



[Atrás \(http://www.educa2.madrid.org/web/revista-digital/experiencias-primaria\)](http://www.educa2.madrid.org/web/revista-digital/experiencias-primaria)

CEIP Maestro Rodrigo. EFM. Educación Física en FaMilia

Revista Digital Educamadrid

Fecha de publicación 16 de enero de 2017

Resumen

Los adultos somos modelos y transmitimos lo que somos y lo que hacemos... Esta es una propuesta para crear un ambiente de aprendizaje y convivencia que expanda la mente y desarrolle el cuerpo, a la vez que destaque la importancia de la actividad física para la salud social, mental y física, y le ayude a formar parte del ocio diario de nuestros alumnos y sus familias.

Experiencias

Nivel. Educación Primaria

Autor

Clodulfo Gómez Escobar

CEIP Maestro Rodrigo
(Aranjuez)



1. CONTEXTO EN EL QUE SE DESARROLLA LA EXPERIENCIA

1. 1. Análisis previo

La edad escolar nos ofrece un momento ideal para fomentar el gusto por las actividades físicas y realizarlas en familia. Además de ofrecernos la posibilidad de pasar un valiosísimo e irreplicable tiempo juntos, nos permite resaltar los múltiples valores positivos que encontramos en el deporte como el modo de planificar nuestro ocio y de ofrecer a nuestros niños una herramienta saludable y poderosa para su pleno desarrollo, tanto en la escuela como en su vida diaria; así como de conocer y compartir sus intereses y crear un nexo de complicidad que se

perpetúe en el tiempo.

1. 2. Ideario

- Aprender no debe estar limitado al proceso educativo
- Educar es desarrollar posibilidades para la vida, incluida la capacidad de aprender
- La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales
- La educación ha de permitir explorar los propios intereses y descubrir nuestras aptitudes
- La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad



Educación Física en faMilia

¿Qué le dice a la educación Física en esta importante que a la familia, los padres, los niños, los adolescentes más pequeños. "Sabemos que la familia es el primer agente educativo".

Proyecto EFM de la Asociación de Familias de Educadores de Primaria de Madrid (AFEM)

2015-16

Proyecto EFM

¿Por qué?

Porque aprender no debe estar limitado al proceso educativo. Porque educar es desarrollar posibilidades para la vida, incluida la capacidad de aprender. Porque la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. Porque la educación ha de permitir explorar los propios intereses y descubrir nuestras aptitudes. Porque la actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

Los adultos somos modelos y transmitimos lo que somos y lo que hacemos... Esta es una propuesta para crear un ambiente de aprendizaje y convivencia que expanda la mente y desarrolle el cuerpo, a la vez que destaque la importancia de la actividad física para la salud social, mental y física, y ayude a que esta, forme parte del ocio diario de nuestro@s alumn@s.

RETOS: Un reto quincenal (Una experiencia física a realizar en familia en este periodo)

FAMILIA+ACTIVIDAD FÍSICA: Esta suma nos ofrece aprendizaje, diversión, educación, salud...

COMUNIDAD DE APRENDIZAJE: Será necesaria la complicidad de padres y madres para motivar y despertar el interés por las actividades físicas realizadas.

CONVIVENCIA: Cada alumno podrá elegir a un familiar que le acompañe en los retos para disfrutar de una clase de E.F. ¡Muy especial!

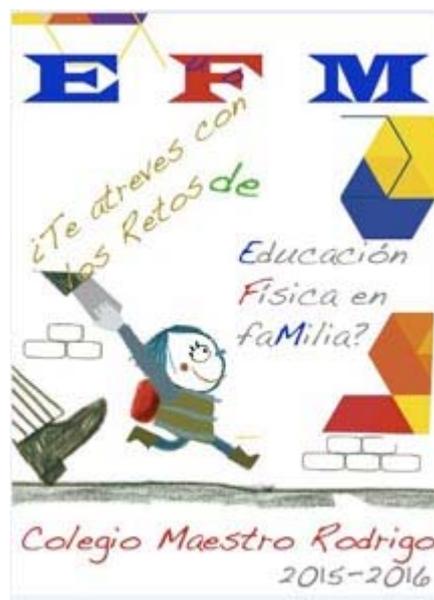
SEGUIMIENTO: A través del blog de E.F. <http://www.afemmadrid.com.es>

¿Qué queremos conseguir con el Proyecto EFM?

La edad escolar nos ofrece un momento ideal para fomentar el gusto por las actividades físicas; y realizarlas en familia además de ofrecernos la posibilidad de pasar un valiosísimo e irrepetible tiempo juntos, nos permite resaltar los múltiples valores positivos que encontramos en el deporte como modo de planificar nuestro ocio y de ofrecer a nuestros niños una herramienta saludable y poderosa para su pleno desarrollo, no sólo en la escuela sino también en su vida diaria. Así como de conocer y compartir sus intereses y crear un nexo de complicidad que se perpetúe en el tiempo.

1. 3. Objetivos del proyecto

- Fomentar hábitos de ocio saludable
- Crear un vínculo entre alumno-familia-escuela para desarrollar juntos las potencialidades que la actividad física nos ofrece
- Abrir el aula a toda la comunidad educativa
- Potenciar la práctica de actividad física
- Facilitar vías de inclusión escolar a través de la Educación Física
- Dar a conocer el trabajo que se realiza dentro del aula de educación física
- Aumentar el número de niños y niñas que realizan juegos activos y utilizan su ocio de una manera responsable mejorando sus capacidades físico-motrices y socio-motrices
- Relacionar la competencia digital con la E.F



Cartel del proyecto

Familia + Actividad Física= aprendizaje, diversión, educación, salud...

2. DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

2. 2. Actividad

Se propone al alumnado un reto quincenal que consistirá en una experiencia física a realizar en familia, los retos se prolongan durante los dos primeros trimestres, hay que demostrar haberlos superado enviando una foto al correo del profesor de E.F, las fotos podrán ser utilizadas en el contexto educativo.

La idea principal es pasar un tiempo realizando actividades físicas en familia, el proyecto culmina en el tercer trimestre cuando los alumnos que hayan realizado la mayoría de los retos invitan al adulto que les ayudó a realizarlos a disfrutar de una clase de E.F. juntos, y a participar en un último reto: compartir con el resto de familias una actividad de convivencia fuera del horario escolar.

2. 3. Nuestros retos

Se proponen retos asequibles tanto al alumnado como a las familias: dar un paseo por el campo, practicar su deporte favorito, disfrutar de un juego tradicional en familia...

Todos los retos tienen tres condiciones:

- Los alumnos deben ir acompañados de un familiar
- Es necesario enviar una foto al correo del profesor de E.F. mostrando que hemos cumplido el reto
- Recordar que es un momento para disfrutar de la actividad física en familia

Al superar el reto reciben un correo con el agradecimiento y el visto bueno de reto superado.



Proyecto EFM

Educación Física en faMilia

Buenas familias,
¡Continuamos!

El segundo reto al que nos enfrentamos es:
Sobre ruedas, donde y como quieras, pero tu actividad física debe ser sobre ruedas.

Recordamos algunas orientaciones:

- Los alumnos deben ir acompañados de un familiar.
- Tenemos que mandar una foto al correo ufo.gomez@colegiomaestrorodrigo.com, mostrando que hemos cumplido el reto
- Recordemos que es un momento para **disfrutar de la actividad física en familia.**

Para ver la fundamentación del proyecto, visita nuestro blog en:
<http://ufopitufo.blogspot.com.es>

Segundo reto

2. 3. Motivación continua

Durante los dos trimestres que dura la actividad, y a la finalización de cada uno de los retos, el alumnado va recibiendo diferentes sorpresas y recompensas que mantienen la motivación.

Por ejemplo, aparecen collages en el colegio con las diferentes fotos recibidas, donde los alumnos juegan a identificarse y reciben en sus correos, o en la página web del cole, vídeos recopilatorios con las instantáneas de los diferentes retos...

Enhorabuena por los retos

Es una satisfacción muy grande realizar un **proyecto** y ver que os ilusiona tanto como a mí, **gracias familias** y ánimo para los siguientes.

Pinchando en la imagen y una vez en la página web del cole y mediante registro podéis ver las fotos con los collages que os he preparado y también podéis buscaros en los carteles por el cole, hay muchos distintos y los iré actualizando.





Captura del blog con uno de los collages

Con esta actividad se crea una pequeña Comunidad de Aprendizaje, siempre es necesaria la complicidad de padres y madres para motivar y despertar el interés por las actividades físicas realizadas.

2. 4. Convivencia

Cada alumno podrá elegir a un familiar de los que le acompañaron en los retos para disfrutar de una clase de E.F... que en esta ocasión será muy especial. Además se propone una actividad de convivencia compartida por todas las familias fuera del horario escolar.



Disfrutando de uno de los retos

3. EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES

3. 1. Seguimiento.

A través del blog de E.F. (<http://ufopitufo.blogspot.com.es>) y del correo electrónico que servirá como vía de comunicación semanal.

3. 2. Evaluación

Se están alcanzando de manera muy satisfactoria los objetivos planteados en el proyecto por la implicación de las familias y los alumnos.

Para evaluar el proyecto a primera vista basta con comprobar el alto grado de participación que podemos observar en las fotos con retos superados que se reciben en cada quincena. Este material gráfico se pone a

disposición de toda la comunidad educativa que puede contemplarlo a veces en paneles en el colegio y otras en la página web.

Mediante el “feedback” de los padres en el correo electrónico y de los alumnos en las clases de E.F. tratamos de reajustar los plazos y atender a los principales requerimientos, así como de estudiar las diferentes propuestas para mejorar la calidad del proyecto.

La valoración positiva por parte de la comunidad educativa y su enorme seguimiento están suponiendo un éxito superior a cualquier expectativa previa.

En este punto me gustaría agradecer la colaboración de los integrantes de la comunidad que han participado de un modo u otro en las distintas fases del proyecto EFM haciéndolo posible; y recordar que los primeros esbozos nacieron de las ideas de interacción entre familia y escuela encontradas en <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/blog/> (<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/blog/>) y en el proyecto PUMAR del CEIP Maestro Rodrigo.

Si se le diese a la educación física la misma importancia que a la historia o las matemáticas, todos seríamos más inteligentes.

“Mens sana in corpore sano”.

3. 3. Propuestas de futuro

Tras la buena acogida, la interacción entre familia y escuela será un proyecto de continuidad en el área de educación física.

REFERENCIA

Web de interés <http://ufopitufo.blogspot.com.es/2015/10/educacion-fisica-en-familia.html>
(<http://ufopitufo.blogspot.com.es/2015/10/educacion-fisica-en-familia.html>)



(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/>)
Revista Digital EducaMadrid
(<http://www.educa2.madrid.org/web/revista-digital/>)

Fecha de publicación: 16 de
enero de 2017

Revista Digital EducaMadrid - Créditos (</web/revista-digital/inicio/-/visor/creditos-largo>) - Aviso legal (</web/revista-digital/aviso-legal>) - Mapa web (</web/revista-digital/inicio/-/visor/-copia-de-mapa-web>)

EducaMadrid - 2017 - Consejería de Educación, Juventud y Deporte



RECURSOS PEDAGÓGICOS