



“JUNTOS HACIA UNA META COMÚN”

Proyecto intercolegial de promoción de la actividad física. Un ejemplo de buena práctica metodológica durante la vigencia del estado de alarma.

ÁREA: Educación Física.

PARTICIPANTES: alumnado de EP, ESO y BACHILLERATO.

TEMPORALIZACIÓN: lunes 25 de mayo hasta el domingo 21 de junio de 2020.





ÍNDICE

| | |
|--|----|
| "JUNTOS HACIA UNA META COMÚN" | 1 |
| 1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO | 3 |
| 2. OBJETIVOS DEL PROYECTO | 4 |
| 3. JUSTIFICACIÓN..... | 5 |
| 1.1 Las cifras | 5 |
| 1.2 Fomento de la cultura emprendedora | 5 |
| 1.3 Análisis de la situación | 6 |
| 4. PROPUESTA PARA LOS DOCENTES DE E.F..... | 7 |
| 5. SECUENCIA DE ACCIONES (PARA IMPLEMENTAR LA TAREA) ... | 9 |
| 6. PRESENTACIÓN PROPUESTA PARA EL ALUMNADO..... | 10 |
| 7. RESUMEN ETAPAS | 11 |
| 8. DOSSIER DE PRENSA..... | 14 |





1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

La iniciativa deportiva **“Juntos hacia una meta común”** nace como experiencia de proyecto intercolegial, a partir de una experiencia docente desarrollada en un centro educativo del municipio de San Andrés del Rabanedo, con el propósito de **fomentar y promover la actividad física entre los niños y jóvenes**, como un pilar fundamental en la **adquisición y consolidación de hábitos de vida saludables**, durante la crisis sanitaria del COVID-19. Ha consistido en una **propuesta dirigida al profesorado de E.F. y el alumnado matriculado en los centros educativos del municipio**, con el propósito de ofrecerles un nuevo recurso o herramienta educativa.

Básicamente, se ha tratado de impulsar una **tarea educativa divertida, integradora y colaborativa**, con una meta colectiva, de manera que cada participante, con la **realización de una actividad física de tipo aeróbico** de su elección (caminar, correr, patinar, pedalear, etc.), pudiera **registrar la mayor distancia posible, durante un periodo de 4 semanas**.

El **propósito era acumular**, entre todos los participantes, un **número total de kilómetros equivalente a dar una vuelta alrededor de la Tierra** (diámetro Tierra = 40.000 km).

La distancia acumulada, así como el número de participantes, se ha ido publicando y actualizando semanalmente en el perfil de *Facebook* del Ayto. de San Andrés, con el fin de darle visibilidad a la Campaña (para ampliar información **ver apartado 7**).

Esta iniciativa ha supuesto una ocasión excepcional para que, desde el área de E.F. de **los centros educativos del municipio, que imparten enseñanzas en los niveles de Primaria, Secundaria y Bachillerato, hayan compartido, por vez primera, el objetivo común** de promover un estilo de vida activo, a pesar de las restricciones de movilidad impuestas como consecuencia de la declaración del **estado de alarma**¹.

¹ Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 [BOE núm. 67, de 14/03/2020]





"JUNTOS HACIA UNA META COMÚN"

2. OBJETIVOS DEL PROYECTO

-  Concienciar sobre la importancia de la Educación Física en el desarrollo integral de las personas de todas las edades.
-  Sensibilizar sobre los altos índices de sedentarismo en nuestro país con el consiguiente problema de salud y elevado coste sanitario.
-  Desarrollar y potenciar valores a través de la actividad física: esfuerzo, auto superación, cooperación y empatía.
-  Proyectar el nuevo concepto de Educación Física: integradora, variada y divertida orientada a transmitir hábitos de vida saludable.
-  Compartir con la sociedad parte del trabajo realizado en las clases de Educación Física.
-  Promover entre la sociedad en general, y los residentes en el Ayto de San Andrés del Rabanedo un estilo de vida activo.
-  Fomentar la práctica de actividades físicas variadas en compañía para el bienestar físico, psíquico y social.
-  Promover la necesidad de un aumento de horas de Educación Física en el sistema educativo en sintonía con las orientaciones dadas desde el Ministerio de Sanidad, el Consejo Superior de Deportes (CSD), la UNESCO y la Organización Mundial de la Salud (OMS).





“JUNTOS HACIA UNA META COMÚN”

5

3. JUSTIFICACIÓN

La Constitución española (1978), en el artículo 43.3 del Título I, Capítulo III (de los Principios Rectores de la Política Social y Económica), reconoce que *“los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio”*. En ese sentido, el Ayto. de San Andrés, en el ámbito de sus competencias, desea seguir cumpliendo con sus responsabilidades en esta materia de promoción de la actividad física y deportiva entre los niños y jóvenes del municipio.

Por lo tanto, esta campaña ha tenido como propósito seguir las [recomendaciones del Ministerio de Sanidad en materia de actividad física y salud](#), así como apoyar la propuesta del Parlamento Europeo y de la OMS de incluir [más Educación Física en la vida cotidiana y en la educación de los jóvenes](#). En la actualidad se imparten, de media, dos horas lectivas de esta asignatura a la semana (dependiendo del nivel y de la etapa), por debajo de otros países europeos y muy lejos de las 5 horas semanales que dedican a la Educación Física los países con mejores resultados en el informe PISA.

1.1 Las cifras

Tal y como se indica desde el Consejo General de Colegios Profesionales de la Educación Física y del Deporte, España es el primer país europeo en obesidad infantil: el 30% de nuestros jóvenes y el 50% de los mayores de 50 años tiene sobrepeso. El ejercicio físico es la mejor medicina para mejorar los parámetros indicadores de la salud, como tensión arterial, colesterol, glucemia, etc.

Resulta interesante tener en cuenta las directrices de la OMS y del Parlamento Europeo que, desde 2007:

“Insta a los estados miembros que hagan obligatoria la educación física en la enseñanza primaria y secundaria y acepten el principio de que el horario escolar debería garantizar al menos tres clases de Educación Física por semana, si bien debería animarse a las escuelas a superar, en la medida de lo posible, este objetivo mínimo” (Parlamento Europeo, diario de sesiones del 30 de Octubre de 2007).

1.2 Fomento de la cultura emprendedora

El germen de este proyecto lo podemos localizar en un proyecto internivelar e interdisciplinar iniciado en el curso 2013-14, en uno de los centros educativos del municipio, a raíz de la publicación de la ***Instrucción de 30 de agosto de 2013 de esta Dirección General por la que se establecen orientaciones pedagógicas y se determinan las actuaciones, dirigidas a fomentar la cultura emprendedora en centros sostenidos con fondos públicos en la Comunidad de Castilla y León que impartan educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato.***

De acuerdo con la mencionada instrucción, se planificaron actuaciones teniendo en cuenta las orientaciones pedagógicas dadas, para el desarrollo de las habilidades relacionadas con las





competencias emprendedoras, en particular **aprender a aprender** y **autonomía e iniciativa personal**:

Por medio de estas actividades se ha contribuido de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente, en dos sentidos:

- a) Por un lado, en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física.
- b) Por otro lado, en el afrontamiento de situaciones en las que el alumnado debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

La actividad que se presenta se ha diseñado para ayudar en la consecución de la competencia de aprender a aprender, al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación.

1.3 Análisis de la situación

En momentos de crisis como el que hemos vivido durante el tercer trimestre, en Internet y las redes sociales se pueden encontrar multitud de iniciativas que invitan a la práctica de ejercicio físico. Por ello, con la finalidad de promover un estilo de vida saludable, se ha apostado por una iniciativa para compartir en familia, que ayudara durante el periodo de confinamiento y de restricciones de movilidad.

Esta propuesta ha sido promovida y diseñada por un equipo de educadores físicos titulados, no solo para evitar lesiones sino, para mantener o reforzar el sistema inmunológico a través de la práctica de ejercicio físico.

Como consecuencia del cierre de los colegios, se contó con el apoyo de la entidad local para respaldar la labor imprescindible que desarrolla el profesorado de Educación Física del municipio, en el diseño de tareas y actividades, que respetaran las [recomendaciones de la OMS](#) y del [Consejo Superior de Deportes \(Plan A+D\)](#) para que la población en edad escolar continuara realizando un mínimo de 60 minutos de actividad física diaria, de intensidad moderada a vigorosa, repartida en un mínimo de 3 sesiones semanales.





4. PROPUESTA PARA LOS DOCENTES DE E.F.

Esta Campaña se concreta en el diseño de una propuesta educativa específica, fácil de implementar, dirigida a los docentes de E.F. y con una doble finalidad:

- a) *Por un lado, invitar a los estudiantes del municipio, matriculados en las etapas de Primaria, Secundaria y Bachillerato, a participar, de manera totalmente voluntaria, en un reto deportivo colectivo.*
- b) *Por otro lado, ofrecer un recurso o tarea educativa al profesorado de Educación Física, con la que evaluar y/o calificar al alumnado, durante el tercer trimestre del curso. Esta finalidad era totalmente OPTATIVA, dependiendo de las necesidades y preferencias de cada docente.*

Como se explicaba en la presentación, se trataba de poner en marcha una tarea con una meta colectiva, divertida, colaborativa e integradora, de manera que cada participante, con la realización de una actividad física de tipo aeróbico de su preferencia (caminar, correr, patinar, pedalear, etc.), pueda **registrar la mayor distancia posible, durante un periodo de 4 semanas.**

Con el fin de facilitar y simplificar la recogida y el volcado de datos de los participantes, el registro acumulativo de la distancia se registró y se centralizó automáticamente mediante un [formulario de Google](#).

A continuación, se presenta el resumen que, a modo de “guía”, se facilitó a cada docente para desarrollar la actividad:

| | |
|------------------------------------|---|
| DESCRIPCIÓN DE LA TAREA | El participante deberá completar un <u>mínimo de 15 km semanales</u> , tanto dentro como fuera de casa, respetando, en todo momento, las directrices de las autoridades sanitarias. Se recomienda que dicho objetivo se complete en un mínimo de 3 sesiones a la semana (con el fin de cumplir con las recomendaciones de la OMS). |
| TEMPORALIZACIÓN | Desde el <u>lunes 25 de mayo hasta el domingo 21 de junio de 2020</u> (coincidiendo con el final de curso). El <u>registro de la actividad se realizará por semanas completas</u> , de lunes a domingo. |
| PERFIL DE LOS PARTICIPANTES | Alumnado de <u>Primaria, Secundaria y Bachillerato</u> , matriculados en centros educativos del municipio de San Andrés del Rabanedo. |
| REQUISITOS PARA PARTICIPAR | Un <u>reloj de actividad física y/o APP gratuita en el móvil</u> que mida la distancia recorrida (<i>ejemplos de aplicaciones válidas y gratuitas tanto para Android como iOS: Google Fit, Pacer, Sports tracker, etc.</i>). |
| ¿CÓMO PARTICIPAR? | <u>Semanalmente</u> , cada participante deberá enviar a su maestro/a o profesor/a una <u>foto resumen donde se refleje el cómputo semanal de la DISTANCIA</u> recorrida en kilómetros. Al mismo tiempo, cumplimentará el |





“JUNTOS HACIA UNA META COMÚN”

| | |
|--|---|
| | <p>siguiente formulario (clica). Le llevará menos de 3 minutos. Aunque el objetivo es que cada participante alcance un <u>mínimo de 15 km/semana</u>, por supuesto, se admiten todas las contribuciones. <u>NO SE EXCLUYE A NADIE.</u></p> |
| <p>¿CÓMO COMPARTIR LA TAREA CON EL ALUMNADO?</p> | <p>Se recomienda la creación y compartición de la actividad a través de plataformas de formación e-learning, tipo <i>Microsoft Teams</i>, <i>Alexia Classroom</i>, <i>Google Classroom</i> o similar, <u>habilitando un buzón de entrega</u>. En el caso de que no se disponga de ella, se sugiere habilitar el uso del correo electrónico como canal para el envío-recepción de las imágenes por parte de los participantes.</p> |
| <p>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (OPCIONALES)</p> | <p>En el caso de que se quiera aprovechar la oportunidad para <u>calificar la tarea</u>, se presentan <u>algunas recomendaciones</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Cada día de la semana que el participante complete el ejercicio (mínimo 3 sesiones/semana), deberá sacar una foto del reloj de actividad física o captura de pantalla del móvil, donde se vea la fecha y la distancia recorrida. En el nombre de cada foto, deberá indicar su nombre y el grupo-clase al que pertenece, así como el orden de la sesión. <i>Ejemplo: 2º A ESO_Sesión 1_Alberto Fernández Fernández.</i>b) Se puede calificar la tarea semanalmente de 0 a 10 pts, de manera que cada 1,5 km que se completen, equivale a un punto.c) En el caso de que no se presente resumen de datos semanal (TOTAL de la DISTANCIA recorrida en kilómetros), se descontarán 2 pts. en la calificación de la tarea.d) En el caso de que no se completen un mínimo de 3 sesiones semanales, se descontarán 2 pts. en la calificación de la tarea. |





“JUNTOS HACIA UNA META COMÚN”

9

5. SECUENCIA DE ACCIONES (PARA IMPLEMENTAR LA TAREA)

FASE 1: creación de la tarea.

Crear una actividad en la plataforma de tele formación que se use habitualmente. Habilitar un buzón de entrega para que los participantes suban sus imágenes (mínimo 3/semana y/o la de resumen final). Cada tarea se desarrollará por semana completa (de lunes a domingo). La descripción de la actividad para crear dicha tarea se incluye en el siguiente apartado.

Compartir el enlace al [formulario](#) donde cada participante deberá registrar individualmente y de manera anónima el cómputo semanal de la distancia total recorrida.

Información al alumnado con antelación. Se recomienda hacerlo mediante una multi conferencia para resolver posibles dudas antes de iniciar la actividad. También se recomienda el envío de un email recordatorio y motivador previo al inicio de cada semana.

FASE 2: recogida de datos por parte del profesorado.

La recogida de datos para la Campaña se realizará de manera automática y centralizada al final de la semana (domingo), a través del formulario de registro facilitado a tal efecto. Estos datos podrán ser compartidos con cada docente participante, si lo desea, cada lunes.

SOLO en el caso de que el docente opte por la calificación de la tarea, gracias al buzón de entrega, dispondrá de las imágenes para su calificación.





“JUNTOS HACIA UNA META COMÚN”

10

6. PRESENTACIÓN PROPUESTA PARA EL ALUMNADO

A continuación, se presenta una descripción detallada de la tarea que se compartió con los docentes participantes para que pudieran adaptar (según las circunstancias y necesidades concretas) y compartir con el alumnado, utilizando los canales y soportes de comunicación que se consideraran más conveniente en cada caso: plataformas de formación e-learning (*Microsoft Teams, Google Classroom, Alexia Classroom, etc.*); y/o correo electrónico.

¿EN QUÉ CONSISTE LA TAREA?: completar un **mínimo de 15 km semanales, antes del domingo 31 de mayo, a las 23:59 h.** (tanto dentro como fuera de casa, respetando, en todo momento, las directrices de las autoridades). **Te recuerdo que debes completar un mínimo de 3 sesiones a la semana.**

¿QUÉ NECESITAS PARA PARTICIPAR?: un **reloj de actividad física y/o APP en el móvil que mida tus pasos.** Si no dispones de él, ponte en contacto conmigo por email para **explicarte la alternativa.**

¿QUÉ TIENES QUE HACER?: cada día de la semana que hagas ejercicio (**mínimo 3 sesiones/semana**) deberás sacar una **foto del reloj de actividad física o captura de pantalla del móvil,** donde se vea la fecha y la distancia recorrida. En el **nombre de cada foto,** deberás indicar tu **nombre y el grupo-clase** al que perteneces, así como el orden de la sesión. **Ejemplo: 2º A ESO_Sesión 1_Alberto Fernández Fernández.**

Importante: cuando finalices la última sesión, deberás hacer dos cosas. **1) Enviar una última imagen con el resumen semanal donde aparezca el TOTAL de la DISTANCIA recorrida en kilómetros; 2) Complimentar el siguiente [formulario \(clica\).](#)**

¿CÓMO DEBES PRESENTAR LA TAREA?: las fotos del reloj de actividad física o capturas de pantalla del móvil, donde se vean la fecha, y la distancia recorrida, así como el **resumen de datos semanal,** deberás enviarlos **a través del buzón de entrega habilitado.** Recuerda que debes presentar una foto de cada día o sesión que registres tus pasos. Lo puedes hacer cada día o entregarlas al final de la semana (como prefieras).

Recuerda que, además de las imágenes, debes complimentar el **resumen semanal** de la **distancia recorrida** mediante el siguiente **[formulario \(clica\).](#)**

¿CÓMO SE CALIFICA LA TAREA?: se puntúa de **0 a 10 pts,** de manera que cada **1,5 km** que completes semanalmente, equivale a un punto.

Nota 1: en el caso de que no se presente **resumen de datos semanal** (TOTAL de la DISTANCIA recorrida en kilómetros), **se descontarán 2 pts. en la calificación de la tarea.**

Nota 2: en el caso de que no completes un **mínimo de 3 sesiones semanales,** **se descontarán 2 pts. en la calificación de la tarea.**





"JUNTOS HACIA UNA META COMÚN"

7. RESUMEN ETAPAS

Semanalmente, al comienzo de semana, se publicaba en el *Facebook* del Ayuntamiento y se comunicaba a los centros participantes, el cómputo acumulado de kilómetros, así como cierta información relativa a las coordenadas en las que finalizaba la etapa. Con el fin de contextualizar y ambientar el recorrido, en estos mensajes se daban algunas pinceladas sobre aspectos gastronómicos, culturales y deportivos de los países que se visitaban en el itinerario.

A continuación, se recoge un resumen de dicha información, organizada de forma cronológica y por etapas:

| ETAPAS | MENSAJE PUBLICADO Y COMPARTIDO |
|----------------------|---|
| Del 25 al 31 de mayo | <p><i>"Juntos hemos recorrido más de 2280 km desde que salimos de San Andrés del Rabanedo y, en esta primera etapa, hemos conseguido llegar hasta la República Checa.</i></p> <p><i>Nos da la bienvenida Eliška, de 6 años, vestida con el traje tradicional de su país y para recuperar fuerzas nos ofrece una rica sopa llamada goulash, que se come dentro de un pan. Nos cuenta que el deporte más popular es el hockey sobre hielo. Y antes de continuar nuestro viaje, nos recomienda ver atardecer desde el puente Karlův Most en Praga.</i></p> <p><i>¿Hasta dónde llegaremos en la siguiente etapa? "Juntos hacia una meta común".</i></p> |



**Del 1 al 7 de junio**

"Hemos recorrido nada más y nada menos que 15.074 km desde que salimos el 25 de mayo de San Andrés del Rabanedo. En esta segunda etapa hemos conseguido llegar hasta Japón.

Allí nos ha recibido Yoshio y nos ha invitado en su casa a un magnífico plato con diferentes tipos de sushi para recuperar fuerzas. Nos cuenta que el deporte nacional de Japón es el sumo, una forma de lucha que existe desde hace 1.500 años. ¡Japón es un país increíble!

¿Hasta dónde llegaremos la próxima semana? "Juntos hacia una meta común".

**Del 8 al 14 de junio**

"¡Nos quedan poco más de 15.000 km para completar la vuelta al mundo y regresar a casa! Por ello, para completar la última etapa os pedimos un esfuerzo de todos/as para sumar km y conseguir el RETO. Nos gustaría, trasladar este mensaje a los/as participantes con el fin de que entre TODOS/AS podamos sumar para lograrlo.

Juntos hemos conseguido recorrer casi 25.000 km y llegar hasta México, en el continente americano, donde nos ha recibido Selene, una niña de la comunidad indígena tarahumar, a del norte de México, más conocidos como rarámuri que significa "de los pies ligeros". Ella quiere ser como la atleta Lorena Ramírez, una corredora de fondo y ultrafondo rarámuri, que ganó en 2017 la UltraTrail Cerro Rojo en huaraches (sandalias). Nos ofrece unos ricos tacos mexicanos antes de continuar nuestro camino de vuelta a casa y nos da mucho ánimo para conseguir este increíble reto.

¿Conseguiremos llegar de vuelta a San Andrés? ¡Con tu ayuda seguro que sí! Juntos hacia una meta común".





“JUNTOS HACIA UNA META COMÚN”



Del 15 al 21 de junio

"Juntos hemos conseguido recorrer 38.123,70 km. Más de 900 participantes se han sumado a esta iniciativa y finalmente, hemos conseguido dar la vuelta al mundo y regresar a San Andrés del Rabanedo.

Al hacer el recorrido más al norte que el Ecuador, la distancia es menor para poder dar la vuelta completa. Así que, gracias a todos y todas. RETO CONSEGUIDO, ¡ENHORABUENA!

Os adjuntamos la información final sobre el camino recorrido. Consideramos que debemos estar todos muy orgullosos del trabajo realizado”.





8. DOSSIER DE PRENSA

A continuación, se recoge el “dossier de prensa” con el **impacto en medios de difusión y comunicación digitales**:

| FECHA | MEDIO DE COMUNICACIÓN <i>(clicar en el nombre para visualizar la noticia)</i> |
|----------------------------|--|
| VIERNES 5 DE JUNIO 2020 | LEÓN NOTICIAS |
| VIERNES 5 DE JUNIO 2020 | LEÓN 24H.NET |
| VIERNES 5 DE JUNIO 2020 | ILEON.COM |
| DOMINGO 7 DE JUNIO 2020 | DIARIO DE LEÓN |
| LUNES 8 DE JUNIO 2020 | AHORA LEON |
| LUNES 8 DE JUNIO 2020 | LA NUEVA CRÓNICA |
| MIÉRCOLES 17 DE JUNIO 2020 | DIARIO DE LEÓN |
| LUNES 29 DE JUNIO 2020 | FACEBOOK OFICIAL AYTO. SAN ANDRÉS |
| LUNES 29 DE JUNIO 2020 | AHORA LEON |
| LUNES 29 DE JUNIO 2020 | ILEON.COM |
| MARTES 30 DE JUNIO 2020 | LA NUEVA CRÓNICA |
| MARTES 30 DE JUNIO 2020 | DIARIO DE LEÓN |

