



AYUNTAMIENTO DE PEDREZUELA

ÁREA DE DEPORTES

PATIOS EN MOVIMIENTO

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y LUCHA CONTRA EL SEDENTARISMO INFANTIL**

ÍNDICE

Página

3 **Introducción**

Página

3 **Justificación**

Página

4 **Marco jurídico**

Página

5 **Objetivos**

Página

6 **Contenidos**

Página

7 **Temporalización**

INTRODUCCIÓN

Se trata un proyecto que busca fomentar la práctica de actividad física y aumentar los minutos de actividad semanal en la población infantil del municipio, para lo cual contaremos con la colaboración de los centros escolares municipales, Colegio San Miguel y Colegio Santa Ana, y los monitores deportivos del Área de Deportes del Ayuntamiento de Pedrezuela, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

La propuesta PATIOS EN MOVIMIENTO persigue aumentar los minutos de actividad física semanal de los alumnos utilizando el tiempo de recreo para realizar juegos predeportivos y actividad física.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre 20 de de octubre de 2023 y el 31 de mayo de 2024

JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **actividad física** como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Incluye todo tipo de movimiento tanto durante el tiempo de ocio, como para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

Por otro lado, se entiende por ejercicio o ejercicio físico a toda actividad física planificada, estructurada, intencionada y repetitiva con el objetivo del mantenimiento y mejora de la condición física, el rendimiento físico y/o la salud, la calidad de vida y/o el bienestar de la persona.

Se ha demostrado que la actividad física y el ejercicio físico regular ayuda a **prevenir y controlar** las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Cada vez hay más estudios que demuestran la importancia tanto de realizar **actividad física** como de reducir el **sedentarismo**, ya que ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud, en la prevención de las enfermedades crónicas y, por tanto, en la calidad y la esperanza de vida de

la población. Tanto la inactividad física como el sedentarismo son dos factores de riesgo independientes que influyen en la salud. El primero hace referencia a no cumplir las recomendaciones de práctica de actividad física beneficiosa para la salud y el segundo, a la baja energía gastada en actividades muy ligeras.

La inactividad física y el sedentarismo son:

- ***Un problema de salud pública mundial.***
- ***Se encuentran entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial.***

En general, la práctica de actividad física, así como el ejercicio físico y el deporte, generan numerosos y diversos beneficios de salud, económicos, sociales y educativos a las personas y a la propia sociedad.

El sedentarismo en los niños, es perjudicial desde el punto de vista de su calidad de vida. Un niño sedentario tiene más probabilidades de convertirse en un niño obeso y en la edad adulta tiene más probabilidades de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión y la diabetes.

Para que un niño no sea sedentario, los padres, los colegios, las instituciones y las demás personas involucradas en su educación, deben incentivar la actividad física para que, desde la infancia, ésta se integre dentro de su forma de vida de una manera habitual y sirva, de este modo, a la creación de hábitos de vida saludables.

MARCO JURÍDICO

· **Constitución española**

Título I. De los derechos y deberes fundamentales

Capítulo tercero. De los principios rectores de la política social y económica

Artículo 43.

3. Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio.

· **Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte.**

Preámbulo.

El deporte se constituye como un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud.

· **Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid**

Artículo 2. Principios rectores de la política deportiva

h) La difusión de las actividades físicas y del deporte en todos los sectores de la población y, en particular, entre los más desfavorecidos.

Artículo 11. Las Entidades Locales.

a) Promover de forma general la actividad física y el deporte en su ámbito territorial, fomentando las actividades físicas de carácter formativo y recreativo, especialmente entre los escolares.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL DEL PROYECTO:

Mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Ayuntamiento de Pedrezuela a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO:

- Implantar y desarrollar nuevas opciones de actividad física y ejercicio físico para la población infantil.
- Incrementar los minutos de actividad física semanal para que estos se acerquen a los recomendados por la OMS.
- Fomentar entre los usuarios la práctica de actividad física y su adquisición como hábito saludable.
- Dar a conocer el programa de actividades del Área de Deportes del Ayuntamiento de Pedrezuela.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL USUARIO:

- Incrementar su nivel de práctica de actividad física, ejercicio físico y deporte.
- Conocer la necesidad de reducir conductas sedentarias e inactivas, y los beneficios de la práctica regular de actividad física, ejercicio físico y deporte.

- Desarrollar su capacidad, conocimiento, motivación y destreza para poder realizar ejercicio físico de forma autónoma.
- Mantener una adherencia adecuada a la práctica que permita mejorar los indicadores asociados a la salud.

CONTENIDOS

JUEGOS PREDEPORTIVOS

Tienen como objetivos los siguientes aspectos:

- Dominar de las capacidades motrices, e integración de los elementos técnicos a ellas.
- Ejecutar los elementos técnicos sin atender a la eficacia del movimiento.
- Iniciar al aprendizaje técnico-táctico del deporte.

JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES

Los juegos tradicionales en educación física se pueden definir como un juego deportivo practicado frecuentemente en una larga tradición cultural.

- son jugados por los niños por el propio placer de jugar.
- tienen reglas sencillas, de fácil comprensión, que pueden memorizarse sin demasiado esfuerzo y que todo el mundo puede seguir.
- al igual que las normas, espacios, jugadores...se pueden decidir, las reglas son negociables.
- los juegos no requieren de mucho material.
- Los más habituales son los juegos con pelota (balón prisionero, etc...) y los de locomoción y desplazamientos (pilla pilla, polis y cacos...)

JUEGOS COOPERATIVOS

- Son divertidos y no se tiene sentimiento de ganar o perder.
- Todos inician y terminan el juego. No hay descalificaciones
- Mezcla de grupos heterogéneos
- Ejemplos: *Por el aro, campo de minas, todos debajo, el tren, la isla se hunde...*

CIRCUITOS QUE DESARROLLEN CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Planteamiento de circuitos y sesiones que desarrollen capacidades físicas básicas como fuerza, velocidad, coordinación...

DEPORTES EN OFERTA MUNICIPAL

Se podrán realizar sesiones de iniciación deportiva de los deportes en oferta municipal. Las sesiones serán lo más lúdicas posibles y sin caer en un exceso de tecnificación.

- Badminton
- Baloncesto
- Fútbol
- ...

TEMPORALIZACIÓN

El programa se desarrolla durante el calendario escolar, desde el 20 de octubre de 2023 hasta el 31 de mayo de 2024.

Aquellas semanas en las que haya días festivos o no lectivos y/o sean periodos vacacionales escolares no se desarrollarán actividades.

A continuación detallamos del ejemplo de sesiones planteadas para los meses de octubre y noviembre.

OCTUBRE				
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
	6ºB S.ANA		5ºB S.ANA	
6º SAN MIGUEL	6º A S.ANA	5º SAN MIGUEL	5ºA S.ANA	
23	24	25	26	27
	3ºB S.ANA		4ºB S.ANA	
3º SAN MIGUEL	3º A S.ANA	4º SAN MIGUEL	4º A S.ANA	

NOVIEMBRE				
6	7	8	9	10
	6ºB S.ANA		5ºB S.ANA	
6º SAN MIGUEL	6º A S.ANA	5º SAN MIGUEL	5ºA S.ANA	
13	14	15	15	17
	3ºB S.ANA		4ºB S.ANA	
3º SAN MIGUEL	3º A S.ANA	4º SAN MIGUEL	4º A S.ANA	
20	21	22	23	24
	6ºB S.ANA		5ºB S.ANA	
6º SAN MIGUEL	6º A S.ANA	5º SAN MIGUEL	5ºA S.ANA	
27	28	29	30	
	3ºB S.ANA		4ºB S.ANA	
3º SAN MIGUEL	3º A S.ANA	4º SAN MIGUEL	4º A S.ANA	

David Pozuelo Sanz
 Director de deportes
 Ayuntamiento de Pedrezuela