



Facultad de Educación
Universidad de La Laguna

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN PEDAGOGÍA

«MENTE Y CUERPO EN MOVIMIENTO»

Alumno: Christian Carballo Martín (alu0101109213@ull.edu.es)

Profesor: Pedro Perera Méndez (ppereram@ull.edu.es)

CURSO 2020-2021
CONVOCATORIA JULIO

DATOS TÉCNICOS DEL PROYECTO

Título del proyecto: Mente y cuerpo en movimiento.

Tema del proyecto: Mejora de la autonomía a través de los valores positivos que fomentan la actividad física y el deporte.

Tipo de proyecto: Proyecto de intervención socioeducativa.

Destinatarios: Alumnado de primaria del C.E.I.P Tigaday. Centro situado en la isla de El Hierro, concretamente en el municipio de El Golfo (Frontera).

Resumen:

Este proyecto se centra en generar procesos educativos que fomenten el desarrollo personal de los participantes, planteando como ramas de trabajo principales la actividad física y la autonomía. Asimismo, la idea que persigue el proyecto no es trabajar teóricamente cada uno de estos temas, sino establecer relaciones entre ellos, para obtener recursos y procesos educativos realmente enriquecedores para los participantes. Para ello, exponen contenidos de forma llamativa y motivadora, enlazándolos mediante actividades prácticas que requieren cierto grado de activación física, involucrando valores como la constancia, la superación, la dedicación, la reflexión, el trabajo en equipo, etc.

El desarrollo del proyecto está dirigido al archipiélago canario, debido a que los índices de obesidad y sedentarismo son de los más elevados del país. Aspectos que influyen negativamente tanto en el estado de forma, como en la capacidad de autonomía. Más concretamente, el proyecto tendrá lugar en el centro C.E.I.P Tigaday, situado en la isla de El Hierro, en el municipio de El Golfo (Frontera) específicamente. Este centro es el único con el que cuenta el municipio y al que asisten todos los jóvenes que allí viven.

Asimismo, este proyecto pretende inculcar hábitos y formas de interactuar con el entorno saludables para las personas, concretamente para el alumnado de primaria del centro educativo comentado. Estos hábitos, relacionados con la capacidad reflexiva, la autonomía y la actividad física, buscan en todo momento favorecer al desarrollo personal de los participantes.

Palabras clave: Actividad física, reflexión, autonomía, desarrollo personal, tiempo de ocio.

Abstract:

This project focuses on generating educational processes that promote the personal development of the participants, proposing physical activity and autonomy as main elements of work. Likewise, the idea pursued by the project is not to work theoretically on each of these issues, but to establish relationships between them, to obtain resources and educational processes that are truly enriching for the participants. To do this, they present content in a striking and motivating way, linking them through practical activities that require a certain degree of physical activation, involving values such as perseverance, improvement, dedication, reflection, teamwork, etc.

The development of the project is aimed at the Canary Islands, because the obesity and sedentary lifestyle rates are among the highest in the country. Aspects that negatively influence both fitness and the capacity for autonomy. More specifically, the project will be developed at the C.E.I.P Tigaday center, located on the island of El Hierro, in the municipality of El Golfo (Frontera) specifically. This center is the only one in the municipality, and is attended by all the young people who live there.

At the same time, this project aims to instill healthy habits and ways of interacting with the environment for people, specifically for primary school students from the C.E.I.P Tigaday center. These habits, related to reflective capacity, autonomy and physical activity, seek at all times to favor the personal development of the participants.

Keywords: Physical activity, reflection, autonomy, personal development, leisure time.

ÍNDICE

CONTEXTUALIZACIÓN.....	2
JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....	7
OBJETIVOS DEL PROYECTO.....	9
JUSTIFICACIÓN DE LOS OBJETIVOS.....	10
DESTINATARIOS.....	12
METODOLOGÍA DEL PROYECTO.....	13
ACTIVIDADES DEL PROYECTO.....	16
RECURSOS NECESARIOS.....	23
CRONOGRAMA.....	24
EVALUACIÓN.....	26
PRESUPUESTO.....	28
CONCLUSIONES.....	29
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	30
ANEXOS.....	32

CONTEXTUALIZACIÓN

Para llegar a comprender el fundamento de este proyecto, es necesario conocer y tener en cuenta una serie de conceptos y realidades básicas sobre la sociedad actual.

En primera instancia, es de vital importancia conocer el verdadero significado tanto del término “obesidad”, como del término, “sobrepeso”, para lograr entender en profundidad las bases del proyecto. En base a esto, tanto la obesidad, como el sobrepeso se entienden como una acumulación anormal o excesiva de materia grasa que puede llegar a ser perjudicial para la salud (OMS 2021). Sin embargo, el nivel de acumulación de grasa es mayor cuando no referimos a obesidad, que cuando nos referimos a sobrepeso. Centrándonos en el grupo poblacional que nos atañe, en los jóvenes entre 5 y 19 años, el sobrepeso comienza cuando el índice de masa corporal cuenta con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS. Mientras que la obesidad se alcanza cuando el IMC es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en dichos patrones (OMS, 2021).

De la misma manera, también debemos tener un acercamiento básico al concepto de autonomía, con el objetivo de conocer su significado y comprender las ideas expuestas a lo largo del proyecto. El significado del concepto autonomía hace referencia al ser que, para determinadas cosas, no es dependiente de otras personas (RAE, 2021).

Una vez dicho esto, un dato interesante para comenzar a analizar la situación a nivel internacional en lo que respecta a esta problemática, hace referencia a que desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo hasta la actualidad. Las causas que se relacionan con esta evolución negativa tienen que ver con el aumento del consumo de alimentos con alto nivel calórico, junto a un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización (OMS, 2021).

Ajustando el punto de vista al ámbito canario, se puede observar que el archipiélago muestra unos índices significativamente altos en aspectos negativos para su población, tales como el sobrepeso, la obesidad, e incluso la obesidad infantil. Según los datos, los índices canarios relacionados con estas problemáticas son mayores, en proporción, al del resto de comunidades autónomas del país (ISTAC, 2015).

De la misma forma, revisando los datos estadísticos del archipiélago canario, el índice de sobrepeso ha evolucionado de un 19,45 % en el año 2009, a un 16,27 % en el año 2015 (ISTAC, 2015). En su defecto, es observable una evolución positiva menor en lo que a obesidad respecta, puesto que su disminución ha sido menor. En base a esto, los datos muestran que la obesidad en el archipiélago canario ha pasado de un 11,84 en el año 2009 a un 10,63 en el 2015 (ISTAC, 2015). Asimismo, según los datos reflejados, las comunidades autónomas españolas en las que esta problemática está presente en mayor medida son Canarias y Andalucía (ISTAC, 2015).

Por otro lado, para poder comprender esta situación, es de vital importancia observar las características de la sociedad actual, así como las costumbres o formas de actuar que se han establecido y continúan evolucionando día a día.

En primer lugar, la sociedad española en la actualidad, al igual que muchas otras, se encuentra en la época donde prima lo superficial y lo inmediato. Asimismo, este tipo de sistema se basa en satisfacer supuestas necesidades de la población, de forma rápida, inmediata y muchas veces desechable, obteniendo beneficios económicos de ello. De esta forma, se puede sacar en claro que predomina lo económicos sobre todas las cosas, incluso sobre la salud de los propios ciudadanos, los cuales se han acostumbrado a “vivir con prisa”. Un gran ejemplo de la idea de lo superficial se puede observar en el incremento y enorme evolución de las redes sociales, instauradas como un elemento básico en la vida de casi cualquier individuo, las cuales se utilizan mayormente como expositor de vidas, estados o situaciones perfectas que muchas veces no reflejan la realidad.

Otro ejemplo, es el gran aumento del ámbito de la moda en la actualidad, utilizada como una herramienta más para mandar mensajes hacia el resto de la población sobre tu nivel de vida, tus posibilidades y tus capacidades, la mayoría de las veces pretendiendo mostrar más de lo que en realidad te puedes permitir. Gracias a esta “necesidad”, se han desarrollado en gran medida tiendas de ropa de imitación, marcas excesivamente caras y negocios del mismo estilo, a su vez complementados por la facilidad que ofrecen las mejoras en tiendas online y transporte de pedidos para recogerlo en la puerta de tu casa.

Esta idea de poner como elemento principal el hecho de aparentar siempre ser más que el resto, puede llegar a poner al individuo en conflicto consigo mismo, volviendo confusos sus valores, sus ideas o su forma de pensar tanto sobre sí mismo, como sobre

el resto de los ciudadanos. En base a esto, el autoconcepto, la autoestima y la seguridad en uno mismo se ve enormemente afectada, conceptos que son totalmente claves para desarrollar la capacidad de autogestión personal, autonomía y para conseguir un desarrollo personal óptimo.

Por otra parte, el aspecto de inmediatez es perceptible en la evolución de los productos desechables y los elementos de consumo rápido de la sociedad en la actualidad. Entre estos elementos, uno de los que mayor evolución ha tenido con diferencia, son las cadenas de comida rápida, las cuales afectan directamente a la problemática comentada anteriormente junto a otra serie de factores. Estas cadenas de comida rápida han venido evolucionando hace años para formar el gran sistema que existe en la actualidad.

En base a esto, estos negocios alimenticios ofrecen comida que afecta negativamente en sus clientes, puesto que el menú está cargado de grasas, aditivos y demás sustancias desfavorables para un correcto funcionamiento, una buena composición y un desarrollo adecuado del cuerpo y de la persona en sí. Esto es así, puesto que la composición de los alimentos que ingerimos no solo afecta al estado físico de la persona, la calidad de los nutrientes que ingerimos también afecta, de una manera u otra, a la energía de la que disponemos para realizar determinadas funciones. Por ello, al variar la energía de la que disponemos al afrontar ciertas situaciones, es posible que cambie el estado de ánimo o la predisposición con la que la afrontemos, pudiendo ayudar a solventar los problemas de forma rápida y enriquecedora o dificultando en gran medida su resolución.

Otra realidad que se suma al auge de las cadenas de comida rápida y que fomentan aún más su consumo, es la aparición de los novedosos negocios de reparto a domicilio, los cuales te permiten tener el pedido en la puerta con un simple clic desde tu teléfono. Esta idea resulta aún más atractiva para la sociedad actual, la cual se ha acostumbrado a “vivir con prisa”.

De la misma manera, el hecho de que el cambio físico proveniente de la mala alimentación es un proceso lento y progresivo, hace que muchas veces pase desapercibido por el ojo del que lo sufre. Esto es así, debido a que son más visibles las ventajas de tiempo que proporcionan, a los efectos negativos que va produciendo. Bajo esta premisa, al igual que los efectos negativos son cambios progresivos lentos, una vez detectado el problema, el proceso de mejora para volver a un estado óptimo de salud y estética es también lento y progresivo, pero también costoso. En este sentido, contando

con que el proceso de mejora física y de salud requiere mantener hábitos saludables, que muchas veces no concuerdan con las pulsiones del ser, durante un periodo largo de tiempo, es de vital importancia contar con la capacidad de fuerza de voluntad y responsabilidad para lograrlo. Esta capacidad o valor se podría extrapolar directamente a una vida activa y complementada con actividad física, por ello, es uno de los valores a trabajar mediante este proyecto.

Analizando la situación desde otra perspectiva, canarias también cuenta con uno de los índices más altos en lo que sedentarismo respecta. En base a esto, como muestran los datos, el 53,01 % de los/as canarios/as no tiene ningún tipo de actividad deportiva o física como rutina en su semana, es decir, lleva una vida sedentaria (ISTAC, 2015). Visto desde la otra cara de la moneda, tan solo el 3,25 % de los ciudadanos/as realiza actividad física varias veces a la semana (ISTAC, 2015). Asimismo, la isla en la que menor nivel de sedentarismo hay, aunque con poca diferencia, es Las Palmas de Gran Canaria, con un 51,84 % (ISTAC, 2015). El resto de las islas del archipiélago cuentan con unos parámetros similares al general del archipiélago.

Una vez más, partiendo de las características de la sociedad de hoy en día, podemos sacar en claro que esta no se podría concebir sin la presencia de las tecnologías en todos y cada uno de los ámbitos que la conforman. Por ello, es de vital importancia comprender de qué manera estas herramientas digitales afectan en el comportamiento de la población y cuáles son los efectos, tanto positivos, como negativos que puede llegar a ocasionar.

Por un lado, los elementos positivos que aportan las tecnologías a la sociedad son miles, puesto que abre un mundo de posibilidades enorme a cualquier ámbito de trabajo, incluido al educativo. Sin embargo, un uso incorrecto de esta poderosa herramienta puede provocar efectos muy negativos sobre la población de cualquier territorio. Por ello, es de vital importancia tener esta idea muy presente a la hora de integrar recursos tecnológicos a los procesos educativos, puesto que la integración de las TIC no consiste únicamente en que las tecnologías estén dentro del proceso, también hay que preocuparse de la función que cumplen y los fundamentos en los que se basan (Moreira, 2007).

En base a esto, la idea de tener miles de recursos, información, herramientas y videojuegos en tus manos a través de cualquier aparato tecnológico en ocasiones se hace

difícil de gestionar, sobre todo, en lo que respecta al mundo de los videojuegos y las redes sociales.

Ahora bien, analizando estas dos últimas dimensiones, ambas tienen un componente común y es que pueden llegar a causar cierto nivel de adicción a ellas. Esto es así, puesto que la función de las redes sociales es mantenerte dentro de ella el máximo tiempo posible, lanzándote publicaciones que sabe que son de tu interés para que continúes navegando por ella. El objetivo que persiguen es aumentar sus recursos económicos y el medio por el que lo consiguen es tu tiempo, debido a que cuando más tiempo pases dentro de ella, interactuando y encontrándote con anuncios de compañías que pagan por estar ahí, más ingresos recibirá la red social. Para ello, tras las redes sociales se encuentran miles de expertos de muchos ámbitos profesionales que trabajan duro y en conjunto, únicamente para conseguir que tú continúes deslizando y se te dificulte abandonar la red. Bajo esta premisa, podemos encontrar un nuevo significado al concepto de red social, concretamente al término de red, puesto que es un sistema que te atrapa y del cual es complicado “desatarse” para salir.

Por otra parte, la industria de los videojuegos ha crecido de forma descomunal en los últimos años, llegando al punto de crear equipos profesionales y competiciones internacionales de videojuegos que mueven grandes cantidades de dinero y de personas. Esta realidad incrementa en gran medida el elemento adictivo con el que cuentan los videojuegos, puesto que, el hecho de pasar horas delante de la pantalla antes no contaba con un sentido final o utilidad real. Sin embargo, en la actualidad, los más jóvenes idolatran a los profesionales de este ámbito, pretendiendo llegar a ser como ellos y tomando este argumento como una base de peso para continuar horas y horas delante de la pantalla, incluso llegando a ignorar el paso de las horas.

Una vez dicho esto, tanto la realidad de las redes sociales como la de los videojuegos forman parte de un sistema de entretenimiento, en muchas ocasiones vacío, que consumen el tiempo de la persona, en detrimento de su desarrollo personal con respecto a otros ámbitos de mayor relevancia. Lo que esto quiere decir, es que produce una relación inversamente proporcional entre el tiempo dedicado a los videojuegos y el tiempo dedicado a resolver situaciones problemáticas de su entorno, a reflexionar sobre sí mismo o incluso a realizar actividad física de algún tipo. Esta situación acaba afectando negativamente a la idea de vida activa que se pretende conseguir, además de al concepto de autonomía.

Cabe destacar que, dentro del entretenimiento basura comentado, no solo están estas dos variantes, también tienen gran peso los programas de televisión relacionados con tertulias o vidas de famosos, los cuales, en su mayoría, no aportan ningún tipo de información valiosa para la persona.

En lo referente a la isla de El Hierro, esta presenta unos niveles de obesidad que siguen la misma línea que el resto de las islas, sobre todo las islas menores, como La Gomera y La Palma. Los índices de obesidad que encontramos en este territorio rondaban el 11% en el año 2009 y el 4,93 en el periodo del 2015 (ISTAC, 2015). De la misma manera, los niveles de sobrepeso se encontraban entre el 21,99 en el 2009 y el 15,9 en el 2015 (ISTAC, 2009).

Cerrando aún más el punto de mira, el centro educativo al que va dirigido este proyecto recibe el nombre de C.E.I.P. Tigaday y es el único centro de primaria situado en la zona de El Golfo (Frontera). Asimismo, la cantidad total de alumnado de primaria es de 185, mientras que la cantidad total del alumnado del centro es 274. Además, este centro es de carácter público y de línea uno.

Atendiendo ahora al nivel de educación primara, el centro cuenta con diez aulas dirigidas a este grado. La número uno corresponde a primero A con 18 alumnos y alumnas. La número dos corresponde a segundo A con 20 alumnos/as. La tercera está dirigida al Mixto de Primero-Segundo con 16 jóvenes. Asimismo, la cuarta corresponde a tercero A con 14 alumnos/as. La quinta, pertenece a tercero B con 14 componentes. La número seis, corresponde a cuarto A con 22 alumnos y alumnas. La número siete a quinto A con 23 alumnos y alumnas. La número ocho a quinto B con 22 alumnos y alumnas. Por último, la novena pertenece a sexto A con 15 alumnos/as y la décima a sexto B con 17 alumnos/as.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Analizando profundamente las características que predominan en el sistema educativo de la sociedad actual, más concretamente desde el punto de vista formal. Uno de los aspectos más interesantes a desarrollar, es la concepción de los procesos formativos desde una perspectiva un tanto diferente a la habitual, por la cual adquiera mayor importancia el movimiento, la actividad física y lo práctico.

Esto plantearía un doble cambio, puesto que no solo se pretenden variar las metodologías que utilizan mayoritariamente los procesos formativos en la actualidad, sino también la manera que se tiene en España de establecer los cambios educativos. Lo más habitual, es que estos cambios educativos únicamente se centren en modificar la estructura del sistema, sin preocuparse realmente por las mejoras que este podría producir en las aulas, donde se encuentra el punto clave para conseguir realmente innovación.

De la misma forma, muchas veces estos cambios estructurales y cuantitativos no tienen la profundidad suficiente y las intenciones correctas debido a que están condicionadas por el entorno, concretamente por factores políticos. Este doble cambio tiene su base en que las metodologías prácticas que se plantean, basadas en el movimiento y la psicomotricidad, se circunscriben a un modelo más cualitativo, en el cual, es el proceso lo que mayor importancia cobra, no solo los resultados. Bajo esta premisa, el hecho de mantener el proceso y lo cualitativo como un elemento permitirá contar con una atención más individualizada y que tiene en cuenta las características de los agentes educativos que se encuentran en el proceso. Por ello, será más fácil establecer la lógica de acompañamiento a la hora de tratar con grupos muy diversos, previniendo incluso el Abandono escolar prematuro o AEP Clara (2015).

Cambiando la perspectiva de análisis, teniendo en cuenta las características de la sociedad actual, comentadas en apartados anteriores, el gran incremento de los índices de obesidad y sobrepeso de los más jóvenes y su continua evolución negativa, generan un argumento de enorme peso para comenzar a trabajar de forma ardua sobre los grupos de población afectados. Este argumento toma aún más importancia por el hecho de afectar directamente y en mayor medida a los más jóvenes de la sociedad, los cuales conformarán la sociedad en épocas venideras y se les debe dotar de los conocimientos y capacidades necesarios para que esta sea capaz de prosperar.

Otra de las grandes ramas que cuenta con gran peso en la sociedad actual es la relacionada con las tecnologías. Mediante este proyecto, también se busca que los más jóvenes relacionen de forma divertida y motivadora las tecnologías con los procesos educativos y formativos. Por ello, la creación de recursos digitales que apoyen los conceptos teóricos necesarios para el desarrollo del proyecto cuenta con unas características determinadas que buscan motivar, llamar la atención e involucrar al destinatario, plasmando los contenidos de forma clara, llamativa e interactiva. Esta

manera de entender los recursos proviene de una premisa fundamental que se debe tener en cuenta para cualquier proceso educativos de calidad que incluya las TIC como un recurso más. Este fundamento defiende que, en cualquier momento y en cada situación que se plantee, siempre debe primar lo educativo sobre lo tecnológico (Moreira, M. 2007).

De la misma manera, este proyecto busca integrar nuevas herramientas y formas de actuar tanto en las aulas, como en la vida de los participantes. Todo ello, con la idea de fomentar el interés, la curiosidad, la motivación e incluso la creatividad. Esta idea se basa en el fundamento de que los alumnos prestan mayor atención a las circunstancias extraordinarias que suceden en el aula, más que lo cotidiano por su carácter tan homogéneo (Jackson, 1991).

OBJETIVOS DEL PROYECTO

Objetivo General 1: Mejorar la capacidad de gestión personal y autonomía.

- Objetivo específico 1: Desarrollar la inquietud del individuo por analizar su entorno más cercano.
- Objetivo específico 2: Promover la actitud reflexiva ante situaciones problemáticas cotidianas.
- Objetivo específico 3: Incrementar los conocimientos y habilidades básicas sobre gestión emocional.

Objetivo General 2: Conocer la importancia de la actividad física para un buen estado de salud mental y físico.

- Objetivo específico 1: Concienciar sobre la importancia de mejorar la calidad de las actividades que realizan en su tiempo de ocio.
- Objetivo específico 2: Mostrar la diversidad de posibilidades que existen para realizar actividad física.

TABLA DE OBJETIVOS

Objetivos Generales	Objetivos específicos	Metas
1. Inferir positivamente en la capacidad de gestión personal y autonomía.	1.1 Desarrollar la inquietud del individuo por analizar su entorno más cercano.	1.1.1 Aumentar las relaciones del individuo con su entorno.
	1.2 Promover la actitud reflexiva ante situaciones problemáticas cotidianas.	1.2.1 Mejorar la capacidad de toma de decisiones.
	1.3 Incrementar los conocimientos y habilidades básicas sobre gestión emocional.	1.3.1 Disminuir conflictos con los compañeros/as.
2. Conocer la importancia de la actividad física para un buen estado de salud mental y físico.	2.1 Concienciar sobre la importancia de mejorar la calidad de las actividades que realizan en su tiempo de ocio.	2.1.1 Incrementar el interés sobre la actividad física y el deporte.
	2.2 Mostrar la diversidad de posibilidades que existen para realizar actividad física.	2.2.1 Aumentar la motivación para la realización de actividad física.

JUSTIFICACIÓN DE LOS OBJETIVOS

Para comprender la naturaleza de los objetivos de este proyecto, es necesario tener claro desde un primer momento cuales son los temas principales que fundamentan la intervención. Partiendo de esta afirmación, se puede extraer que las bases del proyecto están construidas sobre dos pilares fundamentales, siendo estos la actividad física y la autonomía, concretamente en el ámbito más juvenil. Cabe destacar que cada uno de los temas elegidos requiere de un tipo de esfuerzo o de unas habilidades y conocimientos diferentes para su desarrollo. Sin embargo, las capacidades necesarias para evolucionar en cada una de las ramas también cuentan con cierto grado de complementariedad,

puesto que es posible establecer ciertas uniones entre sus radicales para generar procesos educativos de gran interés para el desarrollo personal de cualquier individuo.

Un ejemplo de esta relación, lo podemos encontrar en ciertos valores que son necesarios para evolucionar en cualquiera de las dos ramas, tales como la responsabilidad, la constancia, el esfuerzo, etc. Una vez dicho esto, procederemos a analizar los objetivos, en base a cada una de las variables sugeridas.

Por un lado, encontramos como pilar fundamental la actividad física, la cual representa un elemento de vital importancia para el cuerpo humano en temas de salud, descanso, sueño, composición corporal e incluso desarrollo mental. En este sentido, partiendo de que la actividad física necesita cierto grado de esfuerzo para su realización, podemos establecer la motivación como uno de los elementos fundamentales, si no el que más, para lograr cumplir con el cometido. Esto es así, puesto que la motivación es el motor principal que empuja a cualquier individuo a insistir y sacar adelante proyectos de cualquier tipo, independientemente de las dimensiones de este.

Analizando los objetivos que presenta el proyecto en lo que a actividad física respecta, se puede observar que la función principal que emerge de cada uno de ellos es la de aumentar la motivación en los destinatarios de proyecto. En base a esto, para conseguir este cometido, se busca concienciar sobre la importancia que tienen las actividades que realizas en tu tiempo de ocio, tanto para el presente, como para el futuro. Todo ello, también gracias al análisis de los aspectos positivos que genera el incluir la actividad física en tu vida y reflexionando sobre los efectos negativos del tiempo de ocio dedicado a actividades vacías.

De la misma manera, para adelantarse a la afirmación de “es que a mí no me gusta ningún deporte”, otro de los objetivos establecidos se encarga de exponer y mostrar el amplio abanico de deportes y actividades físicas existentes. Esta idea parte de que la expresión “no me gusta ningún deporte” se puede traducir en “no me motiva ningún deporte”, encontrando el problema principal en el desconocimiento de las posibilidades existentes, muchas veces, por falta de un empujón que incentive su curiosidad.

Cambiando de perspectiva, utilizando los objetivos del proyecto relacionados con la autonomía como elemento de análisis, se puede sacar en claro que el aspecto principal que pretenden trabajar en su conjunto es la reflexión. En este sentido, se entiende que, en todo proceso de mejora de la autonomía, es indispensable que esté presente la

capacidad reflexiva para comprender el entorno en el que te desarrollas y tus propios comportamientos al interactuar con él.

Basándonos en esta dualidad, los objetivos que plantea el proyecto tienen como tema principal la reflexión, pero subdivididos en reflexión interpersonal y reflexión intrapersonal. En base a esto, la tipología interpersonal está orientada a la reflexión sobre el entorno que rodea a la persona, mientras que la intrapersonal alude al análisis y comprensión de uno mismo. Cabe señalar la importancia del análisis de uno mismo, puesto que el conocer tus maneras de reaccionar a ciertos estímulos, te permite actuar sobre ellos y modificarlos según tus intereses lógicos y reales, en lugar de dejarte llevar por los instintos. Para lograr esto, se plantea uno de los objetivos relacionados con la reflexión intrapersonal, concretamente con gestión emocional, la cual contará con efectos positivos sobre la capacidad de autogestión y autonomía.

DESTINATARIOS

Los destinatarios de este proyecto son principalmente los/as alumnos/as de primaria del C.E.I.P Tigaday, centro situado en la isla de El Hierro, concretamente en el municipio de El Golfo (Frontera). En base a esto, el proyecto está adaptado para los/las jóvenes que desarrollan su vida académica dentro de este centro.

La decisión de tomar al alumnado de primaria como grupo de trabajo para desarrollar este proyecto, se sostiene principalmente en el intervalo de edad preestablecido para este nivel educativo. En base a esto, el proceso educativo y los elementos que se pretenden desarrollar a través de él, son de mayor interés en etapas tempranas, puesto que responden principalmente a hábitos. Los hábitos que se pretenden desarrollar mediante este proyecto se pueden bifurcar en dos caminos, el hábito de la reflexión, tanto interpersonal, como intrapersonal y el hábito de la actividad física. Por este motivo, la idea de fomentar ciertos hábitos positivos en las personas hace referencia a la intención de generar comportamientos y formas de actuar, que incrementen las posibilidades de desarrollo personal del destinatario/a, en lugar de la posibilidad de estancamiento.

Asimismo, la forma de trabajar centrada en promover hábitos saludables tanto para la mente, como para el cuerpo, cobra un interés mayor cuando los destinatarios no son de

avanzada edad, sino más bien lo contrario. Esto es así, puesto que el hecho de trabajar sobre estos aspectos de forma prematura permite que el alumno/a integre los hábitos tratados en su día a día, para posteriormente continuar desarrollándolos a lo largo de su vida. Este desarrollo de los hábitos adquiridos se realizará al interactuar con el entorno, utilizando los nuevos conocimientos y habilidades adquiridos. En base a esto, la idea central de este argumento se basa en dotar a los más jóvenes de herramientas de gran poder, como son la actividad física y la capacidad reflexiva. Todo ello, con el objetivo de permitirles afrontar las adversidades que surgen en estas etapas de desarrollo tan importantes y a la vez tan complejas, facilitándoles la evolución y el crecimiento de la persona, en lugar de su frustración y estancamiento.

Por otro lado, como ya hemos analizado anteriormente, según el ISTAC (2015), las problemáticas de sobrepeso y obesidad son mayores en las edades más tempranas. Por lo tanto, es de vital importancia trabajar sobre estas edades, no solo para mejorar la situación actual de la población, sino también para prevenir posibles problemas futuros.

METODOLOGÍA DEL PROYECTO

La metodología de este proyecto constará de tres elementos o fases fundamentales. Esta forma de estructurar el trabajo consiste en una primera fase expositiva, en la que se muestran los contenidos teóricos, mediante recursos digitales que los hacen más atractivos y dinámicos. A su vez, la segunda fase cuenta con una orientación más práctica, centrada en la manipulación y uso del contenido previamente analizado introduciendo la variable de la actividad física. Por último, la fase final tendrá como eje central la autoevaluación de los participantes, en base al proceso educativo que ha vivido.

La idea de desarrollar el proyecto de esta manera se justifica en la importancia que se le atribuye a cada uno de los procesos comentados, concretamente en el orden que se pretende seguir. De esta forma, el hecho de exponer unos contenidos de forma adaptada, clara y llamativa, junto a la idea de poner en práctica de forma dinámica esos contenidos y terminar autoevaluando el aprendizaje, generan un proceso completo que favorece la interiorización de contenidos y el desarrollo personal en sí mismo.

Para comenzar, la primera fase se centra en la exposición de contenidos teóricos de interés para el tema a tratar, a través de recursos digitales dinámicos, interactivos y llamativos. De esta forma, los recursos digitales dan la facilidad de exponer el contenido de forma divertida y adaptada a la edad de los destinatarios, además de combinar el contenido con una herramienta características de los jóvenes en la actualidad, como lo es la tecnología. Esto es así, puesto que los destinatarios cuentan con la categoría de nativos digitales.

Por otra parte, el hecho de utilizar recursos digitales que hagan más llamativos y/o atractivos la teoría a comprender, busca aumentar significativamente tanto la motivación, como el interés del alumnado, no solo por participar en el proceso educativo, sino también por sentirse parte de él.

Asimismo, entre los recursos digitales que se utilizarán para exponer el contenido, podemos encontrar como recurso principal las imágenes interactivas, acompañadas y complementadas por videos, audios, imágenes, texto, además de presentaciones clara, concisas y llamativas.

Bajo esta premisa, los contenidos teóricos a desarrollar mediante estos recursos se estructuran en tres epígrafes diferentes. En primera instancia, se tratará el tema de la actividad física, puesto que puede generar mayor interés y ser más atractiva de primeras, para que el alumnado adquiera una actitud favorable hacia el proyecto desde un principio. En segundo lugar, se expondrán los contenidos relacionados con la gestión emocional, tocando temas como las principales emociones, como afectan a nuestro comportamiento, los aspectos positivos de saber controlarlas y los negativos de carecer de esta capacidad. En tercer lugar, se trabajará sobre el tema de la autonomía, explicándose de forma básica, clara y adaptada al nivel del alumnado al que se dirige.

De forma complementaria, la segunda fase tiene como objetivo principal la puesta en práctica de los conocimientos y conceptos tratados anteriormente. Esta dinamización de los contenidos se llevará a cabo mediante actividades lúdicas que cuenten con cierto grado de activación corporal o actividad física. De esta manera, las actividades que se realicen contarán con un nivel de dificultad e implicación corporal moderado, con el objetivo de adaptarse a la diversidad de capacidades físicas que pueden verse involucradas en el proceso educativo.

Bajo esta premisa, las diferentes dinámicas creadas se basan en generar situaciones de aprendizaje, orientadas a desarrollar conocimientos o habilidades relacionadas con la autonomía y la gestión personal. A su vez, dichas situaciones de aprendizaje requerirán de una serie de acciones que favorecen a la mejora o desarrollo físico del alumnado, para lograr realizarlas con éxito.

De la misma manera, otro de los elementos fundamentales de las actividades, común a todas y cada una de ellas, es la presencia de acciones relacionadas con el juego, la motivación y la diversión de los participantes. Este fundamento se basa en la idea de que el proyecto se ajuste en todo momento a las características y condiciones del grupo al que va dirigido, en este caso, el alumnado de primaria. Asimismo, el nivel de dificultad de las actividades es variado pero adaptado. Esto quiere decir que cuentan con conceptos de mayor complejidad para satisfacer al alumnado de los niveles superiores, además de contenido de menor complejidad, dirigido a incentivar y estimular al alumnado de menor nivel. Todo ello, siempre acompañado por el juego como pieza fundamental en estos niveles.

En base a esto, las capacidades físicas que se verán implicadas en las dinámicas a realizar serán principalmente la resistencia aeróbica, la velocidad, la coordinación, la psicomotricidad, la fuerza y la flexibilidad. Además, las capacidades cognitivas a desarrollar son principalmente el trabajo en equipo, la constancia, la determinación, la gestión emocional, la toma de decisiones y la reflexión.

Por último, la tercera fase gira en torno al concepto de autoevaluación, por parte de los destinatarios del proyecto, acerca de cómo han incrementado sus conocimientos sobre la realidad de una vida activa y la autonomía. Además, también busca que reflexionen sobre las mejoras que pueden percibir en sus habilidades o capacidades físicas y, en general, de su desarrollo y crecimiento personal.

En base a esto, esta fase pretende que el alumnado se dé cuenta del grado de adquisición de conocimientos al que ha logrado llegar. De esta forma, el periodo de autoevaluación fomenta la reflexión sobre el proceso educativo en el que se ha visto inmerso/a el alumno/a. Gracias a ello, se genera un mayor grado de concientización y comprensión en los individuos sobre el trabajo realizado, además de permitir que integren y den significado real a los contenidos trabajados, haciéndolos suyos. En resumen, este

elemento evaluador ayuda a comprender en mayor medida el proceso educativo que ha tenido lugar e invita a reflexionar sobre él.

La manera de llevar a cabo este proceso de autoevaluación será mediante una entrevista grupal, en la que los participantes responderán ciertas preguntas planteadas por el monitor, relacionadas con su proceso de aprendizaje a lo largo de la intervención. Esta manera de realizar la autoevaluación responde al argumento de mantener el carácter lúdico y motivador que fundamenta cada intervención de este proyecto.

ACTIVIDADES DEL PROYECTO

Sesiones de exposición teórica

Antes de pasar a la realización de actividades prácticas, es de vital importancia dejar claro los ámbitos que se pretenden trabajar, las habilidades a desarrollar y los contenidos que posteriormente se usarán para cumplir con las dinámicas diseñadas. Por ello, este proyecto plantea una fase inicial de exposición teórica de los contenidos, en la que se expondrán de forma clara, adaptada al nivel de los destinatarios, llamativa y motivadora los conceptos e ideas a trabajar.

La exposición de estos contenidos se llevará a cabo uniendo los contenidos teóricos junto a herramientas tecnológicas que permitan plasmar los contenidos de forma llamativa y motivadora, generando recursos digitales. El recurso educativo principal que se creará será una imagen interactiva por cada tema. Esta imagen interactiva, constará de una imagen principal, en la que se desplegarán una serie de elementos interactivos que, al hacer clic en ellos, te mostrarán el contenido en diversos formatos. Entre los formatos que aparecerán, podemos destacar texto, audio, video e imagen.

El contenido teórico se subdivide en tres temas principales, los cuales se exponen en tres sesiones diferentes, una por cada tema a desarrollar. Las tres temáticas sobre las que girará todo el proceso educativo serán el concepto de autonomía, la gestión emocional y la actividad física. El orden en el que se estructuran estas sesiones teóricas se fundamenta en el nivel de dificultad de comprensión que puede plantear cada tema. En base a esto, las temáticas se ordenarán desde el menos complicado y más llamativo, hasta el que cuente con mayor nivel de abstracción. Con ello, se pretende fomentar el

interés y la motivación de los participantes desde el primer minuto y mejorar todo lo posible su predisposición con respecto al proyecto. Según este criterio, la primera sesión estará centrada en la actividad física, la segunda en la gestión emocional y la tercera en la autonomía. Asimismo, después de una sesión teórica, tendrá lugar la actividad o actividades que correspondan con ella, antes de continuar con el resto de contenido. De esta manera, se pretende tener a los participantes motivados e involucrados en todo momento, variando el contexto en el que se encuentra y evitando la homogeneidad del proceso.

A su vez, el hecho de generar recursos digitales de apoyo a la exposición pretende aportar ciertos beneficios al proceso educativo. El primero de ellos está relacionado con la idea de crear unos recursos duraderos y de fácil acceso para que sigan estando disponibles una vez finalizado el proyecto. En base a esto, las imágenes interactivas quedarán a disposición del profesorado, del alumnado y de las familias tras terminar la intervención. Además, también se pretende abrir los ojos a los participantes en relación a ciertas ramas útiles de las tecnologías que pueden ser desconocidas para los más jóvenes.

Test en movimiento

Explicación:

Esta actividad se basa en el planteamiento de situaciones hipotéticas, a las que cada alumno/a debe responder teniendo en cuenta las tres posibles formas de actuar que se plantean. Para realizar esta dinámica, será necesario una cancha o un espacio abierto en el que poder realizar todas las acciones pertinentes.

Para comenzar con la actividad, lo primero que se debe hacer es dividir al grupo con el que se va a trabajar en cuatro equipos con el mismo número de componentes, siempre que sea posible. Una vez hecho esto, la cancha o espacio abierto en el que se vaya a realizar la actividad también debe dividirse en cuatro espacios diferentes. En cada uno de los espacios, únicamente se debe colocar una línea de salida en el lado izquierdo y una serie de tres aros alineados en el suelo que correspondan con las respuestas “a”, “b” y “c”, enfrentados a la línea de salida. Además, se contará con un monitor en cada uno de los terrenos de juego, encargado de exponer la situación hipotética y las posibles soluciones.

Una vez hecho esto, cada uno de los monitores procederá a declamar la situación hipotética y las posibles soluciones a sus participantes. Posteriormente, los alumnos/as colocados en la línea de salida, escucharán, analizarán la situación y decidirán la respuesta que finalmente van a elegir, para luego recorrer el camino entre la línea de salida y el aro que corresponde con su elección lo más rápido posible.

Justificación:

El fundamento que se esconde tras esta actividad es trabajar sobre la capacidad de toma de decisiones de los participantes. De esta manera, se pretende fomentar la reflexión, pero sobre todo que el alumnado se sienta cómodo en el proceso de toma de decisiones, pierda el miedo y se atreva a actuar bajo sus pensamientos. Esta capacidad es la que se pretende que interioricen los participantes, pudiendo extrapolarlo posteriormente a la vida real.

Recursos:

Para realizar esta actividad, serán necesarios dos tipos de recursos principales. En primer lugar, los recursos humanos necesarios serán dos pedagogos y tres monitores, cuatro compañeros/as encargados de dirigir y exponer las situaciones durante la actividad y otro pedagogo/a que realice una observación no participante para evaluar el proceso. A su vez, serán necesarios doce aros y cuatro cuerdas para marcar la línea de salida.

Objetivos:

El objetivo con el que está relacionada directamente esta dinámica es el de mejorar la capacidad de toma de decisiones de la persona.

YouTuber deportivo:

Esta actividad consiste en grabar un video grupal, creando un saludo inicial característico o utilizando el de tu YouTuber favorito, en el que intentas convencer a “tus seguidores” de las cosas buenas que tiene la realización de deporte y actividad física para tu vida. Para ello, también se puede hacer alusión a los aspectos negativos que genera la ausencia de estas actividades en tu vida.

Con esta actividad, lo que se pretende conseguir es aumentar la motivación de lo más jóvenes por la actividad física y el deporte, tanto en su realización como en su

conocimiento. Para aumentar dicho interés, se utilizan dos elementos como herramientas motivadoras. Uno de ellos es el de establecer relación entre la actividad física y el mundo de la plataforma de YouTube y los principales conocidos de este ámbito, el cual cuenta con un papel muy importante en el tiempo de ocio de la mayor de los/as alumnos/as. Además, se establece también como elemento motivador la idea de que los participantes reflexionen sobre las cosas positivas de la actividad física y los aspectos negativos de la ausencia de esta. Puesto que, conocer las ventajas de cualquier actividad, genera un aumento en las ganas de llevarla a cabo.

El desarrollo de esta actividad consta de seis fases principales. En primer lugar, será necesario solicitar el permiso de grabación del alumnado a los padres y madre correspondientes. Esto se debe hacer, días antes a la realización de la actividad. En segundo lugar, antes de comenzar la actividad, se debe dividir al grupo de trabajo en cinco equipos de trabajo. En tercer lugar, cada uno de los grupos formados se reunirá durante, aproximadamente, diez minutos para comentar y debatir sobre el saludo a realizar y los argumentos que van a exponer. En cuarto lugar, se realizarán una serie de prácticas o simulaciones anteriores a su grabación, durante quince o veinte minutos aproximadamente. Una vez hecho esto, se procederá a realizar la grabación del video con la colaboración de todo el grupo y dejando libertad creativa para incluir cualquier tipo de elementos o adornos textuales y materiales en su video. Por último, se realizará un debate final en el que se comentarán las opiniones sobre la actividad, sobre las conclusiones del video y sobre cualquier tema que surja relacionado con el proceso de desarrollo personal.

Justificación:

La idea que persigue esta actividad es aumentar la motivación del alumnado del alumnado con respecto a la realización y conocimiento de la actividad física, al establecer lazos entre estos elementos y otras realidades de interés para los más jóvenes.

El fundamento de aumentar la motivación se basa en la idea de que este aspecto es de vital importancia para lograr incluir un hábito que requiere esfuerzo, como es la actividad física, en la vida de cualquier individuo. A su vez, esta dinámica combina una herramienta como son las tecnologías, con conocimientos y habilidades sobre actividad física y deporte, cosa que muchas veces, en la sociedad actual, se perciben como aspectos totalmente inconexos. Esto es así, puesto que muchas veces la utilización de

tecnologías como los móviles, ordenadores, consolas y demás, se llevan el tiempo que se podría destinar actividades de otro tipo, tales como las físicas. Por ello, lo que se pretende conseguir es un equilibrio entre ambas realidades que consigan llegar al punto de la virtud.

Por otra parte, la idea de grabar un video grupal genera un material educativo duradero, generado por los propios alumnos, que podrán guardar durante toda su vida. Este hecho facilita la idea de generar una motivación duradera, tanto por los hábitos que se pretenden fomentar, como por el proceso educativo que generó el proyecto en sí. De esta manera, los participantes darán un significado real a la experiencia vivida, aumentando la posibilidad de interiorizar los contenidos e incrementado realmente su desarrollo personal.

Recursos:

Para realizar esta actividad, serán necesarios dos tipos de recursos principales. En primer lugar, los recursos humanos necesarios serán dos pedagogos/as y cuatro monitores/as, cinco compañeros/as encargados de guiar y ayudar en la preparación y grabación de los videos y otro pedagogo/a que realice una observación no participante para evaluar el proceso. En cuanto a los recursos materiales necesarios, harán falta cinco móviles para realizar las grabaciones pertinentes y un espacio amplio en el que se pueda desarrollar la actividad.

Objetivos:

Entre los objetivos que se desarrollan gracias a esta actividad, destaca concienciar sobre la importancia de mejorar la calidad de las actividades que realizan en su tiempo de ocio y aumentar la motivación para la realización de actividad física, Incrementar el interés sobre la actividad física y el deporte.

Circuito variado (Incrementar interés sobre diversidad de actividades físicas)

Explicación:

Esta actividad consiste en un circuito en el que cada estación imita de forma sencilla a un deporte diferente, con la intención de que el alumnado pruebe diferentes modalidades deportivas y no se quede simplemente en lo teórico. En estas estaciones, se mantendrá un contacto más cercano con actividades que implican el manejo de raquetas, pelotas, lanzamientos, golpes, saltos, carreras, etc.

El desarrollo de esta actividad se realizará en una cancha o espacio amplio que permita la puesta en práctica de las acciones prediseñadas. Asimismo, habrá un punto de partida, en el cual se colocarán todos los participantes e irán saliendo de uno en uno para recorrer todas y cada una de las estaciones preparadas, de forma sucesiva. Para que el proceso se lleve a cabo de forma ordenada, es necesario dejar cierto margen de tiempo entre salida y salida. Este margen de tiempo se medirá con dos estaciones de diferencia entre la salida de un participante y la del siguiente.

Las diferentes estaciones se colocarán progresivamente, comenzando por el lado derecho de la cancha, tomando como punto de referencia la línea de salida. Cada estación continuará a una anterior hasta completar todo el margen derecho de la cancha. Posteriormente, se continuará por el margen que enfrenta a la línea de salida, el cual se encuentra justo delante de esta, generando una línea paralela. Por último, las estaciones finales estarán localizadas en el lateral izquierdo de la cancha o terreno de juego, en dirección hacia la línea de meta. La distribución comentada, junto a la realización progresiva de ejercicios, provocará que los participantes recorran la cancha por todo su contorno en dirección contraria a las agujas del reloj, es decir, de derecha hacia izquierda.

En base a esto, las progresión de los ejercicios que se realicen según cada estación, se organizarán bajo el siguiente orden; encestar un balón en una canasta, introducir un balón a través de dos conos golpeándolo con el pie, saltar un obstáculo de poca altura cinco veces hacia adelante, golpear con una raqueta una pelota contra la pared, golpear una bola de frontón con la mano hacia la pared, golpear una bola de golf con un palo entre dos conos, meter una bola de petanca, con la mano, entre dos conos, mover los pies dentro de conos dispuesto de forma triangular para simular pasos de baile, golpear un saco con guantes de boxeo, levantar unas mancuernas poco pesadas cinco veces, completar un tramo caminando rápido, completar otro tramo trotando y finalmente lanzar una pelota lo más lejos posible, para posteriormente correr a la línea de meta y finalizar la dinámica.

Justificación:

Los fundamentos que se esconden tras esta actividad se basan en la idea de involucrar a los participantes en las diversas dinámicas corporales que integran los diferentes tipos de modalidades deportivas. Con los tipos de modalidades deportivas, se pretende aludir

a los diferentes grupos de actividades físicas que cuentan con una característica común, tales como los deportes de raqueta, deportes de balón, deportes de lanzamiento, deportes de salto, deportes de golpeo, deportes de desplazamiento rápido o de coordinación corporal, entre otros.

En base a esto, la idea de que los participantes prueben las técnicas, recursos deportivos y movimientos corporales que involucra cada actividad física, puede generar un grado mayor de conexión con alguno de las dinámicas realizadas. Asimismo, puede incrementar en gran medida la curiosidad de los participantes por continuar practicando cualquiera de las actividades probadas o aumentar el nivel de interés por una modalidad deportiva concreta. De esta manera, lo que se busca es sembrar la semilla que permita al individuo interesarse por cualquier actividad beneficiosa para su desarrollo físico y mental, mediante una breve muestra de prueba.

Además, el hecho de contar con muchas actividades diferentes de poca duración se basa en la idea de implantar el máximo número de “semillas” para aumentar las posibilidades de éxito, teniendo en cuenta la diversidad de caracteres y gustos de cualquier grupo de participantes con el que se vaya a trabajar. De forma paralela, el tiempo reducido de prueba busca dejar a la persona con ganas de más, fomentando así la búsqueda de información o la práctica deportiva autónoma del individuo, una vez finalizado el proyecto.

Recursos:

Para realizar esta actividad, serán necesarios dos tipos de recursos principales. En primer lugar, los recursos humanos necesarios serán un pedagogo y dos monitores, ambos monitores/as se encargarán de guiar y ayudar en la correcta realización de las actividades y el pedagogo/a que realice una observación no participante para evaluar el proceso.

Por otro lado, teniendo en cuenta la gran variedad de modalidades deportivas que se pretenden exponer y practicar, los recursos materiales necesarios son también muy variados. Estos recursos serán; una pelota y canasta pequeña de baloncesto, una pelota de fútbol, un obstáculo para saltar, una raqueta y pelota de tenis, una pelota de frontón, un palo y bola de golf, una bola de petanca, cuatro aros, un saco y guantes de boxeo o similar, dos mancuernas, un balón medicinal para lanzar, dos cuerdas para marcar salida y meta, además de diez conos.

Objetivos:

Los objetivos que se ven potenciados gracias a esta actividad, son los de incrementar el interés por la actividad física y el deporte, además de aumentar la motivación para la realización de actividad física.

RECURSOS NECESARIOS

Los recursos necesarios para la realización de este proyecto de desarrollo personal son principalmente de dos tipos, recursos materiales y recursos humanos. En lo referente a los recursos humanos, serán necesarios cuatro profesionales. La decisión de contar con un profesional relacionado con el ámbito de la pedagogía tiene su fundamento en que este perfil profesional trae consigo las herramientas necesarias para realizar todas las acciones que plantea el proyecto y las competencias necesarias para la coordinación.

Bajo esta premisa, las principales funciones a desarrollar para el proyecto se centran en generar material educativo digital y motivador, evaluar procesos educativos, dirigir actividades y talleres, organizar y exponer contenidos de forma adecuada y realmente educativa, entre otras. A su vez, la cantidad de profesionales seleccionada se basa en el número de monitores necesarios para desarrollar la actividad que más apoyo humano precisa, siendo esta la actividad de *YouTubers deportivos*, en la cual un pedagogo/a y tres monitores/as se encargaran de acompañar a los equipos de trabajo para realizar la dinámica, al tiempo se desarrollará una observación no participante para evaluar el proceso.

Desde otra perspectiva, Los recursos materiales que serán necesarios para cumplir con todo lo que plantea el proyecto serán; un balón de fútbol, una pelota de baloncesto, una pelota de tenis, una pelota de frontón, una bola de golf, una bola de petanca, un balón medicinal, cuatro pelotas de goma, una canasta pequeña, un obstáculo de salto, una raqueta de tenis, un palo de golf, doce aros, un saco de boxeo y un soporte, un par de guantes de boxeo, dos mancuernas, ocho cuerdas, diez conos, cinco móviles o cámaras de grabación, dos ordenadores para creación de recursos digitales y gastos de transporte para visitas grupales a distintas instalaciones deportivas o de distensión como parques, etc..

El fundamento de trabajar con material específico de cada modalidad deportiva se sustenta en la idea de generar una simulación significativamente realista de cada disciplina. Con ello, se pretende lograr el mayor acercamiento posible entre los participantes y las sensaciones que provoca realmente cada una de las modalidades deportivas trabajadas, pasando desde el tacto de los utensilios característicos, hasta las emociones que provoca cada una. A su vez, el hecho de contar con monitores deportivos dará un apoyo profesional y enriquecedor en las actividades relacionadas con este ámbito.

CRONOGRAMA

	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Sesiones Teóricas	Actividad Física	Gestión emocional	Autonomía
Sesiones Prácticas (Actividades)	<ul style="list-style-type: none"> • Youtuber deportivo • Circuito variado 	<ul style="list-style-type: none"> • Discusión activa 	<ul style="list-style-type: none"> • Test en movimiento
Repaso Práctico Final	Equipo en trabajo		

MES	SEPTIEMBRE																					
SEMANA	1^a				2^a				3^a				4^a									
DIA			T	P	P	T	P						T		P							PF
MES	OCTUBRE																					
SEMANA	1^a				2^a				3^a				4^a									
DIA		T		P	P	T		P				T			P			PF				
MES	NOVIEMBRE																					
SEMANA	1^a				2^a				3^a				4^a									
DIA		T		P	P	T		P				T		P				PF				
MES	DICIEMBRE																					
SEMANA	1^a				2^a				3^a				4^a									
DIA			T	P	P				T	P	T		P					PF				
MES	ENERO																					
SEMANA	1^a				2^a				3^a				4^a									
DIA						T	P	P			T	P		T	P			PF				
MES	FEBRERO																					
SEMANA	1^a				2^a				3^a				4^a									
DIA		T		P	P		T		P			T		P				PF				
MES	MARZO																					
SEMANA	1^a				2^a				3^a				4^a									
DIA		T		P	P		T		P			T		P				PF				
MES	ABRIL																					
SEMANA	1^a				2^a				3^a				4^a									
DIA	T		P	P							T	P		T	P			PF				
MES	MAYO																					
SEMANA	1^a				2^a				3^a				4^a									
DIA	T		P		P	T		P			T	P					PF					
MES	JUNIO																					
SEMANA	1^a				2^a				3^a				4^a									
DIA			T	P	P				T	P		T	P					PF				

Leyenda:

T: Teoría **P:** Práctica **T/P:** Teoría más práctica **PF:** Práctica final

Para la puesta en práctica de las actividades, éstas se realizarán cada mes con una de las aulas de primaria. En base a esto, la intervención del proyecto cuenta con una duración de diez meses, correspondientes a las diez aulas de primaria existentes en el centro. Asimismo, cada una de las sesiones teóricas durará 45 minutos, mientras que las prácticas se extenderán 1 hora y 30 minutos.

La estructuración de la intervención expuesta en el cronograma se basa en el calendario académico del curso 2020-2021, expuesto por la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias. Este se puede consultar a través del siguiente enlace: https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/centros/calendario_escolar/

EVALUACIÓN

En lo que respecta al sistema de evaluación de este proyecto, su estructura estará constituida por tres elementos principales o tipos de evaluación, orientados cada uno a una función concreta.

En primer lugar, el proyecto contará con una evaluación de tipo positivista, centrada principalmente en lo cuantitativo, concretamente en comprobar el grado de consecución de los objetivos preestablecidos del proyecto. La función de este tipo de evaluación es comprobar si las características de las intervenciones que se han llevado a cabo han conseguido alcanzar los objetivos planteados desde un principio por el proyecto. Para ello, se realizará un análisis posterior al proyecto, en el que se prestará atención a los datos obtenidos en función de las metas que se pretendían conseguir, para obtener el grado de consecución de los objetivos.

En segundo lugar, el proyecto tendrá un segundo elemento evaluador más orientado al ámbito cualitativo del proyecto. En este caso, el punto de mira se pone en el proceso educativo y no en los objetivos finales. Este tipo de evaluación tiene lugar durante el desarrollo de la intervención y permite percatarse de los fallos o aspectos mejorables del proyecto para modificarlos de inmediato. Gracias a esto, el proyecto adquiere cierta flexibilidad, la cual le permite adaptarse a las circunstancias que van surgiendo, de manera que atribuye un mayor nivel de calidad al proceso educativo. Este elemento evaluador se establecerá a través de una observación no participante que llevará a cabo un profesional de la pedagogía en cada una de las actividades que se desarrollen.

Por último, además de los tipos de evaluación comentados, el proyecto también plantea proceso de autoevaluación dirigido hacia los participantes del proyecto. Esta herramienta genera una oportunidad para los destinatarios de este proyecto, de reflexionar sobre su propio desarrollo personal, adquisición de conocimientos, evolución de habilidades e interacción con el proyecto en sí. Gracias a ello, no solo podemos conocer el grado de satisfacción de los participantes hacia el proyecto, sino que la reflexión sobre su propia experiencia dentro del proceso educativo hace posible que el individuo se pare a dar significado real a sus aprendizajes.

Este elemento evaluador se desarrollará a través de una entrevista a grupal, realizada por uno de los monitores a un grupo de participantes, en la cual cada uno expondrá su experiencia junto a sus compañeros. La idea de entrevista pretende fomentar la participación del alumnado, al tratarse de una dinámica rápida, directa y que genera un ambiente sosegado. A su vez, el hecho de encontrarse en grupo permite apoyarse en argumentos de tus compañeros, fomentando la participación de los más reservados, además de que permite abrir debate sobre cualquier aspecto que surja.

PRESUPUESTO

PERSONAL

FUNCIÓN	COSTE UNITARIO			Nº DE TRAB.	DURACIÓN CONTRATOS MESES	TIPO DE JORNADA	COSTES LABORALES TOTALES
	SALARIO MÓDULO	COTIZACIÓN SEG. SOC.	TOTAL				
Pedagogo Coordinación	750,00 €	249,60 €	999,60 €	1	10	PARCIAL	9.996,00 €
Monitores Deportivos	360,00 €	119,81 €	479,81 €	3	10	PARCIAL	14.394,24 €
TOTALES UNITARIOS	18.300,00 €	6.090,24 €	24.390,24 €				
SUBTOTAL COSTES DE PERSONAL				4	10		24.390,24 €

FUNCIONAMIENTO

CONCEPTO	COSTE
FUNCIONAMIENTO	
Material Deportivo	500,00 €
Material Fungible	300,00 €
Transporte	600,00 €
	0,00 €
GASTOS ADMINISTRATIVOS (3% de lo llevado hasta ahora)	44,94 €
IMPREVISTOS (Máx. 7% de funcionamiento)	98,00 €
SUBTOTAL FUNCIONAMIENTO	1.542,94 €
ALQUILER	
ALQUILER	0,00 €
ALQUILER LOCALES	0,00 €
SUBTOTAL ALQUILER	0,00 €
TOTAL	1.542,94 €

TOTALES

PARTIDA	COSTE
PERSONAL	24.390,24 €
FUNCIONAMIENTO	1.542,94 €
TOTAL	25.933,18 €

CONCLUSIONES

Extrayendo las ideas principales de este proyecto, podemos sacar en claro que es de vital importancia fomentar el desarrollo personal equilibrado del individuo. La idea de incrementar la importancia de un desarrollo multidimensional hace referencia a que el individuo cuente con la capacidad de desarrollar todas los razonamientos y habilidades que tiene en potencia. Bajo esta premisa y según los fundamentos de proyecto, es tan necesario trabajar sobre la mente, como hacerlo sobre el cuerpo y los aspectos relacionados con él. Esto es así, puesto que uno es complemento de otro para conseguir el objetivo final, el desarrollo y evolución del individuo en todo su esplendor.

Bajo la misma perspectiva, el hecho de realizar actividad física, en mucha ocasión no únicamente cuenta con una función estética. Esto se debe a que la liberación de la energía, la mejor composición del cuerpo y el despejar la mente, generan un estado de satisfacción tras su realización que activa la mente y ayuda a tejer pensamientos de mayor complejidad, más cómodamente e incluso se podría decir que con mayor capacidad creativa.

En este sentido, se acaba de nombrar otros de los aspectos que cuentan con un valor enorme en la sociedad de hoy en día. Este término hace referencia a la creatividad, puesto que, en la época donde “todo está inventado”, la persona que es capaz de darle una vuelta más a cualquier realidad y conseguir elementos innovadores y únicos, son muy necesarias en cualquier ámbito. Esta situación se puede percibir en conceptos que cada vez cobran mayor importancia tanto en la sociedad, como en el ámbito educativo, tales como “innovación”, “invención”, “reinención”, emprendimiento” o en frases como “la imaginación al poder” (Marina, 2013).

Cabe señalar que la realidad física no solo sirve como complemento, puesto que el descuidar del todo este ámbito de desarrollo, puede desembocar en problemas realmente graves de salud. Esto es así, debido a que la obesidad está relacionada, en muchas ocasiones, con el desarrollo de enfermedades en la edad adulta, tales como la diabetes de tipo dos, la hipertensión, los problemas cardiovasculares y, en definitiva, una calidad de vida pobre (Pavés, 2019).

Por otra parte, una vez analizada toda la información, la isla de El Hierro es un territorio de gran interés para proyectos relacionados con la actividad física y el deporte, puesto que no es el territorio con más infraestructuras para ello, pero cuenta con una serie de

paisajes naturales y espacios abiertos muy motivadores para la realización de cualquier actividad. Sin embargo, como hemos visto, para la realización de cualquier actividad que mejore en algún aspecto tus capacidades o posibilidades, aunque requiera algún tipo de esfuerzo, es de vital importancia conseguir cierto grado de conciencia sobre el futuro y sobre tus propias posibilidades. Todo ello, unido a la garra y el carácter por querer seguir adelante. Esta es una parte fundamental del desarrollo personal, puesto que la motivación es un plus a la hora de realizar este tipo de actividades, sin embargo, la garra y tener las cosas claras es lo que te permite levantarte ese día que no tienes ganas de nada, para cumplir tus objetivos.

En base a esto, se puede concluir que el progreso requiere esfuerzo, el esfuerzo requiere garra y la garra se ve favorecida por la motivación, aportando un extra de energía a la persona para ir tras sus metas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Consejería de Educación (2021). Gobierno de canarias, *Calendario escolar e instrucciones de comienzo y finalización del curso 2021-2022*. Recuperado de: https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/centros/calendario_escolar/

Instituto Canario de Estadística (2015). *Población de 2 a 17 años según índice de masa corporal por islas y años (2009-2015)*. Recuperado de: <http://www.gobiernodecanarias.org/istac/jaxi-istac/tabla.do>

Jackson, P. (1991). *La vida en las aulas*. Madrid: Morata.

Marina, J. (2013). *El aprendizaje de la creatividad. Brújula para educadores*. Extraído de: <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/08/138-142%20Brujula.pdf>

Moreira, M. (2007). *Algunos principios para el desarrollo de buenas prácticas pedagógicas con las TICs en el aula*. Universidad de La Laguna. Recuperado de: http://files.luisavarela.webnode.es/200000051-b4812b57b2/area_-_buenaspracticastic.pdf

Organización Mundial de la Salud (2021). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Pavés, V. (2019). *Canarias lleva dos décadas intentando sin éxito reducir la obesidad infantil*. Recuperado de:

<https://www.eldia.es/sociedad/2019/09/12/canariaslleva-decadas-intentando-exito/1007915.html>

RAE (2021). *Concepto de autonomía*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/autonom%C3%ADa>

Rambla, Xavier, & Fontdevila, Clara (2015). Una oportunidad para evaluar las teorías del cambio: la estrategia europea contra el abandono escolar prematuro. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 19(3), 44-57. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/132086103.pdf>

ANEXOS

Situaciones para plantear en la actividad “test en movimiento”.

1. Estas jugando un partido de fútbol y debes dar un pase a tu compañero ¿Cuál elegirías?
 - Está solo en el lado izquierdo
 - Está solo en el lado derecho
 - Está solo delante de la portería
2. Quieres mejorar tu capacidad de trabajar en equipo, ¿Qué deporte elegirías hacer?
 - Tenis individual
 - Golf
 - Voleibol
3. Tu amigo Ibai te pide ayuda para ir llamativo, ¿Qué color de ropa elegirías?
 - Negro
 - Blanco
 - Amarillo
4. Al finalizar el día, quieres sentir que lo has aprovechado al máximo ¿Qué deberías es lo que no puede faltar?
 - Cumplir con las responsabilidades más importantes
 - Hacer deporte
 - Ver Tik-Tok
5. Tu entrenador te pide que vayas bien preparado al entrenamiento de mañana, ¿Qué deberías hacer?
 - Comes sano
 - Duermes poco
 - No comes nada
6. Te acercas a hablar con alguien enfadado, lo mejor es ir...
 - Enfadado
 - Tranquilo
 - Triste
7. Vas a cenar con alguien alegre, lo mejor es ir...
 - Alegre

- Triste
- Enfadado

Actividad para repaso práctico final (RPF)

Equipo en trabajo

Explicación:

Esta actividad consiste en realizar una especie de yincana con una serie de preguntas a resolver, las cuales se encuentran situadas en diferentes puntos de la cancha o espacio amplio en el que se vaya a realizar. Además, el desplazamiento entre el punto de partida y las diferentes estaciones, se hará mediante desplazamientos que requieran de movilidad y requerimientos físicos básicos.

Para comenzar con la actividad, lo primero que se debe hacer es dividir al grupo con el que se va a trabajar en cuatro equipos con el mismo número de componentes, siempre que sea posible. Una vez dicho esto, se procederá determinar los cuatro puntos clave del espacio disponible para anclar las preguntas a responder, siendo estas las cuatro esquinas más separadas del terreno, preferiblemente cancha. Asimismo, en el centro del espacio se marcará un círculo de salida, del cual partirán los grupos de participantes para desplazarse hasta las estaciones.

En base a esto, la actividad se desarrollará en cuatro sesiones, en cada una de ellas cada grupo realizará una acción diferente. Los grupos realizaras las rotaciones pertinentes para que se puede llevar a cabo la dinámica de forma simultaneas. La representación de las rotaciones grupales las siguientes: grupo A (1,2,3,4), grupo B (2,3,4,1), grupo C (3,4,1,2) y grupo D (4,1,2,3).

Por otra parte, cada uno de los puntos clave corresponderá con una estación, las cuales recibirán un número del uno al cuatro para identificarlas. En la estación número uno, el desplazamiento del grupo se realizará pasando una pelota con la mano, de componente en componente. Una vez allí, deben responder a la pregunta ¿Cuántas emociones conoces? Ejm. Alegría.

En la estación número dos, el grupo se desplazará desde la línea de salida hasta la estación agarrando las manos de sus compañero/as en cade y lo más rápido posible. Cuando lleguen, deberán responder a la pregunta ¿Cuántos deportes conoces?

A su vez, para llegar a la estación número tres, el grupo deberá ponerse en fila india, saliendo de la fila el último y colocándose en primer lugar para avanzar y repitiendo el proceso sucesivamente hasta alcanzar el final. Una vez terminado el camino, debe responder a la pregunta ¿Qué beneficios tiene hacer actividad física?

Por último, en la estación número cuatro, el grupo de participantes se dirigirá hasta la estación pasado el balón con el pie. Una vez allí, deberá responder una pregunta con dos posibilidades. La pregunta será ¿Qué es la Autonomía? Y las posibles respuestas; pensar sobre los problemas que tienes para buscarles una solución y no esforzarte en arreglar el problema sino esperar a que lo arreglen tus amigos o familia.

Tras realizar toda la actividad, se reunirán todos los grupos y se realizará un debate final en el que se comenten los resultados obtenidos, identificando al grupo con mayor conocimiento sobre los contenidos.

Justificación:

Esta actividad tiene como finalidad realizar actividad física de un nivel moderado, mientras se trabaja el contenido expuesto por el proyecto, fomentando la interacción entre los participantes. Es de vital importancia este último punto, puesto que esta actividad esta dirigida a incrementar la relación del individuo con su entorno, para generar una persona activa en su círculo, capaz de interactuar y analizar al resto de personas. El hecho de adquirir la costumbre de interactuar y analizar su entorno, le permitirá en un futuro tomar mejores decisiones a la hora de resolver las situaciones problemáticas que se le planteen, o tomando decisiones que son de su interés cuando se le plantee la posibilidad.

Recursos:

Para realizar esta actividad, serán necesarios dos tipos de recursos principales. En primer lugar, lo recursos humanos necesarios serán 5 pedagogos, 4 encargados de dirigir y exponer las situaciones durante la actividad y otro que realice una observación no participante para evaluar el proceso. En lo que recursos materiales respecta, hará falta

una cancha o espacio amplio en el que realizar la dinámica, cuatro pelotas y una cuerda para marcar el círculo de salida.

Objetivos:

Los objetivos con los que están relacionados directamente esta dinámica son aumentar las relaciones del individuo con su entorno, incrementar el interés sobre la actividad física y el deporte, además de aumentar la motivación para la realización de actividad física.

Actividad para trabajo de gestión emocional

Discusión activa

Explicación:

Esta dinámica consiste en enfrentar a dos grupos de participantes, los cuales deben interactuar de forma correcta en base a una situación problemática ficticia creada y planteada de forma clara y concisa. Como complemento, para llegar al punto de encuentro de ambos bandos, será necesario realizar un desplazamiento que requiera de actividad física.

Para comenzar con la actividad, lo primero que se debe hacer es dividir al grupo con el que se va a trabajar en cuatro equipos con el mismo número de componentes, siempre que sea posible. De la misma manera, será necesaria una cancha o terreno amplio, el cual se dividirá en cuatro partes iguales, para realizar las acciones pertinentes de forma cómoda. Una vez hecho esto, la cancha contará con cuatro subcampos semejantes, uno superior derecho, otro superior izquierdo, otro inferior derecho y un último inferior izquierdo. En consecuencia, en cada una de las divisiones definidas, se desarrollará las mismas acciones con un grupo de participantes diferentes, enfrentado los dos grupos situados en los terrenos izquierdos, frente a los dos grupos que se encuentran en el lado derecho. Más concretamente, el grupo situado en el campo superior izquierdo defenderá sus argumentos contra los situados en el superior derecho, repitiéndose ese patrón con los campos inferiores.

Una vez establecidos los parámetros formales de juego, cada uno de los grupos se colocará en la línea de salida, la cual se encontrará en la parte más alejada del campo.

Posteriormente, los grupos izquierdos y derechos se desplazarán hasta la zona de encuentro central, realizando una sentadilla cada 5 pasos. Esta sentadilla será de diferente intensidad en función de las capacidades de cada individuo. Una vez se hallen todos los componentes de cada equipo en la zona central, se expondrá la situación problemática a resolver para que los participantes la analicen y piensen la forma de actuar que deben tomar y los argumentos a defender.

En las situaciones que se planteen, un grupo será el que ha cometido el acto desafortunado, mientras que el otro será el afectado. Lo interesante de esta dinámica, es que el grupo “problemático” sea capaz de seleccionar la emoción más adecuada para solventar la situación y sobre la cual se apoyen para exponer sus argumentos. Mientras que el grupo afectado, sea capaz de ver una situación que puede provocar frustración desde fuera, analizando cómo se debe actuar realmente, sin emociones reales que distorsionen los pensamientos y puedan extrapolarlo a situaciones personales de la vida real en un futuro.

La estructura completa de la dinámica consiste en realizar esta acción y discusión en dos sesiones diferentes, una detrás de otra. En la primera de ellas, la actividad física a realizar será la sentadilla cada 5 pasos, acción flexible para cada uno de los niveles físicos que se encuentren en el equipo. A su vez, la situación a discutir plantea a un equipo como la apersona que rompió un bolígrafo prestado, mientras que el otro se pondrá en el papel de aquel que prestó el utensilio a su compañero. En la segunda sesión, la actividad física que se debe realizar es la marcha, la cual hace referencia a caminar rápido manteniendo las piernas estiradas. Mientras que la situación a discutir se basa en la realización de un examen, en el que una de las partes dejó a su compañero que copiara las respuestas correctas de su examen y este las plasmó en el suyo. Sin embargo, después de que el profesor o la profesora evaluara el examen, ambos tenían un suspenso por copiar.

Justificación:

Esta dinámica se basa en la idea de que el alumnado cuente con la posibilidad de enfrentar situaciones problemáticas cotidianas, que pueden surgir en el día a día de un aula, desde un punto de vista frío y externo. Este hecho, permitirá a la apersona realizar juicios lógicos, jugando con el nuevo conocimiento sobre la gestión emocional

adquirido y dejando a un lado las distorsiones que pueden generar las emociones en una situación real.

Gracias a ello, podrán darse cuenta de cómo influyen realmente las emociones a la hora de afrontar ciertas situaciones y comprenderán realmente la importancia de conocerse a sí mismo, a su entorno y saber controlar lo que sienten.

Bajo este argumento, se pretende conseguir que aumente la comprensión y paciencia del alumnado, enfrentando las situaciones problemáticas que surjan en el día a día del aula con una actitud más lógica y sosegada. Como consecuencia, al conseguir un ambiente con menor nivel de tensión, se disminuirán los conflictos graves entre compañeros.

Recursos:

Para realizar esta actividad, serán necesarios dos tipos de recursos principales. En primer lugar, los recursos humanos necesarios serán 3 pedagogos, 2 encargados de dirigir y exponer las situaciones hipotéticas durante la actividad y otro que realice una observación no participante para evaluar el proceso. A su vez, en lo a recursos materiales respecta, serán necesarias cuatro cuerdas que marquen tanto la línea de salida, como la línea de llegada a la zona central en cada uno de los campos, es decir, ocho cuerdas. Además, será necesaria un cancha o espacio abierto para realizar la actividad.

Objetivos:

El objetivo principal que trabaja esta actividad es incrementar los conocimientos y habilidades básicas sobre gestión emocional. Además, trabaja también sobre disminuir los conflictos graves entre compañeros, aumentar la interacción del individuo con el entorno, promover la actitud reflexiva ante situaciones problemáticas cotidianas, y desarrollar la inquietud del individuo por analizar su entorno más cercano.