

# FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA SALUD EN EL CENTRO ESCOLAR

**Edgar Núñez Frías**  
Licenciado y Maestro Especialistas  
en Educación Física.  
**Fco. Javier Díaz Díaz**<sup>1</sup>  
Maestro Especialistas en  
Educación Física

## INTRODUCCIÓN

En la vertiginosa era de los videojuegos, el ordenador y la televisión, no es de extrañar que nuestros hijos lleven una vida demasiado sedentaria. Nos consta que los niños que gozan de buena forma física rinden mejor en la escuela y poseen un nivel más alto de autoestima, además de estar más fuertes y sanos, y, pese a todo, no siempre nos resulta fácil enseñarles a mantenerse activos. No obstante, está en nuestra mano tratar de remediar esa situación

Desde hace algún tiempo venimos detectando en gran parte de nuestro alumnado graves problemas relacionados con su salud y sus hábitos de vida, estos últimos muy poco saludables. Nos encontramos ante una generación de alumnos y alumnas que por regla general hacen poco o ningún ejercicio físico de forma regular, que llevan una alimentación poco equilibrada e hipercalórica y que están en contacto habitual con sustancias nada saludables para un organismo en crecimiento. Esto se traduce en una lista interminable de problemas físicos (niveles de condición física inferiores a la media), morfológicos (problemas de sobrepeso, obesidad, bulimia y anorexia), motrices (niveles de coordinación, agilidad, habilidades y destrezas básicas y deportivas bastante preocupantes) y psicológicos (baja autoestima, afán de superación, motivación, etc.).

Cada vez son más las noticias y los estudios que nos llevan a la evidencia de lo que todos sospechábamos. Sospecha que se ha confirmado con datos contrastados: "La incidencia del sobrepeso, la bulimia y la anorexia infantil se multiplicó por diez en los últimos 15 años. Canarias, es la comunidad con tasas más elevadas de trastornos alimenticios. Un 28,3% de los niños canarios sufren sobrepeso y un 17,6% de los menores tienen obesidad" (El País, 28-05-2006).

El deporte es cultura y es educación. Es el noble oficio de potenciar a nuestras facultades físicas y, a la vez, aprender a sacar de dentro de nosotros mismos "lo mejor que tenemos" para ponerlo a disposición de los demás. Necesitamos ser comprendidos y comprender, tener un grado suficiente de autoestima y aceptar el que los demás también son necesarios. El deporte en cada una de sus modalidades es todo eso.

Para nosotros con este proyecto deportivo-educativo pretendemos el fomento entre el alumnado de la adquisición de hábitos permanentes de actividad física y deportiva, utilizando el deporte como elemento de integración del alumnado de necesidades educativas especiales y exento de educación física, influir en el clima del centro, ayudando a la integración de colectivos desfavorecidos, como inmigrantes, deprimidos socioeconómicos, etc., y hacer de la práctica deportiva un

instrumento para la adquisición de valores como la solidaridad, la colaboración, el diálogo, la tolerancia, la igualdad entre sexos, el juego limpio. Crear y consolidar el hábito de la práctica de la actividad física y el deporte entre los niños es el objetivo del programa que estamos desarrollando en el colegio.

## ACTIVIDAD FÍSICA

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión.

### *Consecuencias de la inactividad física*

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilita y se fatiga más rápido, aún en actividades de escritorio.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción. Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

### *Beneficios de la actividad física*

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

<sup>1</sup> Contacto: Edgar: edgarnufri@hotmail.com y Javier: fdadiac@gobiernodecanarias.com



### Orgánicos

Aumento de la elasticidad y movilidad articular.

Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).

Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.

Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseomineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.

Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.

Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

### Psicológicos y afectivos

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente

con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

### Sociales

El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven.

En las competiciones se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo o individual, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo.

Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

## FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA ESCUELA

### Relación de deportes en los que participa el centro

El Proyecto de Escuelas Deportivas que presentamos se desarrolla en el Colegio Nuryana<sup>2</sup>. Donde en los últimos años se ha intentado evaluar el progreso técnico – táctico que los alumnos desarrollan dentro de su proceso de formación deportiva, de acuerdo a un orden secuencial y a las edades que los niños van alcanzando. Además, tiene como objetivo utilizar al deporte como agente educativo, formativo y recreativo para los niños de nuestra comunidad educativa<sup>3</sup>.

Las Escuelas de Formación Deportiva, contribuyen a adquirir un mejor nivel técnico deportivo y a mantener un buen nivel de competencia e intentamos complementarlo con la programación de educación física en los diferentes niveles de enseñanza y así los alumnos tienen la posibilidad de perfeccionar su deporte, encontrándolo en muchas ocasiones más atractivo.

Las modalidades deportivas básicas del programa son: baloncesto como deportes de equipo, atletismo, tenis de mesa y orientación en la naturaleza, como deportes individuales. Las categorías abarcan desde los prebenjamines (6 años) hasta los cadetes y juveniles (15 y 16 años). Los equipos serán femeninos y masculinos<sup>4</sup>.

El programa se inició en el curso 1998-1999 de forma experimental y aunque ya se venía fomentando la práctica del baloncesto<sup>5</sup>, no fue hasta el año siguiente cuando comenzamos a integrar las diferentes secciones. En el 2000-2001 la sección de tenis de mesa. En el 2002-2003 la sección de atletismo. Y este último año 2006-2007 la sección de Orientación en la naturaleza<sup>6</sup>.

<sup>2</sup> Colegio Nuryana, C/ San Francisco de Paula, nº 72. 38205 La Laguna, Tenerife

<sup>3</sup> Este proyecto puede ser trasladado a otros centros educativos, ponerse en contacto con los autores para cualquier aclaración o sugerencia.

<sup>4</sup> Como las escuelas de iniciación son la base para el desarrollo del deporte, se pretende estimular las capacidades coordinativas y creativas de los participantes con el fin de favorecer la integración social mediante el juego.

<sup>5</sup> Se constituye como Club Baloncesto Nuryana Laguna en 1986 hasta nuestros días y posteriormente se van añadiendo las diferentes secciones que hoy conforman el club.

<sup>6</sup> Se pretende fomentar la práctica de otras modalidades deportivas una vez que se vayan consolidado la ya existentes.

Con las diferentes secciones que sirven para iniciar, desarrollar y perfeccionar a los niños en diferentes disciplinas, participamos tanto en las ligas federadas propuestas por las diferentes federaciones como los Juegos Escolares fomentadas por el Cabildo de Tenerife<sup>7</sup>.

Cada sección que participa tiene una responsable, el profesor de Educación Física, que se encarga de coordinar las actividades, en la mayoría de los casos con ayuda de una serie de entrenadores. A continuación te indicamos las diferentes escuelas deportivas que potenciamos en nuestro centro escolar y sus responsables:

Atletismo, Responsable: D. Edgar Núñez.

Tenis de Mesa, Responsable: D. Fco. Javier Díaz.

Baloncesto: Responsables: D. Luís Afonso.

Orientación en la naturaleza, Responsable: D. Edgar Núñez y D. Fco. Javier Díaz.

## OBJETIVOS

- Concienciar en las Familias la importancia de la práctica deportiva como parte fundamental para su formación integral del niño.
- Animar y motivar a los niños para que practiquen actividades físicas y adquieran hábitos saludables.
- Servir de complemento a la asignatura de Educación Física.
- Mejorar el nivel formativo - deportivo y de competencia en nuestros niños y jóvenes.
- Desarrollar la comprensión, valoración, defensa y conservación de la salud, mediante el conocimiento y práctica del deporte y la adecuada utilización del tiempo libre.
- Formar a personas felices en la formación deportiva de los niños.
- Adquirir mayores conocimientos técnico – tácticos del deporte que practican.
- Elevar la autoestima y alcanzar un adecuado equilibrio emocional en el deportista.
- Disfrutar de cada uno de sus entrenamientos en forma organizada y planificada.
- Enseñar a los niños a saber utilizar su tiempo libre y de ocio con la practica de actividad física.
- Aprender hábitos saludables que acaben con el sedentarismo.

## LOS ENTRENAMIENTOS

Los entrenamientos iniciarán la primera semana de octubre y finalizarán la cuarta semana de junio.

Se observará la puntualidad al empezar y al terminar los entrenamientos.

Los entrenadores presentan un Plan Anual (Quincenal) de trabajo; el mismo que sirve de guía para todo el año. En el mismo plan consta una temporalización de competiciones, torneos, etc.

Cada entrenador presenta una planificación quincenal en la que se incluyen las sesiones la misma que va acorde con el plan anual. Se hace el seguimiento respectivo.

Se supervisa directamente todos los días a todos los deportes.

La motivación y el buen trato son considerados no como fase de interés momentáneo o inicial, si no como estrategia de trabajo necesariamente requeridos durante todos y cada uno de los períodos de entrenamiento.

Procuramos que exista un ambiente de camaradería entre todos los entrenadores, capaces de transmitir esa buena energía a nuestros niños.

Cada coordinador en cada disciplina realiza una reunión semanal o quincenal de evaluación con los entrenadores.

Se realizan una reunión mensual entre los diferentes responsables de cada sección.

En días de lluvia: El entrenador es directamente responsable de su grupo y cuidará de su integridad física. Acudirán con su grupo al curso más cercano e impartirán charlas sobre reglamentación actualizada o proyección de video de su especialidad deportiva. También según el grupo de edad se trabaja en Preparación física en el Gimnasio, o en el espacio físico que lo permita.

El desarrollo de las actividades comprende un amplio horario, siempre en horario extraescolar. De lunes a jueves de 13:00 a 15:00 y de 17:00 a 21:00 horas, viernes de 15:00 a 20:00 horas y sábados por la mañana de 10:00 a 13:00 horas.

## LA COMPETICIÓN

Como sabemos, uno de los objetivos de las Escuelas Deportivas es la competición. Nosotros tomamos en cuenta a los dos grupos o niveles en nuestro proceso formativo, los grupos en formación (pre-iniciación deportiva) y los grupos en competición federada (iniciación deportiva).

Los grupos en formación (pre-iniciación deportiva): se organizan torneos y competencias internas de forma periódica. También se realizan intercambios con otros Colegios afines a nuestra formación, con premios que realmente les permita motivarse. Estos intercambios serán de ida y vuelta.

Los grupos en competición federada (iniciación deportiva): Organizamos "Torneos invitación" en nuestro Colegio, con las diferentes selecciones. Competiciones federadas.

<sup>7</sup> Ver pagina Web de deportes del Cabildo de Tenerife: [www.juegosdetenerife.com](http://www.juegosdetenerife.com).



### **Deportes colectivos**

Baloncesto: equipos minibasket, infantil y cadete masculino y femenino.

### **Deportes individuales**

Atletismo: equipos benjamín, alevín, infantil cadete y juvenil masculino y femenino.

Tenis de Mesa: equipos benjamín, alevín, infantil cadete y juvenil masculino y femenino.

Orientación: equipos alevín, infantil y cadete masculino, femenino y mixto.

Todo lo anteriormente descrito se organizará en dos grandes bloques:

1. Participación en Ligas Internas. Desarrolladas por el departamento de Educación Física. Se trata de ligas trimestrales y multideportivas (cada equipo compite en varios deportes). El formato será el de un equipo por curso jugando una liga de todos contra todos. El comienzo de cada liga trimestral interna tendrá lugar con unas sesiones en las que se sentarán las bases técnicas, tácticas y reglamentarias de cada uno de los deportes incluidos en la liga. Una vez que los alumnos y alumnas estén familiarizados con los distintos juegos y deportes dará comienzo la liga con todos los equipos inscritos en las mismas. Se combinará la participación en los deportes oficiales del programa con la participación en juegos y deportes que sean de interés del alumnado y que se impartan en la asignatura de Educación Física. Aunque el tratamiento sea multideportivo, esta actividad nos servirá para ir organizando a los equipos de los distintos deportes y categorías que competirán en otras ligas de fases posteriores (intercentros, municipales, provinciales o nacionales).

2. Participación en Ligas Externas. Ligas federadas propuestas por las diferentes federaciones y Juegos Escolares fomentadas por el Cabildo de Tenerife. A partir del segundo trimestre organizaremos encuentros deportivos con otros centros de la localidad. Estos encuentros nos servirán como fomento para ir organizando los equipos que participarán en las ligas municipales y provinciales.

Nos pondremos en contacto con otros centros de la zona La Laguna-Santa Cruz, para organizar encuentros intercentros a lo largo de todo el curso, aunque con especial dedicación en el segundo y tercer trimestre.

## **CONCLUSIONES**

Nuestro objetivo último se centra en conseguir crear una Comunidad Deportiva Escolar, con la implicación del alumnado, el profesorado y las familias. Con la actividad física y el deporte pretendemos fomentar y desarrollar valores que consideramos importantes para el desarrollo personal y el proceso formativo y educativo de nuestro alumnado (esfuerzo, coeducación, tolerancia, trabajo en equipo, solidaridad, respeto a las normas), al mismo tiempo que se muestra y ofrece una opción interesante para ocupar el tiempo de ocio desde una perspectiva educativa, de diversión y placer, y la posibilidad de adquirir hábitos saludables con la actividad física.

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinfín de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

## **BIBLIOGRAFIA**

- DÍAZ, F Y BECERRA, F. *Medición y evaluación de la Educación física y Deportes*. Inversora Copy S.A., Caracas, 1981.
- DÍAZ OTÁNEZ, J., *Tendencias del Entrenamiento deportivo actual*. Federación Internacional de Educación Física. Argentina.
- Salud Mundial – *Deporte para toda la vida*. Organización Mundial de la Salud (1978).