda

www.activeschoolawards.ie



Escuelas Activas de Edimburgo

http://egfl.net/soeu/active_schools_intro.html



Proyecto La Escuela en Forma

www.paueducation.com/lascuolainforma

2. Promoción del transporte activo a la escuela



Walking Bus

www.hants.gov.uk/schooltravelplans/



Página Internacional de “Caminando a la escuela”

www.iwalktoschool.org/



Pedibus a la Escuela en San Sebastián

www.donostia.org



Red Nacional de Ciclismo de Reino Unido

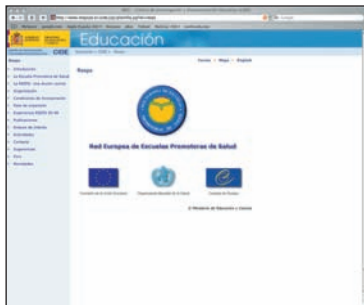
www.sustrans.org.uk
www.ctc.org.uk



Rutas seguras en Reino Unido

www.saferoutestoschools.org.uk

3. Escuelas Promotoras de Salud



Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud

www.mec.es/cide/jsp/plantilla.jsp?id=reeps



Escuelas promotoras de salud en el Reino Unido

www.healthpromotingschools.co.uk/



Red de escuelas promotoras de actividad física y deportes en Australia

www.ausport.gov.au



Escuelas promotoras de salud en Auckland (Nueva Zelanda)

www.hps.org.nz



Programas de salud en las escuelas de Reino Unido

www.healthyschools.gov.uk

4. Programas de actividad física en las escuelas

4.1. Educación Física



CATCH

www.sph.uth.tmc.edu/catch



SPARK

www.sparkpe.org

4.2. Actividad Física



TAKE 10!

www.take10.net

4.3. Actividad Física y Salud



CHIC

<http://www.unc.edu/depts/chic/>



MOVI

www.movidavida.org

OTRAS DIRECCIONES DE INTERÉS

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page below the title.

OTRAS DIRECCIONES DE INTERÉS

A series of horizontal dashed lines for writing.

