

## IES Haría, un proyecto: Desafío 200

Laura Marina González Betancort. Profesora de Secundaria- Jefa de Departamento de Educación Física IES Haría



*Tras confirmar, mediante estudio de campo, el pasado curso 2011-12 la incidencia de sobrepeso, obesidad y sedentarismo entre nuestro alumnado, los miembros del Departamento de EF del IES Haría nos vimos en la necesidad, y con la responsabilidad, de articular alguna medida que, por un lado, informara al alumnado acerca de la realidad y su repercusión en la salud a corto, medio y largo plazo y, por otro lado les diera una herramienta para promover una actitud de mejora de su calidad de vida. Naciendo así el “Desafío 200”.*



*Caminando por los alrededores del centro*

# Experiencias Educativas

### 1. DESAFÍO 200, JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La falta de actividad física, junto con una alimentación poco saludable y el consumo de tabaco, son los principales factores de riesgo que contribuyen a enfermedades crónicas en el mundo. La problemática canaria en cuanto a la obesidad y sedentarismo, según la Revista Española de la Salud Pública, es bastante alarmante. “Sumados la obesidad y el sobrepeso, los padecen aproximadamente el 70% de los adultos de Canarias, lo cual sitúa a estas islas a la cabeza de este problema en el país”. La Organización

Mundial de la Salud (OMS), desde el 2003 y a través de su programa “Por tu salud, muévete”, promueve la realización de al menos 30 minutos diarios de actividad física para que nuestra salud se vea beneficiada.

### 2. DESARROLLO DEL PROYECTO

Como profesores y profesoras del área de Educación Física, una de nuestras labores es ser promotores de salud, siendo ésta un contenido manifiesto dentro del currículo de nuestra asignatura. Una vez constatados los preocupantes datos acerca de la incidencia de sobrepeso, obesi-



*Pulseras acreditativas de los logros conseguidos*

dad y/o el sedentarismo entre nuestra población escolar, y atendiendo a las recomendaciones de la OMS, decidimos aprovechar la media hora de recreo para poner a disposición del alumnado la posibilidad de realizar actividad física saludable. “Desafío 200”, nuestro proyecto, consiste en retar al alumnado a intentar recorrer 200 km a lo largo del curso escolar. Se trata simplemente de caminar durante esos 30 minutos que dura el recreo, tomando como premisa que en ese tiempo, es posible recorrer 2 km. La convocatoria está abierta a todo el alumnado, y a todos aquellos miembros de la comunidad educativa que lo deseen. En ese sentido realizamos una labor divulgativa en las sesiones de EF, y acudimos a presentar el proyecto al CEIP San Juan, a la Residencia de la Tercera Edad, al Centro de Salud y al Club de Montaña local HTT. Inicialmente se hace entrega a cada participante de un tríptico informa-

tivo, un carnet de control y una pulsera blanca promocional. El carnet lleva tantas casillas como recreos hay que acumular para pasar al siguiente nivel de color (blanco-amarillo-naranja-verde-azul-marrón-negro-rojo), una vez marcadas todas las casillas de un carnet, se pasa al siguiente color (carnet y pulsera), representando cada color la distancia, kilómetros de salud, acumulada hasta el momento, siendo reconocidos así los méritos realizados hasta ese momento.

### **3. DESAFÍO 200, UN DESAFÍO DE TODOS**

Una de las ideas que teníamos claras era hacer de nuestro proyecto un proyecto de todos, por lo que gran parte de nuestros esfuerzos se centran en implicar a todos los estamentos de nuestra comunidad educativa. En el Desafío están involucrados: Ayuntamiento de Haría, AMPA y Departamentos.

---

*“Como profesores y profesoras del área de Educación Física, una de nuestras labores es ser promotores de salud, siendo ésta un contenido manifiesto dentro del currículo de nuestra asignatura.”*

---

*“Desafío 200”, nuestro proyecto, consiste en retar al alumnado a intentar recorrer 200 km a lo largo del curso escolar. Se trata simplemente de caminar durante esos 30 minutos que dura el recreo, tomando como premisa que en ese tiempo, es posible recorrer 2 km.*

Color	Kilómetros	Horas
Amarilla	10 kilómetros	2h 30'
Naranja	20 kilómetros	5 horas
Verde	50 kilómetros	12 horas
Azul	90 kilómetros	22 horas
Marrón	130 kilómetros	30 horas
Negra	180 kilómetros	45 horas
Roja	200 kilómetros	50 horas
Colaboradores del proyecto.		

Color y kilómetros de las pulseras acreditativas de los logros conseguidos.

#### 4. DESAFÍO 200, UN DESAFÍO MULTIDISCIPLINAR Y COMPETENCIAL

Desde los distintos Departamentos del centro ha habido una gran colaboración, contribuyendo a un enriquecimiento significativo del proyecto.

##### 4.1. Competencia en comunicación lingüística

Redacción de trípticos (Dpto de Ciencias Naturales); traducción de trípticos (Departamento de Inglés y Francés); redacción de noticias para el blog y periódico escolar (Departamento de Lengua); explicación del proyecto a los medios de comunicación (el alumnado ha comprobado la importancia de la correcta comunicación oral a la hora de exponer las ideas frente a una cámara o ante un periodista de prensa escrita); comunicación oral: Invitado-alumno, Profesor-alumno, alumno-alumno en un entorno diferente que facilita el diálogo fluido.

##### 4.2. Competencia Matemática

Estadísticas del proyecto (Departamento de Matemáticas)

##### 4.3. Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico:

Interacción mundo físico (la actividad la realizamos en los alrededores del instituto, el cual cuenta con un magnífico entorno natural); elaboración de trípticos sobre flora, fauna, especies amenazadas y nutrición (Departamento de Ciencias); Alumno/a colaborador/a en “medio ambiente” (se encarga de la recogida de basura).

##### 4.4. Tratamiento de la información y competencia digital:

El Departamento de Informática ha colaborado con: Blog del desafío <http://iesharia.org/blogs/desafio200/> (Creación, diseño y actualización, código QR y asesoramiento constante); Departamento de Ciencias: elaboración de trípticos y folletos; el Departamento de Educación Física: confección de pequeños videos promocionales sobre la actividad física y nuestro Desafío.

##### 4.5. Competencia Social y Ciudadana:

Todos aquellos valores asociados a los grupos sociales, a su pertenencia, así como al esfuerzo conjunto por un objetivo común se pondrán de manifiesto en las caminatas saludables, beneficiándose el alumnado de todos estos aspectos. La pose-



Durante la visita de los reporteros de Antena 3 televisión

sión de pulseras de color, es reconocida y respetada por el alumnado del centro.

#### 4.6. Competencia cultural y artística:

El Departamento de Música, trabaja en la creación de una canción sobre el desafío; el diseño de los trípticos, proyectos y publicaciones; alumno-colaborador “gráfico” que realiza dibujos sobre el desafío para posteriormente publicarlos en el blog.

#### 4.7. Competencia para aprender a aprender:

El proyecto facilita al alumnado con problema de sobrepeso y/o sedentarismo una herramienta útil para promover espíritu crítico y hábitos saludables que puedan practicar por su cuenta fuera del horario escolar.

#### 4.8. Autonomía e Iniciativa Personal

Tratamos de conseguir que el alumnado disfrute de la actividad y logre adquirir una rutina saludable y sencilla que le permita vivenciar todos los beneficios propios de la actividad física – salud.

## 5. RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

Este proyecto, que nace desde el Departamento de Educación Física está vinculado con muchos objetivos y contenidos no solo de nuestra



*El les Haría cuenta con un entorno inmejorable para desarrollar nuestro proyecto.*

materia. Señalaremos la relación directa que tiene sobre los objetivos 1, 4 y 9 de Ed. Física.

## 6. CONCLUSIONES.

Es un centro que cuenta con unos 350 alumnos/as, perteneciendo a ESO alrededor de 250. Poder contar con una media de 60 participantes, además de entre 5-11 profesores/as, representa un alto grado de participación. La implicación del alumnado ha quedado de manifiesto en la asunción voluntaria de tareas y funciones que han sido creadas gracias a esa actitud (controlando el número de participantes, recogiendo basura, redactando noticias, etc) y a su disposición en la colaboración desinteresada. La acogida entre el profesorado también ha sido importante,

tanto en la participación como en la inclusión del proyecto como herramienta en sus correspondientes áreas. Otro aspecto a destacar es la contribución al clima de convivencia en los recreos, facilitando, entre otros, la labor del profesorado de guardia de esa hora. La labor divulgativa que pretendemos desde el primer momento, procurando que llegue a todas las personas posibles, el mensaje de realización de 30 minutos diarios de actividad física, ha quedado reforzada por el impacto en los medios de comunicación. Creemos que es un proyecto aplicable en muchos centros, sobretodo en aquellos en entornos rurales aunque también, haciendo las adaptaciones oportunas, podría realizarse en cualquier instituto o colegio.

## BIBLIOGRAFÍA

Revista Española de Salud Pública.versión impresa ISSN 1135-5727. Rev. Esp. Salud Publica v.82 n.5 Madrid set.-out. 2008. “Presentación de la cohorte “CDC de Canarias”: objetivos, diseño y resultados preliminares”  
www.iowakidstrong.com

“Alimentación Saludable”: Servicio Canario de Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la salud. Año 2011

ESTUDIO ENKID. “Obesidad infantil y juvenil en España”. Resultados del Estudio enKid (1998-2000) Lluís Serra Majema, Lourdes Ribas Barba , Javier Aranceta Bartrina, Carmen Pérez Rodrigo, Pedro Saavedra Santanay Luis Peña Quintana. Departamento de Ciencias Clínicas. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria. España. Centre de Recerca en Nutrició Comunitària. Parc Científic de la Universitat de Barcelona. Barcelona. España. Unidad de Nutrición Comunitaria. Ayuntamiento de Bilbao. Bilbao. España. Departamento de Matemáticas. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria. España.

“Estudio de Prevalencia de obesidad infantil (ALADINO)” (ALimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad), 2011. Disponible en: <http://www.naos.aesan.msps.es/naos/investigacion/publicaciones>