



“UNIVERSO BASKET”

PROYECTO PARA LA REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO Y LA OBESIDAD INFANTIL A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO EN LOS COLEGIOS CEIP JOSÉ MARÍA DEL MORAL Y CEIP SAN ISIDRO DE TOMELLOSO COMO ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

ELABORADO POR:

Luis Manuel Blanco de Castro y M^a José Rodrigo Lara



JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El estilo de vida actual tiende al sedentarismo por múltiples factores lo que está provocando un incremento de los problemas de salud y mayores índices de obesidad entre la población infantil (Aznar y Webster, 2006). Solo una parte de los niños (40,5%) e incluso menor porcentaje si hablamos de las niñas (27%) de 11 años según el informe internacional “Estudio de la Conducta sobre Salud de los Jóvenes en Edad Escolar 2001/2002”, cumplen las recomendaciones de realizar actividad física (en adelante AF) de moderada a vigorosa que citan las entidades responsables de la promoción de la salud, ya sea a nivel internacional la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) como a nivel nacional (Aznar y Webster, 2006). Se considera AF “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (OMS, 2016). Es muy importante saber que el término “AF” engloba al “ejercicio”.

Del análisis de los datos de la encuesta de hábitos deportivos de la población escolar de Castilla La Mancha (CSD, 2011) en relación al parámetro de “índice de actividad físico-deportiva” se concluye que el 25 % de la población en edad escolar masculina es sedentaria, elevándose el dato en el caso de las chicas a un 42%. Si comparamos los datos obtenidos de la encuesta del año 2010 (García y Llopis, 2011) con los obtenidos de la encuesta del año 2015 del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD, 2015) se observa que la brecha con la media nacional de “práctica deportiva semanal” ha crecido del 0.6 al 7.2. Este dato sitúa a Castilla La Mancha en el último lugar.

La obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (OMS, 2016). Indicar que el 13,9% de los españoles de entre 2 y 24 años son obesos. El porcentaje sube al 16,1 % entre los españoles de 6 y 12 años. Más del 26% de los niños y jóvenes españoles padecen exceso de peso según el estudio Enkid 1998-2000.

Según el Estudio Aladino (2011) la obesidad infantil en Castilla-La Mancha supera la cifra anterior, llegando a ser del 20,9%. El porcentaje de sobrepeso, obesidad y sobrepeso/obesidad ha crecido significativamente del año 2005 al 2011.

El 56% de los escolares de Castilla-La Mancha no son activos (CSD, 2011). Se entiende por escolar activo el que presenta una práctica físico-deportiva de 5 o más horas a la semana.

En relación a la adopción de hábitos saludables es importante tener en cuenta que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela según las directrices de la Unión Europea (en adelante UE) sobre “la mejora de la salud a través de la AF (Grupo de trabajo de la UE “Deporte y salud”, 2008). Además:

...para conseguir cambios importantes en la salud, es necesaria una hora diaria de AF organizada en forma de juegos en el patio o en las clases de Educación Física. Se ha demostrado que las intervenciones con clases de Educación Física sólo dos o tres veces por semana implican sólo mejoras ligeras en la salud. El incremento de la cantidad de Educación Física se puede conseguir incrementando el tiempo curricular o extracurricular en los colegios que no tiene por qué ir en detrimento de otras materias del currículo escolar. También se puede integrar la AF en el colegio al finalizar el horario escolar... (Grupo de trabajo de la UE “Deporte y salud”, 2008, p.23).

La realización de una hora diaria de ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa la mayor parte de los días de la semana en la población de 5 a 17 años provoca beneficios significativos en



la salud, así como la mejoría de la condición física y cardiovascular. Esta práctica de actividades físicas ayuda de una manera importante en la prevención de la obesidad.

A esto se une la desigualdad histórica que hay entre hombres y mujeres, aunque en los últimos años se está avanzando en una línea menos discriminadora del sexo, alcanzando las mujeres mayor relevancia en todos los campos (García y Asins, 1994). En el campo educativo y en relación a la práctica de la AF, se han realizado estudios (Escalante, Backx, Saavedra, García-Hermoso y Domínguez, 2011) donde se concluye que los niños son más activos que las niñas en la AF diaria en Educación Primaria pero en relación a la variable de AF en el patio de recreo solo se observa en la franja de edad de 9 a 11 años.

La Organización Mundial de la Salud en 1997 adopta la estrategia de “Salud para todos”. En 1991 crea la Red Promotora de Salud. En 1993 España se suma a dicha red. La consecución de los objetivos programados depende de la interacción de los elementos de la comunidad. Es aquí donde la escuela juega un papel primordial, que se ve potenciado por las sucesivas reformas, tanto educativas como sanitarias (García, 1998). La Educación para la Salud ha estado presente en la escuela evolucionando el concepto de salud y Educación para la Salud. Con la LOGSE y el marco normativo que la desarrolló se introduce el concepto de materias transversales teniendo todas las programaciones contenidos relacionados con la Educación para la Salud (Gavidia, 2001). Además, se han creado estrategias de trabajo conjunto entre distintos ministerios en el marco de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud con publicaciones como: “actividad física para la Salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población.” (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015).

En la escuela se dan las condiciones idóneas para poder llevar a cabo programas de intervención para la adquisición de hábitos saludables (Naylor y McKay, 2009). Estos programas se pueden realizar tanto en horario lectivo como en horario no lectivo, aprovechando el programa de apertura de los centros y el plan de actividades extraescolares, involucrando no solo al alumnado del centro sino a toda la CE. Todas las actividades tienen como fin último la consecución de objetivos educativos, localizándose en los principios pedagógicos y en las finalidades educativas de cada etapa, siendo muy importante la coordinación con los especialistas de Educación Física (Hernández y Velázquez, 1996).

El alumnado de familias con menores recursos o pertenecientes a minorías étnicas pueden tener una tendencia mayor al sedentarismo y a la falta de hábitos saludables, lo que es debido a factores como el ambiente social, familiar, físico o a las propias características personales (Aznar y Webster, 2006).

Es evidente por lo anteriormente expuesto que la realización de la AF influye de manera positiva en el desarrollo de l@s niñ@s. La elección del baloncesto o su adaptación a los más pequeños (minibasket) va a beneficiar y estimular su desarrollo físico y emocional, garantizando un total desarrollo de valores personales y sociales, optimizando sus recursos psicológicos y proporcionando experiencias muy positivas y formadoras.(<https://eresdeportista.com/>) No hay que olvidar los beneficios cognitivos asociados a la práctica del baloncesto por l@s niñ@s como la mejora de la creatividad, la estimulación del pensamiento abstracto como concreto, el aumento de la capacidad de concentración entre otros (<https://eresmama.com/>).

Los especialistas en deporte recomiendan la iniciación a la práctica del baloncesto entre los 6 y 9 años (<https://www.ertheo.com/>). Se destaca la importancia de la educación de las capacidades sensoriales y perceptivas, de los esquemas corporales y motores, de las capacidades y habilidades motrices en el periodo de 6 a 12 años, complementando la educación física de base. (Carrillo y Rodríguez, 2004).



Por último, el *Plan Estratégico de la Actividad Física y el Deporte de Castilla La Mancha (2012)* marca la política educativa que se está desarrollando en materia de prevención y lucha contra la obesidad infantil en los últimos 6 años por los distintos gobiernos regionales se ha concretado en la convocatoria de subvenciones para el desarrollo de Proyectos +Activa y de Proyectos Escolares Saludables (en adelante PES). Los actuales PES potencian el desarrollo de actividades físico-deportivas en los centros escolares tanto en horario complementario como extraescolar, incentivando la participando en el programa “Somos deporte 3-18 años” (Orden 129/2018) así como la promoción deportiva, dotando de una cuantía económica para su desarrollo. (Resolución de 20/05/2018 del Consejero de Educación, Cultura y Deportes y Resolución de 24/05/2018, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes)

OBJETIVOS DEL PROYECTO

El proyecto pretende conseguir los siguientes objetivos:

1. Reducir de la obesidad y del sedentarismo del alumnado de los centros escolares de Tomelloso.
2. Aumentar la práctica de la AF y el deporte en el alumnado de los centros escolares.
3. Acercar a las niñas a la práctica deportiva.
4. Realizar actividades físicas y/o saludables en horario extraescolar con carácter continuo en los centros escolares de Tomelloso.
5. Diseñar actividades físicas o deportivas adaptadas a la edad del alumnado partiendo de sus intereses y motivaciones
6. Colaborar con entidades públicas y privadas con el fin de suministrar al centro el material necesario para el desarrollo de actividades relacionadas con el baloncesto.
7. Desarrollar un proyecto de Educación en Valores a través de la enseñanza del baloncesto.
8. Integrar a la población escolar de las distintas etnias o razas que se dan en el centro a través de la realización de actividades físicas, deportivas y/o hábitos saludables.
9. Participar en el Campeonato Regional de Deporte en Edad Escolar “Somos deporte 3-18 años”. (Promoción deportiva)
10. Rentabilizar al máximo las instalaciones de los centros escolares de la localidad.
11. Mejorar la condición física y los hábitos de salud de los miembros de la comunidad de Tomelloso.
12. Potenciar estrategias que ayuden a concebir el tiempo de ocio como una posibilidad de desarrollo de hábitos de salud.

Todo este trabajo, sea cual sea el área al que nos estemos refiriendo va encaminado a fomentar la práctica de nuestro deporte en particular y cualquier deporte en general, como instrumento que incentive hábitos de conducta saludables, que mejore las relaciones interpersonales y que ofrezca alternativas con las que ocupar gran parte del tiempo de ocio del que dispongan las niñas y jóvenes de nuestra localidad.



DESARROLLO Y DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Vamos a desarrollar en los centros escolares CEIP José María del Moral y CEIP San Isidro de Tomelloso, ambos centros con Proyectos Escolares Saludables, iniciación al baloncesto para l@s niñ@s que cursen de 2º a 6º Educación Primaria bajo dos programas.

Programa 1. Promoción deportiva. “UNIVERSO MUJER”(CEIP José María del Moral)

Programa 2. Promoción deportiva. “Jugamos al baloncesto” (CEIP San Isidro)

*El programa 1 “UNIVERSO MUJER” va dirigido a las **alumnas** 2º a 6º. Se realizan 3 horas semanales de entrenamiento (martes y jueves de 16 a 17.30 horas) y puntualmente encuentros con otros centros escolares o escuelas deportivas. La duración es de octubre a mayo. **El grupo es femenino**. Un máximo de 30 participantes.*

*El programa 2 “Jugamos al baloncesto” va dirigido al alumnado de 5º y 6º. Se realizan 2 horas semanales de entrenamiento y puntualmente encuentros con otros centros escolares o escuelas deportivas. La duración es de octubre a mayo. El horario son los lunes y miércoles de 16 a 17 horas. Puntualmente se celebrarán encuentros con equipos de las escuelas deportivas municipales. Un máximo de 30 participantes. **El grupo es mixto**.*

Ambos programas cuentan en su desarrollo con la participación directa de docentes de los centros.

A continuación se pasa a detallar las obligaciones y derechos por parte del centro escolar y la Delegación de Educación, Cultura y Deportes de Ciudad Real para que sea estudiado y analizado, siendo susceptible de ser modificado si llegado el momento se viese conveniente

***PAPEL DEL CENTRO ESCOLAR**

- Presentar una propuesta de posibles monitores/as para los diferentes equipos que puedan crearse, corriendo por nuestra cuenta la tarea de supervisar la labor del monitor y asesorarle para que la lleve a cabo de la mejor manera posible sus funciones. El entrenador principal siempre va a ser un docente del centro escolar.

- Ceder las pistas e instalaciones del colegio para la realización de los entrenamientos, ceder el material deportivo del que disponga y que sea necesario para el desarrollo apto de los entrenamientos (conos, aros, pelotas blandas, etc) así como completar en la manera de lo posible las necesidades con la compra de balones (pedagógicamente lo mejor es un balón por jugador/a, y cuanto más nos acerquemos a esa ratio mejor).

- Organizar los partidos, horarios y lugar de celebración de los mismos en colaboración con otros centros escolares y con las escuelas municipales, si bien como hemos reseñado



anteriormente el carácter competitivo quedará relegado a un papel secundario, ya que se pretende primar principalmente el juego limpio y el factor lúdico de la actividad.

- Inscribir al alumnado y monitor/a dentro del seguro del deporte escolar en el programa “Promoción deportiva” o en aquel que la delegación de Educación, Cultura y Deporte estime oportuno

****PAPEL DE LA DELEGACIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE DE CIUDAD REAL***

- Autorizar el desarrollo del proyecto en los centros escolares comprometiéndose a dar cobertura a través del seguro del deporte escolar a los participantes y entrenadores.

- Incluir el proyecto dentro de la oferta de actividades del programa “Somos deporte 3-18 años”

- Ayudar en la medida de lo posible en el desarrollo del proyecto.

Esperamos que este proyecto exponga de forma concisa pero a la vez clara cual es el objetivo que nos mueve y como pensamos que puede llevarse a cabo, y esperando recibir a la mayor brevedad posible respuesta a nuestra proposición, reciban un cordial saludo.

Fdo:

Luis Manuel Blanco de Castro en representación de ambos centros escolares

TLFs de contacto: 677815046 (Luis Manuel Blanco de Castro)
617790390 (M^a José Rodrigo Lara)



Referencias bibliográficas

- 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, Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspaño1.pdf> Fecha de consulta: mayo 2018
- Carrillo, A. y Rodríguez, J. (2004). *El básquet a su medida. Escuelas de básquet de 6 a 8 años*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Consejo Superior de Deportes. (2011) *Estudio los hábitos deportivos de la población escolar de España*. Recuperado de: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf> Fecha de consulta: mayo 2018
- Dirección General de Deportes de Castilla La Mancha (2012) *Plan Estratégico de la Actividad Física y el Deporte de Castilla La Mancha*. Recuperado de: <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/03431F7F.pdf> Fecha de consulta: mayo 2018
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J.M., García-Hermoso, A., y Domínguez, A. M. (2011). Relación entre la actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de Educación Primaria. *Rev Esp Salud Pública*, 85 (5), pp. 481-489.
- Estudio de la conducta sobre Salud de los Jóvenes en Edad Escolar (2001/2002) *La salud de los jóvenes dentro de su contexto*. (Health Behaviour in School-Aged Children.) Informe internacional elaborado a partir de la encuesta 2001-2002 p.137. (Disponible en: http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/adoles2001_2002.pdf marzo 2016)
- eresdeportista.com/deportes/baloncesto/el-baloncesto-en-el-desarrollo-de-los-ninos/
- eresmama.com/baloncesto-para-ninos-beneficios/
- ertheo.com/blog/edad-comienzo-baloncesto-htm/
- García, I. (1998). Promoción de la Salud en el medio escolar. *Rev Esp Salud Pública*, 72 (4), pp. 285-287.
- García, M. y Asins, C. (1994). *La coeducación en Educación Física*. Barcelona: Instituto de Ciencias de la Educación.
- García, M. y Llopis, R. (2011) *Ideal democrático y bienestar personal: encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas. Recuperado de: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-soc/encuesta-habitos-deportivos2010.pdf> Fecha de consulta: mayo 2018
- Gavidia, V. (2001). La transversalidad y la escuela promotora de salud. *Rev Esp Salud Pública*, 75(6), pp. 505-516.
- Hernández, J.L. y Velázquez, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015) *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Recuperado de: http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015.pdf Fecha de consulta: mayo 2018
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2011). *Estudio Aladino*. Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad



en España. Madrid.. Recuperado de:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/estudio_ALADIN_O_2011.pdf. Fecha de consulta: mayo 2018

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015). *Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población*. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid.

Naylor, P.J. & McKay, H.A. (2009). Revista: *Prevention in the first place: Schools a setting for action on physical inactivity*. Br. J. Sports Med 2009; 43: 10-13. Recuperado de: <http://bjsm.bmj.com/content/43/1/10.long> Fecha de consulta: mayo 2018

Obesidad infantil y juvenil en España. Resultado del estudio Enkid (1998-2000)

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: OMS. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf Fecha de consulta: mayo 2018

UE (2008). *Directrices de la actividad física en la UE*. Grupo de trabajo “Deporte y salud”. (Disponible en: http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_es.pdf. Abril 2016.)

Referencias legislativas

Orden 129/2018, de 24 de julio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula y convoca el programa Somos Deporte 3-18 de Castilla-La Mancha para el curso escolar 2018/2019. [2018/9132]

Resolución de 24/05/2018 del Consejero de Educación, Cultura y Deportes, *por la que se aprueba la instrucción que regula el libramiento de fondos para la implantación y desarrollo de proyectos escolares saludables en los centros docentes públicos de enseñanzas no universitarias dependientes de la consejería de educación, cultura y deportes de Castilla La Mancha durante el curso 2018/19*.

Resolución de 24/05/2018, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se convocan subvenciones para la implantación y desarrollo de proyectos escolares saludables en los centros docentes privados concertados de la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha para el curso escolar 2018/2019. Extracto BDNS (Identif.): 400719. [2018/6557]