

PROGRAMA MUNICIPAL PARA LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN POBLACIÓN DE 6 A 16 AÑOS DE MOLINA DE SEGURA

(Julio 2012)



**Ayuntamiento de
Molina de Segura**



**Concejalía de Deportes
Molina de Segura**



INDICE:

- Presentación..... Pág. 3
- Justificación..... Pág. 4.
- Objetivos..... Pág. 7
- Grupos de acciones propuestas..... Pág. 8
 - Acciones para niños y niñas de 6 a 9 años..... Pág. 9
 - Acciones para niños y niñas de 10 a 12 años..... Pág. 10
 - Acciones para jóvenes de 13 a 16 años..... Pág. 11
- Plan para la implementación del programa..... Pág. 13
- Evaluación y seguimiento..... Pág. 14
- **Anexos:**
 - Anexo I: Contenidos y actividades del programa de consolidación y afianzamiento de habilidades básicas dirigidos a niños y niñas de 6 a 9 años Pág. 15
 - Anexo II: Contenidos del programa de multilateralidad específica para niños y niñas de 10 a 12 años, para cada deporte..... Pág. 17
 - Anexo III: Actividades dirigidas a los jóvenes de 13 a 16 años distribuidas en cinco modelos. Pág. 21
- **Apéndices:**
 - Apéndice I: Informe del estudio sobre actividad física e interés por el ejercicio físico entre escolares de E.S.O. de Molina de Segura..... Pág. 26
 - Apéndice II: Cuestionario para jóvenes de 13 a 16 años..... Pág. 31

PRESENTACIÓN

En Junio de 2010 se inició en Molina de Segura una estrategia de promoción de la actividad física, diseñada y dirigida por un amplio grupo multiprofesional, con participación directa de los dos centros de salud, Concejalías de Deportes y Sanidad y con la colaboración de asociaciones ciudadanas. Hasta la fecha las acciones se han dirigido fundamentalmente a población adulta. En reunión del grupo promotor de Octubre de 2011 se acordó diseñar acciones dirigidas a la población infantil y juvenil, constituyendo para ello un grupo de trabajo específico.

El grupo constituido ha contado con una amplia participación de instituciones y asociaciones ciudadanas como queda reflejado en la lista de sus componentes. En este documento se presenta la propuesta elaborada después de ocho reuniones con una amplia participación.

El objetivo del grupo ha sido en todo momento diseñar acciones dirigidas a promover una actividad física saludable, adecuada a las condiciones físicas, psicológicas y sociales de los niños y niñas según su edad y después de revisar la bibliografía. Se proponen tres grupos de acciones bien diferenciadas, dirigidas a los niños de 6 a 9, 10 a 12 y 13 a 16 años. Partimos del conocimiento de que entre los 6 y 12 años son muy habituales las actividades extraescolares de actividad física pero que hay un 20-30% de niños y niñas (éstas en mayor proporción) que no las realizan y son sedentarios. Por otra parte entre los 13 y 16 años hay un importante abandono de la práctica de actividad física. Ambas circunstancias se han tenido muy en cuenta para elaborar la presente propuesta.

Para elaborar la propuesta de acciones dirigidas a jóvenes de 13 a 16 años se ha realizado un estudio mediante encuesta en más de 600 alumnos de institutos de Molina, conociendo sus expectativas y preferencias (Apéndice I).

El presente programa se propuso como estrategia municipal, dirigida y liderada por el Ayuntamiento a través de las Concejalías de Deportes, Educación, Sanidad y Juventud. Deberá contar también con la activa participación de los centros de salud y de las organizaciones ciudadanas representadas en el grupo: Federación de Asociaciones de Padres y Madres, Asociación de Profesores de Educación Física, Federación de Asociaciones de Vecinos Interbarrios y Asociación de Deportistas. El grupo de trabajo valoró que este Programa sólo tendría sentido y viabilidad si era asumido plenamente por el Ayuntamiento para constituir un verdadero plan municipal prioritario para la promoción de la actividad física saludable en la población infantil y juvenil de Molina de Segura.

El Programa fue valorado y aprobado en abril de 2012 por el grupo promotor de la estrategia para la promoción de la actividad física en toda la población de Molina, que fue el que decidió constituir éste grupo específico.

En mayo de 2012 el Programa fue presentado a las cuatro concejalías implicadas en su desarrollo y al alcalde de Molina de Segura. Tras su valoración por parte de las autoridades municipales se decidió aceptar este programa como propio y valorarlo como prioritario para liderarlo, impulsarlo y ponerlo en marcha de forma inmediata.

JUSTIFICACIÓN

Es conocido que el sobrepeso y la obesidad en la población infantil y juvenil se han convertido en un problema de salud en aumento sobre el que es prioritario intervenir. A través del estudio antropométrico realizado en Molina de Segura en el año 2007 en niños de 3 a 12 años sabemos que la prevalencia de sobrepeso es del 10,6% y de obesidad del 16,3 %, superior a la media nacional. A través del Programa de Prevención de Obesidad Infantil y Juvenil de Molina de Segura se viene interviniendo desde hace años en la mejora de los hábitos alimenticios, siendo necesario también intervenir para la promoción de la actividad física. El nivel de sedentarismo en la población escolar, está alcanzando cifras realmente alarmantes (Yuste, 2005; Valverde, 2008; García Cantó, 2010; García Cantó, 2011) representando un factor de riesgo de enfermedades presentes y futuras, tal como reconoce la O.M.S.

Sería ocioso empezar a enumerar los beneficios de la actividad física y la necesidad de promover un estilo de vida activo en la población desde la infancia, tanto desde el punto de vista de su salud física presente y futura, como de los beneficios para su desarrollo psíquico y social. El deporte en edad escolar se puede transformar en un elemento de desarrollo de virtudes educativas de gran valor para el desarrollo personal de todo individuo. Hablamos de valores como la coeducación, el esfuerzo y la dedicación, la tolerancia, solidaridad o trabajo en equipo.

La concepción del deporte en las primeras edades ha de estar separada diametralmente del deporte profesionalizado. Si bien comparten algunas características, nuestro interés estará enfocado hacia las necesidades educativas y carencias que plantea la sociedad actual. En este sentido buscaremos alcanzar objetivos relacionados con la autonomía personal del niño, la inserción y no discriminación social de ninguna persona y el cómo ocupar el tiempo libre y de ocio.

Existe una postura de consenso respecto a que los cambios producidos en la actividad física se deben a cambios ambientales que desalientan el estilo de vida activo, dificultando las alternativas al uso de medios mecánicos de transporte, reduciendo el espacio y el tiempo para el juego libre y subordinando la actividad física a la práctica de un ejercicio reglado, sometido a horarios, organización y locales específicos, y casi siempre precisando la disponibilidad de alguno de los padres.

Las razones por las que tantos niños españoles no mantienen un nivel adecuado de actividad física tienen poco que ver con el desconocimiento de sus beneficios, y sí mucho con las características de

la actividad a su alcance. La tendencia a confundir actividad física con deporte estructurado, y más aún con deporte competitivo, tiene efectos indeseables:

El espíritu competitivo exige ganadores desde la más tierna infancia, encontrando una expresión natural en la casi automática transformación de «el deporte es salud». Esta situación es dañina, ya que mistifica y torna peligroso algo que en principio es preciso y bueno, ya que los niños son incitados a realizar actividades físicas cada vez más intensas y demandantes en edades cada vez menores, lo cual se ve agravado por el desconocimiento de los efectos y riesgos que esta actitud representa a corto, medio y largo plazo en un organismo en formación y crecimiento. (Fernández Fairén, 2009)

Numerosos estudios nacionales e internacionales muestran de forma muy clara lo inútil que resulta iniciarse en las competiciones demasiado temprano y soportar entrenamientos difíciles, que solo sirven para provocar un envejecimiento prematuro y una desmotivación segura (Peter Sprecher, 1991).

Cuando las demandas y expectativas del deporte exceden la maduración y la preparación del participante, los beneficios de la práctica deportiva se pierden. Lo mismo pasa cuando se cambia de las metas orientadas al beneficio del niño (el deporte por el deporte) a objetivos de adulto (el deporte para ganar). (Committee on Sports Medicine and Fitness. AAP, 2001)

Deben respetarse los ritmos de desarrollo, no solo físico (p.e.: parte de los niños de 5-6 años, aún no han adquirido las habilidades básicas de lanzar, capturar y golpear con precisión) sino también psico-social, como la capacidad de entender el sentido de la competición, el juego en equipo y el concepto de reglamento.

Por ello, la práctica de ejercicio físico y la actividad deportiva, deben adaptarse a las capacidades físicas, mentales y emocionales del niño al que van dirigidas, evitando la especialización deportiva excesivamente precoz, lo que es especialmente importante entre los escolares de la primera etapa de EP.

Lo importante a partir de esta edad (el autor se refiere a niños de 6 a 9 años) es adquirir el hábito de realizar actividad física diariamente, en donde el niño empezará a asentar las habilidades motrices básicas. Debe practicar varios tipos de deporte, no especializarse en uno solo, sino que cuanto más variedad más enriquecedor será para él. A esta edad deben predominar por tanto los juegos de iniciación deportiva, en donde se empieza a socializar con otros compañeros. (Redondo Figuero, 2010)

Para iniciar la especialización en un determinado deporte se han de dar las siguientes circunstancias: Correcta percepción del espacio y el tiempo, buena motricidad general, familiarización perceptiva con el entorno y buen manejo de la coordinación dinámica general, segmentarla y del equilibrio. Estos requisitos no van a estar consolidados hasta los 10-12 años por lo que es a partir de esta edad donde se recomienda la especialización deportiva, tal como recomienda Ruiz Pérez.

Todo esto nos lleva a intentar cumplir los parámetros establecidos por las numerosas investigaciones científicas del mundo del deporte e iniciar a los niños en la multilateralidad específica. Para ello, es necesario utilizar una metodología de enseñanza que no sea reductora, que lleve a los alumnos al aprendizaje de las habilidades motrices básicas antes de pasar a los 10-12 años a las habilidades motrices específicas. Esta multilateralidad específica puede ser trabajada de numerosas formas, pero García Cantó (2012) establece en su trabajo de investigación con escolares de Educación Primaria de la Región de Murcia, que la manera más amena, motivante y divertida es a través de la práctica de una gran variedad de deportes. En edades tempranas es ideal que los niños realicen multideporte o actividades varias encaminadas a desarrollar y a trabajar varias facetas psicomotoras y no centrarse en una especialidad en concreto. Privar al niño de esta pluralidad es limitar su evolución y potencial, pudiendo dejar en la sombra posibles potencialidades del mismo.

Para la propuesta de acciones dirigidas a población de 13 a 16 años se ha partido del hecho del importante abandono del deporte y la actividad física que acontece a estas edades. Se han tenido muy en cuenta las preferencias y expectativas de los jóvenes, obtenidas mediante un estudio específico realizado en Molina (informe de resultados en Apéndice I) y cuyas principales conclusiones son:

- Más de una tercera parte de alumnos esta federada
- La actividad física tanto federada como espontánea es mayor entre varones
- Un 17% de alumnos declara no hacer ningún ejercicio ni tener interés por hacerlo
- Las mujeres insisten en su interés por hacer alguna actividad física diferente a las habituales, variadas y cerca de su domicilio
- Es de destacar que lo más valorado por los escolares es que las actividades se puedan hacer con amigos y que sean divertidas
- Los hombres prefieren que las actividades sean competitivas
- La gran mayoría de jóvenes considera adecuado que las actividades se realicen cerca de su casa.
- Más de tres cuartas partes de jóvenes considera necesario que se abran los colegios el fin de semana para realizar actividades deportivas
- Las actividades favoritas son el baloncesto, voleibol, bailes modernos y aerobic
- Mientras los hombres prefieren el baloncesto y los bailes modernos, las mujeres optan por el aerobic y el voleibol

-Es de resaltar que en caso de que se considere adecuada la actividad, los jóvenes estarían de acuerdo con pagar entre 6 y 10 euros.

-Más de 2/3 partes de alumnos valoraría como una opción participar con sus padres en una actividad de fin de semana

OBJETIVOS.

Objetivo general:

Disminuir el sedentarismo y aumentar la actividad física saludable en la población de 6 a 16 años de Molina de Segura, como estrategia de promoción de salud y prevención de factores de riesgo (obesidad) y de enfermedades futuras.

Objetivos específicos:

1. Desarrollar la práctica del deporte como recreación, divertimento y complemento fundamental de la formación integral.
2. Fomentar adquisición de hábitos permanentes de actividad física y deportiva, como elemento para su desarrollo personal y social.
3. Organizar actividades físico-deportivas adecuadas a la edad y necesidades, en consonancia con su desarrollo físico y biológico, primando los aspectos de promoción, formativos y recreativos, ocupando parte del tiempo de ocio de manera activa, lúdica y divertida.
4. Incrementar la participación de las niñas y mujeres jóvenes en actividades físicas y deportivas.
5. Hacer de la práctica deportiva un instrumento para la adquisición de valores tales como la solidaridad, la colaboración, el diálogo, la tolerancia, la no discriminación, la igualdad entre sexos, la deportividad y el juego limpio.
6. Promover la implicación y activa participación de las familias para el desarrollo del Programa, a través de las Asociaciones de Padres y Madres.
7. Conseguir que las Asociaciones de Vecinos promuevan y organicen actividades deportivas y de ejercicio físico dirigidas a población infantil y juvenil y que utilicen para ello sus recursos e instalaciones.
8. Impulsar la activa participación de los profesionales de los Centros de Salud como agentes activos en la promoción de la actividad física saludable en la población infantil y juvenil.
9. Favorecer la colaboración de las asociaciones deportivas de Molina para el desarrollo del presente programa.

10. Promover que las instalaciones deportivas escolares (Centros de Primaria y de Secundaria) puedan ser utilizadas por el alumnado en horario no lectivo y durante toda la semana, incluyendo los fines de semana.

GRUPOS DE ACCIONES PROPUESTAS

El enfoque o tratamiento didáctico en la enseñanza del Deporte y la práctica física tiene que ser acorde con la etapa educativa y se ha de asentar sobre una Pedagogía Activa en la que se hace participe al alumno de su aprendizaje.

Los principios que se tendrán en cuenta son: la individualización, las experiencias previas, la actividad del alumno, sus intereses, la sociabilidad y la diversidad.

Ello nos mueve a desarrollar los estilos de enseñanza que mejor encajan con estos principios, que son aquellos que implican de forma cognoscitiva al alumno/a, los que fomentan la individualización y los que favorecen la sociabilidad. Entre ellos, podemos apuntar la resolución de problemas, el descubrimiento guiado, el trabajo en grupos por niveles de ejecución, sin olvidar el mando directo referido a establecimiento de medidas de seguridad y prevención de accidentes, así como pautas referidas a conceptos deportivos con probado rendimiento.

Partiendo de esto, la metodología será:

- Lúdica, el juego será a la vez que un recurso una metodología en sí mismo.
- Activa, el niño desarrolla su actividad en función de sus capacidades, intereses y necesidades.
- Flexible, ajustándose a cada niño en particular y respetando cualquier respuesta.
- Participativa, a través del trabajo en equipo fundamentalmente y evitando la competitividad.
- Integradora, sin distinción de sexo o cualquier otro vínculo discriminatorio.
- Natural y cercana, para que el alumno valore las posibilidades que les ofrece su entorno.
- Motivadora, buscando generar el hábito de la actividad física como fuente de satisfacción.

El Programa contempla una suma de acciones organizadas por grupos de edad:

- Acciones para niños y niñas de 6 a 9 años.
- Acciones para niños y niñas de 10 a 12 años.
- Acciones para jóvenes de 13 a 16 años.

ACCIONES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 9 AÑOS (Cursos 1º a 3º de Primaria):

PROGRAMA DE CONSOLIDACIÓN Y AFIANZAMIENTO DE HABILIDADES BÁSICAS:

Programa de actividades fuera del horario escolar con dos sesiones semanales entre lunes y jueves, de Octubre a Mayo. Las sesiones serán de una hora de duración, entre las 16 y 18 h. Impartidas por un licenciado o diplomado en Educación Física.

Al abordar el trabajo deportivo con los diferentes grupos de edad, entendemos que el que comprende entre los 6 y 9 años es el momento idóneo para trabajar las bases generales del movimiento, trabajar los aspectos generales sin llegar a enfocar el trabajo únicamente hacia un deporte particular. Creemos que las necesidades físicas en estas edades se ven colmadas de mejor manera a través de un programa de educación física de base. Así, proponemos un programa de E.F.B., sin distinción de género.

La práctica de la actividad física en esta etapa debe facilitar el conocimiento del propio cuerpo y el de diferentes posibilidades de movimiento, sentando así las bases para el desarrollo y evolución de la competencia motriz en fases posteriores.

En el primer tramo de la etapa, el conocimiento corporal se asocia al desarrollo de las capacidades perceptivo motrices, la percepción espacial y temporal mediante el dominio progresivo de las nociones topológicas básicas (arriba-abajo, delante-detrás) y de otras nociones relacionadas con el tiempo (ritmos, secuencias, velocidad, aceleración,...). Contenidos necesarios para el desarrollo de la imagen corporal de niño. Siendo necesario de igual forma en este periodo el trabajo de la coordinación estática, dinámica y óculo-segmentaria, así como la consecución del equilibrio corporal estático y dinámico necesario para posteriores aprendizajes deportivos.

Este trabajo para la adquisición de esquemas motores básicos y adaptados y el desarrollo de las habilidades básicas y genéricas deben proporcionar destrezas en el manejo de objetos y en la manipulación de instrumentos habituales en la vida cotidiana.

De ello se deduce, que el acondicionamiento físico general de los alumnos/as, entendiendo como tal la progresión de los diferentes aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento, debe ser objeto de observación y control en función de la práctica de diferentes habilidades y destrezas.

El medio para conseguir estos objetivos será el juego, su práctica habitual debe desarrollar en el niño actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia. El juego es esencial como una metodología en sí mismo y como un recurso didáctico para determinados aprendizajes. El nivel de organización y complejidad del juego debe ajustarse a las características y posibilidades del niño en cada momento.

Los contenidos y actividades a realizar quedan recogidos en el Anexo I

ACCIONES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS (Cursos 4º a 6º de Primaria):

PROGRAMA DE MULTILATERALIDAD ESPECÍFICA

Programa de actividades fuera del horario escolar con dos sesiones semanales de una hora de duración, entre lunes y jueves, de Octubre a Mayo. Las sesiones serán impartidas por licenciados o diplomados en educación física y uno distinto para cada deporte.

Se trabajarán de manera multilateral específica las habilidades deportivas de 8 distintos deportes individuales y colectivos: Voleibol, fútbol sala, baloncesto, balonmano, atletismo, bádminton, tenis de mesa y lucha. Cada mes se dedicará a un deporte.

Los contenidos del programa para cada deporte así como los recursos necesarios y un presupuesto orientativo quedan recogidos en el Anexo II

ACTIVIDAD LÚDICA COMPLEMENTARIA PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS

Las acciones dirigidas a niños y niñas de 6 a 12 años han de ser algo más que un momento de encuentro tras el horario escolar para que los niños, organizados por edades, practiquen deporte de una forma sistemática y reglada. Entendemos que se ha de llevar a cabo un proceso de socialización real con el hilo conductor del deporte, explotando todo su potencial educativo y añadiendo actividades que posibiliten el desarrollo integral del alumno, desde el ámbito físico, intelectual y el de formación en valores.

Así, con este programa pretendemos completar la actividad de deporte reglado. En él vamos a encontrar un marco privilegiado para fomentar la convivencia entre el alumnado, la coeducación y un vehículo de aprendizajes significativos.

Actividades en el medio natural:

Aprovechando el entorno, se realizará una actividad anual consistente en una salida a la naturaleza para conocer su entorno próximo y las actividades que se pueden realizar en el mismo (senderismo, orientación, etc). Esta actividad sería una acampada de tres días. Con esta actividad conseguiremos, además de la adquisición de aprendizajes significativos, una jornada de convivencia en la que los alumnos colaborarán, independientemente de su género o procedencia y disfrutarán en el entorno natural.

ACCIONES PARA JÓVENES DE 13 A 16 AÑOS (Cursos 1º a 4º de ESO)

Se trata de promover una campaña de actividades físicas y deportivas que por su variedad, atractivo, divertimento y cercanía logre la participación de los jóvenes de 12 a 16 años, permitiendo que ésta pueda ser individual, con los amigos y en familia.

Así mismo, el programa de actividades, aunque dirigido a todos, debe conseguir que no se abandone la práctica del ejercicio físico, disminuyendo el sedentarismo tan frecuente a estas edades.

El proyecto debe permitir en el diseño su retroalimentación y modificación por los mismos protagonistas de las actividades: los jóvenes. Así, en su desarrollo se deben habilitar canales de participación de estos para que sean ellos mismos los que puedan valorar, proponer y modificar los programas de actividades. Para ello se habilitarán dos instrumentos; el primero elaboración de cuestionarios de satisfacción de las actividades que realicen, y el segundo consistirá en facilitarles ventanas de participación a través de medios informáticos.

La continuidad del proyecto descansará tanto en los medios que se habiliten para su desarrollo, como del protagonismo que tengan los jóvenes en la evaluación y mejora del mismo. Constituirá un reto del presente programa conseguir que los jóvenes que participen en el mismo se animen a utilizar los medios informáticos de participación que tienen a su alcance para valorar y opinar sobre las actividades en las que participen.

Para que el programa sea viable necesita lograr engranar la participación complementaria del Ayuntamiento, las Asociaciones de Vecinos (AA.VV.), los Centros de Salud, las Asociaciones de Madres y padres de Alumnos (AMPAS), los Centros Docentes, algunos clubes deportivos, la Asociación de Deportistas de Molina y, de forma puntual, Protección Civil y Cruz Roja. Es por ello que en la elaboración, desarrollo y evaluación del programa debe haber representación de cada una de estas entidades. En el Anexo III se recogen las funciones y tareas que podrían desarrollar cada una de las entidades participantes.

El ámbito territorial preferencial para el desarrollo de las actividades que conforman el presente programa será "el barrio" y la ubicación de las mismas será en las instalaciones deportivas de los centros docentes, así como en las salas de usos múltiples de los distintos Centros Sociales.

Programa de actividades:

En el programa se contemplan cinco tipos o modalidades de actividades diferentes.

En todas ellas hemos procurado cumplir las siguientes premisas:

- a) Que en su desarrollo sean divertidas.
- b) Que sean atractivas para todos, pero especialmente para las mujeres jóvenes.

- c) Que las actividades sean muy variadas y con una duración máxima mensual.
- d) Que no exijan un nivel de habilidad y destreza alto.
- e) Promover la máxima participación procurando un máximo de cinco jugadores por equipo, así como poner en marcha por parejas.
- f) Que no se haga necesaria la presencia de jueces y/o árbitros.
- g) Que las actividades que lo requieran dispongan de calendario.
- h) Que casi todas las actividades se desarrollen en el ámbito geográfico del barrio.

Los cinco tipos o modelos de actividad tendrán las siguientes denominaciones:

- 1.- Actividades para grupos.
- 2.- Actividades de sala.
- 3.- Actividades on-line.
- 4.- Actividades individuales.
- 5.- Actividades fin de semana.

Las actividades incluidas en cada uno de los cinco modelos quedan descritas en el Anexo III

PLAN PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

Durante el mes de Abril la presente propuesta fue presentada, debatida y modificada en el grupo para la promoción de la actividad física de Molina de Segura. En el mes de mayo se presentó a todas las Concejalías participantes para su valoración y se propuso su aprobación al Ayuntamiento. Durante el mes de junio fue aprobado como estrategia municipal y asumido como programa propio.

A finales de Junio se presentó a los Centros escolares y Asociaciones de madres y padres de alumnos (AMPAs) para iniciar el proceso de conocimiento y difusión del Programa. Se prevé seguir difundirlo en todas las entidades y asociaciones ciudadanas que habrán de participar en el desarrollo del Programa, muchas de ellas autoras de la presente propuesta: Federación Interbarrios y Asociaciones de Vecinos, Asociación de Profesores de Educación Física, Asociación de Deportistas de Molina, Centros de Salud y Asociaciones de Jóvenes. En cada una de las presentaciones se promoverá la participación activa en el programa y se valorará el compromiso de cada una de las organizaciones.

Habrán de cuidarse especialmente las presentaciones y buscar activamente la participación de las Asociaciones de Padres y Madres así como las Asociaciones de Vecinos, que deberán ambas jugar un papel fundamental en el desarrollo de todo el Programa.

Se tratará de buscar la colaboración e integrar en el programa a asociaciones y entidades deportivas que vienen promoviendo actividades deportivas en la población infantil y juvenil de Molina.

Es previsible la dificultad para la activa participación de las distintas organizaciones y en concreto de las Asociaciones de Vecinos, valorándose su factibilidad en cada una de las presentaciones. En función de ello se podrá iniciar el programa solo en centros escolares concretos así como en los barrios en los que la Asociación de Vecinos tenga más posibilidades de participar. Con ello se evaluará la puesta en marcha del Programa a modo de pilotaje y las modificaciones que se consideren precisas.

En el período de Junio a Septiembre se planificará el inicio de la puesta en marcha de todo el programa, que empezará en Septiembre de 2012, buscando su pleno desarrollo durante el curso escolar 2012-2013.

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Es imprescindible establecer mecanismos de evaluación y de seguimiento del Programa para conocer la medida en que se alcanzan los objetivos propuestos así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias.

Se propone la constitución de una **Comisión de Seguimiento** dirigida por el Ayuntamiento y con la principal participación de las Concejalías de Deportes, Educación, Juventud y Sanidad que serán las responsables de implementar el programa y evaluar su desarrollo. Deberán participar la Federación de Asociaciones de Madres y Padres así como la Federación de Asociaciones de Vecinos Interbarrios. Podrán participar también representantes de otras instituciones y organizaciones que han participado en el diseño del Programa.

Se establecerán indicadores de evaluación cuantitativos y cualitativos, recogiendo al menos:

- Número de niños que se inscriben en cada una de las acciones programadas. Cobertura alcanzada sobre el total de niños a los que se dirige cada acción.
- Asistencia y continuidad de los niños inscritos en cada una de las actividades.
- Coordinación del Programa y de los tres grupos de acciones.
- Valoración de los niños participantes (encuestas, entrevistas o reuniones).
- Valoración de los monitores y resto de responsables de cada actividad.

Se propone que durante el verano de 2013 se elabore una memoria del desarrollo del Programa con la evaluación del mismo y en función de ello se establezcan las modificaciones y nuevas acciones que se deriven.

Grupo de trabajo y entidades representadas:

Tomás Franco Zambudio (Asociación de Deportistas de Molina)
Eliseo García Cantó (Asociación de Profesores de Educación Física de Molina)
Antonio García Hernández (Concejalía de Juventud)
Rocío García Sousa (Federación de Asociaciones de Padres de Molina)
Antonio Carlos Gil Dávalos (Concejalía de Educación)
Raquel López (Federación de Asociaciones de Padres de Molina)
Francisco Javier López Román (Médico de Familia, FFIS)
Fulgencio Manzano Hernández (Concejalía de Deportes)
Juan Francisco Menárguez Puche (Coordinador del Centro de Salud Jesús Marín)
Francisco Monsó Pérez-Chirinos (Pediatra del Centro de Salud Jesús Marín)
Cayetano Moreno (Concejalía de Deportes)
Paz Ortuño Del Moral (Pediatra del Centro de Salud Antonio García)
Gertrudis Rodríguez Gallego (Federación Asociaciones de Vecinos Interbarrios)
Ana Quiles Rosillo (Concejalía de Sanidad)
Paloma Ruiz Lucas (Asociación de Deportistas de Molina)
Lázaro Sánchez Canovas (Concejalía de Sanidad)
Mario Soler Torroja (Médico de Familia del Centro de Salud Jesús Marín)

ANEXO I

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE CONSOLIDACIÓN Y AFIANZAMIENTO DE HABILIDADES BÁSICAS DIRIGIDOS A NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 9 AÑOS:

Los contenidos a trabajar en el programa serian los siguientes:

- Identificación de las diferentes partes del cuerpo y tomar conciencia de la implicación de cada una de ellas en el movimiento (interiorización del ESQUEMA CORPORAL).
- Afianzación de la DOMINANCIA LATERAL reconociendo la izquierda y la derecha propias.
- ORIENTACIÓN ESPACIAL, situando los objetos en relación al propio cuerpo (nociones topológicas básicas).
- Experimentación de las habilidades motrices básicas (preferentemente DESPLAZAMIENTOS, SALTOS Y GIROS) en situaciones de juego y en el entorno escolar.
- Elaboración de esquemas motores nuevos (golpear, tirar, trepar, reptar...).
- Experimentación de situaciones de EQUILIBRIO y desequilibrio con una base de sustentación propia y amplia, estable y cercana al suelo.
- Adaptación del movimiento a las circunstancias y condiciones de cada actividad.
 - Desarrollo de la COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL.
 - Vivencia y reconocimiento del juego como forma fundamental de realizar la actividad física y como medio de disfrute
- Entender las actitudes agresivas como negativas, aceptando las NORMAS O REGLAS DEL JUEGO.
- Toma de conciencia de la necesidad de CUIDAR EL MATERIAL.
- Iniciación a deportes colectivos como fútbol-sala, baloncesto, balonmano y voleibol.

Todos estos contenidos se trabajarán a través de las siguientes actividades:

- Educación para la salud y educación vial. Juegos y dinámicas favorecedoras de un estilo de vida saludable y circuitos para bicicletas, peatones, talleres de señales de tráfico, etc.
- Actividades de raquetas/palas, frisbee e indiakas. Con raquetas: desde analítico por parejas, hasta algo más global como 1x1, 2x2, ejercicios de precisión y puntería, etc. Con frisbee, trabajar desde analítico, lanzamientos y recepciones, trabajo de precisión lanzamiento a un objeto (cono), pasar por el aro, posarlo en un determinado lugar, etc. Con indianas, lanzamientos y recepciones y minipartidos toda vez tengan un dominio adecuado para su práctica.
- Orientación. Utilizando planos del centro, aprender a interpretar las señales y símbolos. Empezar con juegos como el escondite, la botella (bote botero), gymkhanas, etc.
- Construcción de material. Se construyen pelotas cometas, pelotas con bote, sin bote, malabares, receptáculos con garrafas, cometas, globoflexia, etc.

- Juegos populares.
- Minibasket, minifútbol, minivoleibol y minibalonmano. Iniciación al bote, lanzamientos, recepciones, pases, tiros de forma analítica y global, controles, conducciones, minipartidos.
- Juegos al aire libre. Juegos con paracaídas, construir circuitos de habilidades con y sin material, etc.
- Ejercicios de coordinación a través del trabajo de habilidades gimnásticas.
- Actividades con el stick de hockey para la práctica del floorball.
- Actividades y juegos recreativos en el medio natural. Salida de fin de semana con los alumnos para que conozcan las actividades deportivas y recreativas que se pueden practicar en el medio natural (senderismo, orientación, escalada, tirolesa, puente mono de cuerda, etc).
- Juegos atléticos sencillos y adaptados a las distintas edades.
- Práctica de la lucha a través del juego. Caídas voluntarias, involuntarias, juegos de oposición genéricos, desplazamientos y mejora del equilibrio, juegos de oposición macrogrupal (lucha a través de objeto, y por el territorio), giros e inmovilizaciones en el suelo, juegos de oposición microgrupal (lucha a través de objeto, y por el territorio), actividades de lucha de oposición dual (lucha a través de objeto, y por el territorio) desequilibrios y derribos, actividades de lucha de oposición dual (lucha suelo, lucha pie), etc.

Calendario orientativo propuesto (modificable según circunstancias particulares):

MES	CONTENIDOS
OCTUBRE-NOVIEMBRE	- Educación para la salud y educación vial. - Actividades de raquetas/palas, frisbee e indiakas.
NOVIEMBRE-DICIEMBRE	- Orientación. - Construcción de material. - Juegos populares.
ENERO- FEBRERO	- Actividades de floorball. - Ejercicios de habilidades gimnásticas. - La lucha a través del juego.
FEBRERO-MARZO	- Minibasket, minifútbol, minivoleibol.
ABRIL-MAYO	- Minibalonmano - Actividades y juegos recreativos en el medio natural. - Juegos atléticos sencillos y adaptados a las distintas edades.

ANEXO II

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE MULTILATERALIDAD ESPECIFICA PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS, PARA CADA DEPORTE

Deporte colectivo: Voleibol

- Conocimiento y trabajo de las diferentes acciones de juego en voleibol (saque, recepción, colocación, ataque y defensa).
- Iniciación a la táctica colectiva en voleibol. El mini-voleibol.
- Trabajo en la mejora de los diferentes tipos de golpeo en voleibol.
- Iniciación al juego de 6 contra 6.

Deporte colectivo: Fútbol - sala

- Conocimiento de los diferentes tipos de pases, conducciones, golpes, regates, controles, técnica del portero, etc.
- Valoración de la importancia del juego cooperativo en fútbol sala.
- Trabajo de contenidos tácticos básicos para llevar a cabo un juego ordenado y efectivo.

Deporte colectivo: Baloncesto

- Conocimiento de las reglas básicas del baloncesto.
- Utilización coordinada de los diferentes segmentos en situaciones de juego.
- Orientarse espacialmente en relación a la canasta y líneas del campo, los compañeros y adversarios.
- Experimentación de las habilidades motrices en situaciones de baloncesto; desmarque, defensa-ataque, contraataque, salto en suspensión.
- Elaboración de esquemas motores nuevos (tirar, pivote, finta, etc).
- Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio en situaciones de juego de baloncesto.
- Adaptación del movimiento a la situación de juego defensa – ataque, contraataque.

Deporte colectivo: Balonmano

- Reglas básicas del balonmano.
- Fundamentos técnicos: el pase, el bote, el lanzamiento, la recepción, fintas, desmarque, ordenación de los jugadores en el espacio.
- Fundamentos tácticos: ataque y defensa, marcaje zonal, desmarque.
- Importancia del juego en equipo
- Práctica de diversas formas de juego recreativas relacionadas con el balonmano.
- Ejercicios y juegos de colaboración / oposición para el desarrollo de los aspectos colectivos.
- Aceptación de funciones dentro de un grupo o equipo.

Deporte individual: Atletismo

- Practica de técnicas básicas, salidas, carreras, saltos, lanzamientos, etc...
- Introducir el conocimiento de las reglas básicas de las pruebas más comunes del atletismo.

Deporte individual: Bádminton

- Conocimiento de las reglas básicas del bádminton.
- Utilización coordinada de los diferentes segmentos corporales en el bádminton: empuñadura de la raqueta, acciones raqueta-volante.
- Experimentación y aprendizaje de diferentes tipos de golpeo y recepción; golpes defensivos, golpes ofensivos, saque, remate, etc.
- Colocación de las piernas en relación a la situación de juego.

Deporte individual: Tenis de Mesa

- Conocimiento de las reglas básicas del tenis de mesa.
- Utilización coordinada de los diferentes segmentos corporales en el desarrollo del tenis de mesa empuñadura de la pala, acciones pala-pelota.
- Experimentación y aprendizaje de diferentes tipos de golpeo y recepción; servicios rápidos, servicios con efecto, golpes defensivos, los flips, golpes ofensivos
- Colocación de las piernas en relación a la situación de juego.

Deporte individual: Lucha

- Adquirir técnicas básicas de defensa.
- Incrementar la coordinación dinámica general y el equilibrio.
- Conocer los orígenes y modalidades de las artes marciales.
- Identificar las técnicas y movimientos en función del contexto en el que se crearon.
- Respetar a los demás compañeros/as.
- Controlar la fuerza a aplicar en las tareas propuestas.

Deporte individual: Acuatlon, duatlon, triatlon

- Promocionar el duatlon, acuatlon y triatlón en el centro escolar y darlo a conocer entre los alumnos.
- Visitar la piscina municipal (a 20 metros del colegio) para trabajar actividades en el medio acuático.
- Utilizar la pista de atletismo del polideportivo (a 20 metros del colegio) para trabajar la resistencia.
- Recorridos en bicicleta por el polideportivo y las zonas adyacentes al centro.

Calendario orientativo propuesto, que cambiará según el número de colegios donde se desarrolle y circunstancias específicas:

MES	CONTENIDO
OCTUBRE-NOVIEMBRE	MÓDULO DE BADMINTON/ TENIS DE MESA
NOVIEMBRE-DICIEMBRE	MÓDULO DE VOLEIBOL
ENERO- FEBRERO	MÓDULO DE BALONMANO
FEBRERO-MARZO	MÓDULO DE BALONCESTO
ABRIL-MAYO	MÓDULO DE FUTBOL-SALA Y ATLETISMO

Recursos Materiales necesarios:

- Materiales polivalentes (necesarios para la elaboración y desarrollo de los diferentes juegos y actividades propuestas): picas, bancos suecos, aros, cuerdas, conos, pelotas de diferentes tamaños, pañuelos colchonetas finas, pelotas sonoras, etc.
- Materiales Deportivos: Balones de fútbol-sala, baloncesto, voleibol, balonmano, material de atletismo (colchonetas de salto, vallas de atletismo, bola para el lanzamiento de peso, etc.), raquetas de bádminton y volantes.
- Instalaciones: pistas polideportivas del municipio.

Recursos humanos y presupuesto orientativo

Para que el programa se desarrolle de forma satisfactoria serán necesarios monitores titulados para cada deporte y monitores técnicos deportivos, así como un coordinador por cada 3-4 centros para supervisar la actividad y estar disponible para dar clase en caso de que sea necesario.

- El coste de monitor titulado se presupuesta en 15 Euros la hora y el de monitor técnico deportivo 12 Euros la hora.
- El “coordinador deportivo” (uno por centro, independientemente del número de alumnos) se presupuesta en 10 Euros la hora.
- El programa sería de Octubre a Mayo con dos sesiones semanales (martes y jueves). Descontando festivos sumarían 57 sesiones en todo el curso

Si se inscriben 15 alumnos:

1 Monitor titulado:	57 sesiones X 15 Euros	855 Euros
Material deportivo:	6 módulos X 100 Euros.....	600 Euros

1 Coordinador deportivo: 57 sesiones X 10 Euros..... 570 Euros
Total..... 2.025 Euros

Coste por alumno (15) y mes (9 meses): $(2.025 / 15 / 9)$: 15 Euros /mes

Si se inscriben 24 alumnos:

1 Monitor titulado: 57 sesiones X 15 Euros 855 Euros
1 Monitor diplomado: 57 sesiones X 12 Euros..... 684 Euros
Material deportivo: 6 módulos X 100 Euros..... 600 Euros
1 Coordinador deportivo: 57 sesiones X 10 Euros..... 570 Euros
Total..... 2.709 Euros

Coste por alumno (24) y mes (9 meses): $(2.709 / 24 / 9)$: 12,54 Euros /mes

Si se inscriben 40 alumnos:

2 Monitores titulados: (57 sesiones X 15 Euros) X 2..... 1.710 Euros
1 Monitor diplomado: 57 sesiones X 12 Euros..... 684 Euros
Material deportivo: 6 módulos X 100 Euros..... 600 Euros
1 Coordinador deportivo: 57 sesiones X 10 Euros..... 570 Euros
Total..... 3.564 Euros

Coste por alumno (40) y mes (9 meses): $(3.564 / 40 / 9)$: 9,9 Euros /mes

ANEXO III

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A LOS JÓVENES DE 13 A 16 AÑOS DISTRIBUIDAS EN CINCO MODELOS:

1.- Actividades para grupo:

- * Las inscripciones se realizarán a través de la AA.VV.
- * La inscripción máxima será de cinco jugadores.
- * Todos los equipos podrán ser masculinos, femeninos y mixtos.
- * Se establecerá una cuota por participante de 2 o 4€.
- * Los campeonatos se desarrollarán en su mayoría en las instalaciones de los centros docentes.
- * La apertura de la instalación correrá a cargo de las AA.VV. y AMPAS, pudiendo colaborar voluntarios deportivos, monitores y otros.
- * La mayoría de actividades se desarrollaran de lunes a viernes.
- * El horario será de 18 a 20 horas.
- * La duración máxima de los partidos será de dos tiempos de 20 minutos.
- * La duración máxima de la actividad será de un mes.
- * Cada equipo que participe jugará un mínimo de tres partidos por actividad.

1.1.- Actividades deportivas que se proponen:

- Voleibol 2x2.- Se puede jugar en 1/3 de pista.
- Baloncesto 3x3.- Se jugará en media cancha de baloncesto.
- Fútbol sala 3x3 sin portero.- Se jugará en media pista, en sentido transversal.
- Bádminton por parejas.- Se puede jugar en 1/3 de cancha.
- Balón gigante 4x4.- Se jugará en una cancha de baloncesto.
- Liga interbarrios de balonmano femenino.- Se jugará los fines de semana en las instalaciones de los centros docentes.
- Liga interbarrios de fútbol 8 masculino.- Se jugará en los campos del barrio San Antonio, del barrio San José y el de los Vientos.
- Liga interbarrios de tenis ó padel por parejas.- Se jugará los fines de semana en el Polideportivo El Romeral.
- Liga interbarrios de fútbolín.- Se jugará en los locales que se habiliten para ello.

Nota: Los calendarios de los campeonatos interbarrios serán realizados por el personal de la Concejalía de Deportes, de acuerdo con los responsables de las actividades.

2.- Actividades individuales y por parejas:

- * Las inscripciones se realizarán en las AA.VV.
- * La inscripción será individual.
- * La participación puede ser masculina o femenina.
- * Se establecerá una cuota por participante de 2 o 4€.
- * Las actividades se desarrollarán en las instalaciones de los centros docentes.

* La apertura de la instalación correrá a cargo de las AA.VV. y AMPAS. , pudiendo colaborar voluntarios deportivos, monitores y otros.

* Las actividades se podrán desarrollar de lunes a viernes.

* El horario podría ser de 18 a 20 horas.

* La duración de los partidos será de un tiempo de 20 minutos.

* La duración máxima de la actividad será de un mes.

* Cada participante jugará un mínimo de tres partidos por actividad.

2.1.- Actividades deportivas que se proponen:

- Campeonato de tenis de mesa.- Dos mesas de tenis en cada lugar de competición.
- Campeonato individual para “consolas”, de tenis y otros .
- Campeonato interbarrios de atletismo.- Pruebas de velocidad y salto de longitud. Estas pruebas se realizarán en el polideportivo el Romeral los fines de semana.
- Campeonato interbarrios de natación.- La actividad se desarrollará en la piscina climatizada del polideportivo el Romeral, algunos sábados por la tarde.

Nota: Los calendarios de los campeonatos interbarrios serán realizados por el personal de la Concejalía de Deportes.

3.- Actividades On-Line:

Solamente los que se inscriban en las actividades anteriores podrán apuntarse a campeonatos de juegos deportivos para PC y/o consola y estos podrán ser on-line.

Estos campeonatos tendrán sus calendarios.

Del diseño, normativa y funcionamiento de estos campeonatos, deberían encargarse las concejalías de Nuevas Tecnologías y Juventud.

4.- Actividades físicas en sala:

* Las inscripciones se realizarán en las AA.VV.

* La inscripción será individual.

* La participación puede ser masculina y femenina.

* Se establecerá una cuota máxima mensual por participante de entre 6 y 8€.

* Las actividades se podrían desarrollar en las instalaciones de los centros docentes, así como en salas polivalentes de los centros sociales.

* La apertura de la instalación correrá a cargo de las AA.VV. y AMPAS.

* Las actividades se podrán desarrollar de lunes a viernes, pero con una periodicidad por grupo de un máximo de 3 sesiones por semana.

* El horario podría ser de 19 a 22 horas.

* La duración de las sesiones de 60 minutos.

4.1.- Actividades deportivas que se proponen:

- Aerobic.
- Pilates.
- Mantenimiento.
- Bailes modernos y coreografía.
- Sábados Rítmicos (gimnasia rítmica).- Esta actividad se realizará los sábados por la mañana en el gimnasio del polideportivo El Romeral.

5.- Actividades fines de semana:

- Ciclismo en ruta y de montaña.
- Senderismo.
- Carrera a pié.
(Para estas tres primeras actividades habría que contemplar la posibilidad de que la participación fuera individual y por tanto libre, así como la organización conjuntamente con los clubes de la población de actividades grupales).
- Natación (Sábados mañana , precio especial jóvenes)
- Orientación.- Actividad programada en colaboración con el club de orientación de Molina.
- Instalaciones de los centros docentes abiertas para la práctica deportiva. Solicitudes en las AA.VV.

En este apartado sería muy importante que desde el Ayuntamiento, conjuntamente con los clubes de senderismo y ciclismo se identificaran y registraran circuitos idóneos para andar, correr e ir en bicicleta y que se dieran a conocer a la población escolar de Molina de Segura.

ACCIONES Y TAREAS A DESARROLLAR CADA UNA DE LAS ENTIDADES PARTICIPANTES EN LAS ACCIONES DIRIGIDAS A JÓVENES DE 13 A 16 AÑOS

Ayuntamiento de Molina de Segura

Coordinadas por la Concejalía de Deportes, en el presente programa participarían activamente las concejalías de Sanidad, Educación, Juventud, Vías Públicas, Nuevas Tecnologías y Seguridad Ciudadana.

Las concejalías de Deportes, Educación, Sanidad y Juventud intervendrán en todo el proceso de diseño, divulgación, realización y evaluación del programa, así como garantizarán el material deportivo, sobre todo fungible, que se haga necesario.

La Concejalía de Nuevas Tecnologías creará los programas informáticos necesarios para la divulgación y publicidad, así como para la participación de los jóvenes en el proyecto, que se canalizará a través de la página Web de la Concejalía de Juventud.

La Concejalía de Vías Públicas, conjuntamente con la de Deportes, revisarán y realizarán las labores que se hagan necesarias para que las instalaciones donde se desarrollen las actividades estén en perfecto estado de uso.

La concejalía de Seguridad Ciudadana participará en la organización y desarrollo de las actividades para las que se haga necesaria la utilización vías públicas.

La Concejalía de Deportes se pondrá a disposición de las Asociaciones de Vecinos para, si así lo requirieren, elaborar los calendarios que se hagan precisos para el desarrollo de algunas actividades.

La Concejalía de Educación habilitará todos los medios que sean necesarios para poder hacer uso de las instalaciones deportivas de los centros docentes de titularidad pública fuera del horario escolar,

así como también el uso de las mismas los fines de semana. En relación a esto último la Concejalía de Educación determinará los protocolos de actuación para la solicitud de uso de instalaciones deportivas de los centros docentes.

Asociaciones de Vecinos de Molina de Segura

Dado que el ámbito territorial elegido para el desarrollo de la mayoría de las actividades que compondrán el presente programa es el "barrio", las AA.VV. jugarán un papel protagonista y básico en el éxito del mismo.

La implicación de las AA.VV. hará más fáciles y cercanas las tareas de inscripción en las actividades, así como posibilitará la realización de algunas de ellas en sus instalaciones. Por otra parte, este protagonismo logrará que los jóvenes conozcan la existencia de la Asociación de Vecinos de su barrio y, poco a poco, se incrementa en ellos el sentimiento de arraigo y pertenencia al mismo.

Las AA.VV. se tendrán que implicar activamente en todas las fases del programa: planificación, difusión, inscripción, desarrollo, seguimiento y evaluación.

Sobre las AA.VV. y el Ayuntamiento recaerán las labores de organización y desarrollo de las actividades que conforman el programa.

Las AA.VV. tendrán que aportar al programa los locales de que dispongan, así como personas que voluntariamente quieran colaborar en el desarrollo del mismo.

Centros Docentes

Como ya se indicó en la introducción, la mayoría de las actividades del programa se desarrollarán en las instalaciones de los centros docentes. Por tanto la colaboración e implicación de los equipos directivos será fundamental a la hora de organizar la infraestructura necesaria que haga compatible el uso escolar y el desarrollo del presente programa en el centro. (Apertura, limpieza, iluminación, etc.).

Por otra parte sería muy conveniente que pusieran a disposición del programa su material deportivo inventariable.

Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos (AMPAS)

La implicación de las AMPAS en el proceso de planificación, desarrollo y evaluación del programa es fundamental, ya que de su convencimiento y participación activa dependerá en gran parte la colaboración de los centros docentes.

El convencimiento que las AMPAS tengan sobre las bondades del programa, será directamente proporcional a su colaboración imprescindible en las labores de difusión y posteriores propuestas de mejora, debiendo entender que los beneficiarios de las actividades serán sus propios hijos e hijas.

Así pues, las AMPAS tendrían que colaborar con el programa apostando por el mismo en los Consejos Escolares, dándole la mayor difusión posible en los centros docentes y, si pueden, colaborando con personas voluntarias.

Centros Sanitarios de Atención Primaria (Centros de Salud)

La participación activa en el programa por parte de los sanitarios que ejercen su labor en Molina de Segura es clave, sobre todo en sus fases de elaboración y difusión, así como en su posterior evaluación.

No debemos olvidar que el presente programa está presidido por objetivos de salud y bienestar. Dado que en las edades a las va dirigido el programa no hay conciencia de la relación entre actividad física y beneficios en la salud, es muy importante elaborar una estrategia informativa que logre descubrirles dicha relación.

La elaboración de esta estrategia, así como sus contenidos recaerá fundamentalmente sobre los sanitarios de Molina. Deberán dar indicaciones y recomendaciones personalizadas a los niños y jóvenes y hacer un seguimiento de su participación en las actividades, reforzándola.

Si los jóvenes no toman conciencia de los beneficios de la actividad física para su salud, no se obligarán a realizarla con la periodicidad adecuada y, por tanto, habremos fracasado.

Entidades Deportivas de Molina de Segura

Para la organización y puesta en marcha de algunas actividades que se contemplan en el proyecto se hará necesaria la colaboración de algunas entidades deportivas de Molina de Segura, sobre todo aquellas cuya actividad se desarrolla en el medio natural, tales como ciclismo, senderismo, orientación, montañismo, etcétera.

Asociación de Deportistas de Molina de Segura

Sería importante que la Asociación de Deportistas de Molina de Segura, además de estar presente en todas las fases del proyecto, también pudiera poner a disposición del mismo colaboradores voluntarios.

Así mismo y dadas sus buenas relaciones con todos los clubes de la población, podrían hacer una labor encomiable en la difusión del proyecto.

APÉNDICE I

INFORME DEL ESTUDIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA E INTERÉS POR EL EJERCICIO FÍSICO ENTRE ESCOLARES DE E.S.O. DE MOLINA DE SEGURA

El presente informe ha sido realizado en escolares de ESO de Molina de Segura. Se ha elaborado tras analizar los resultados de una encuesta realizada a 630 escolares de ESO durante el mes de enero de 2012.

El objetivo de esta encuesta fue doble: a) conocer la actividad física desarrollada por los escolares de ESO del municipio de Molina de Segura y b) comprobar su valoración de un borrador de programa de ejercicio físico elaborado por el Grupo multidisciplinar de Promoción de ejercicio físico infantojuvenil. Este grupo ha trabajado de forma específica en este tema durante los últimos meses y esta inmerso en un amplio grupo cuyo objetivo es la Promoción de la actividad física en nuestro municipio.

Metodología de la Encuesta

El grupo de trabajo multidisciplinar elaboró una propuesta de Programa para jóvenes de 13 a 16 años. Previo a implantarlo se considero imprescindible conocer la opinión de los jóvenes, para valorar sus preferencias y la pertinencia del Programa. La población diana de ESO es de 3209 alumnos.

Se recogió la información mediante un cuestionario pilotado autoadministrado realizado a 630 alumnos. La encuesta constaba de 12 ítems que valoraban: a) actividad realizada fuera del horario escolar b) preferencias sobre tipo y forma de practicar las actividades de oferta municipal (rango de puntuación entre 1 y 4).

La encuesta (Apéndice II) fue realizada mediante una estrategia de muestreo por conglomerados (confianza=95%, precisión 5%) que fue realizada para que estuvieran representados alumnos de todas las edades y colegios de forma similar (anexo 2).

Se realizaron estudios descriptivos, T Student y χ^2 .

Resultados

Valoraciones generales En general la encuesta se ha valorado como muy útil y necesaria para los escolares. Se ha entendido muy bien y sin diferencias según cursos (hay de los 4 de la ESO). Probablemente puede ser útil haber hecho esta encuesta para mejorar la aceptación del programa. Las actividades se han considerado bastante pertinentes

La edad media de los alumnos es de $14,02 \pm 1,3$ años. El 51% son mujeres. En relación con los 12 ítems los resultados son los siguientes:

1.- ¿Practicar algún deporte federado (fútbol, fútbol sala, baloncesto, voleibol, etc.), fuera del colegio? 228 alumnos (el 36,4% del total) estaban federados en algún deporte. Esta práctica es mucho mayor entre varones ($p < 0,0001$) reflejando la tendencia general que luego se mantiene de menos cultura de ejercicio entre las mujeres en nuestra población

1.1.- ¿De qué deporte se trata?

Fútbol=35,1%

Artes marciales=17,1%

Baloncesto=13,1%

Tenis-Pádel=10,6%

Natación=3,7%

Voleibol=3,7%

Gimnasia rítmica=2,9%

Hípica=2,9%

Bádminton=2,4%

Atletismo=1,6%

Otros=6,9

1.2.- Aproximadamente ¿cuántos días a la semana lo practicas?

2,21±0,97 días

1.3.- Si pudieras ¿te gustaría participar en alguna actividad física y/o deportiva distinta?

De los 228 un 74,6% quisiera hacer otra actividad diferente a aquellas en las que ya esta federado, demostrando el alto interés por el ejercicio físico mas allá de lo que se realiza de forma habitual

PARA LOS QUE HABIAN CONTESTADO NO A LA PREGUNTA Nº 1
--

El número de alumnos que no estaban federados y hacía ejercicio era de 415.

2.- ¿Practicas alguna actividad física y/o deportiva fuera del colegio

De estos 415 un 78,6% practica alguna actividad fuera del colegio. Esta práctica es también mayor entre varones ($p < 0,001$)

2.1.- ¿De que actividad o actividades se trata?

Bicicleta=29,4%

Fútbol=11,7%

Cursos natación=9,8%

Baile-danza=8,5%

Patinaje=7,3%

Footing=7%

Deporte con amigos=5,7%

Gimnasio=4,1%

Baloncesto=2,8%

Tenis=3,5%

Andar=2,2%

Voleibol=1,6%

Senderismo=5,2%

Otros=6,9

2.2.- ¿Cuántos días a la semana las practicas?

1,94±1,1 días. El tiempo y los días dedicados también son mayores entre varones ($p<0,001$)

2.3.- Aproximadamente ¿cuantas horas a las semana las practicas?

4,1±4,2 horas. Este dato es poco fiable y quizás dependa de algún error en la base de datos, ya que hay un escolar que dice hacer 40 horas semanales de ejercicio fuera de su horario escolar.

2.4.- Si pudieras, ¿te gustaría participar en alguna actividad física y/o deportiva distinta?

SI=43,7% NO=17% NS/NC=39,4%. Es de destacar que esto es especialmente importante para mujeres ($p<0,0001$).

Otro aspecto relevante es que un 17% de alumnos reconoce no hacer nada y además tener un interés nulo por otro tipo de actividad física. Sería los sedentarios totales. Esta cifra quizás sea aun mayor teniendo en cuenta los resultados de otros estudios de nuestro entorno y que parte de los que han declarado hacer alguna actividad lo hayan hecho como respuesta "socialmente deseable".

PREFERENCIAS RESPECTO A OFERTA DEL PROGRAMA 3.- Valora y señala del 1 al 4 cada una de las características que deberían tener las actividades físicas y/o deportivas para que te animaras a participar en ellas, teniendo en cuenta que 1 es mínima motivación y 4 máxima

*Que la actividad sea competitiva.....2,79±1,1

*Actividad distinta a deportes más conocidos.....2,57±1,1

*Que la actividad sea divertida.....3,80±0,5

*Que haya variedad de actividades.....3,09±0,9

*Que la pueda hacer cerca de donde vivo.....3,05±1,0

*Que la pueda hacer con los amigos.....3,61±0,7

Es de destacar que lo mas valorado por los escolares es que se puedan hacer con amigos y que sean divertidas. Una valoración intermedia se hace sobre la necesidad de que sean variadas y se puedan hacer cerca del domicilio familiar. En cuanto al sexo los hombres prefieren que sean competitivas ($p<0,0001$) mientras que las mujeres elijen actividades distintas a las mas conocidas, variadas y cerca de su domicilio ($p<0,0001$)

4.- ¿Te gustaría participar dando tu opinión sobre las actividades por medio de TWITTER, TUENTI, y/o FACEBOOK?

Mucho=32,5% Poco=43,9% NADA=23,6%.

Sorprende la escasa valoración que se le da al uso de las redes sociales, pero en parte podría ser debido a que se pregunta sobre el uso como una actitud activa, lo que no elimina su interés por poderse utilizar como fuente de información estática. Tampoco era diferente la preferencia entre hombres y mujeres, reflejando una realidad social ya conocida y en la que tanto hombres como mujeres usan de forma similar estas nuevas tecnologías

5.- ¿Consideras adecuado que las actividades en las que participes se realicen en el colegio o instituto más próximo a tu casa?

SI=35% INDIFERENTE=59% NO=6%.

Sólo un 6% considera necesario que se realicen alejadas al domicilio familiar

PREFERENCIAS RESPECTO A OFERTA DEL PROGRAMA

6.- ¿Participarías en las actividades que se citan a continuación?

*Campeonato de disco volador, balón gigante (etc).....2,35±0,48

*Baloncesto 1 contra 1.....2,44±0,49

*Campeonatos deportivos para "consolas"..... 2,29±0,46

*Baloncesto 3 contra 3 ó 4 contra 4.....2,42±0,49

*Fútbol sala 3 contra 3 ó 4 contra 4.....2,29±1.1

*Bailes modernos.....2,54±0,49

*Aerobic.....2,58±0.57

*Voleibol 2 contra 2.....2,74±1.03

*Voleibol 3 contra 3 ó 4 contra 4.....2,12±1.07

Hay que destacar el interés por actividades muy habituales como baloncesto o voleibol, pero también otras poco corrientes como aerobic o baile moderno. Mientras que el baloncesto sigue siendo el preferido de los varones, las mujeres prefieren actividades como el voleibol o aerobic ($p < 0,001$). Es de destacar el extraordinario interés de los chicos por los bailes modernos ($p < 0,0001$)

7.- Cómo premio a la participación, ¿qué te gustaría más?

Mejor clasificados=63,1% Todos participantes=36,6% Ambos=0,3%

Aunque prima el interés global por la competitividad, esto es especialmente relevante entre niños. Las niñas en cambio preferirían que se premiara a todos los participantes en las actividades

8.- ¿Cómo preferías participar?

Solo=6,1% Con algunos amigos=81,7% Con algun amigo=12,3%

Es evidente que cualquier actividad se contempla como forma de socialización.

9.- Si la actividad te gustara, ¿qué estarías dispuesto a pagar al mes por apuntarte?

Hasta 2€=13,2% 2-6€=27,5% 6-10€=52% 0€=7,4%.

En principio se valora que si las actividades gustaran se podría pagar por ellas un máximo de 10 euros

10.- Los fines de semana, ¿participarías en alguna actividad físico y/o deportiva con tus padres (ciclismo, ruta senderista, orientación, etc.)?

SI=30,1% NO=32,8% Quizás=37,1%.

Lo más significativo de esta respuesta es que más de 2/3 partes de alumnos valoraría como una opción participar con sus padres en una actividad de fin de semana. Esto resulta muy interesante desde el punto de vista del cambio cultural familiar tanto hacia el ejercicio, como respecto a un ocio diferente y alternativo a otras actividades perjudiciales para la salud, asociadas al consumo de alcohol o tóxicos

11.- ¿Te gustaría poder utilizar las instalaciones de los colegios los fines de semana?

SI=75,4% NO=24,6%. A destacar que 3 de cada 4 jóvenes consideraría adecuado la apertura de los colegios para uso deportivo durante el fin de semana.

12.- ¿Conoces el local de la Asociación de Vecinos de tu barrio?

SI=28,9% NO=69,4%. El desconocimiento es altísimo entre la juventud, lo que refleja que probablemente no consideran la importancia del asociacionismo en general y sobre todo con personas de otras edades

APÉNDICE II

CUESTIONARIO PARA JÓVENES DE 13 A 16 AÑOS

Estimada amiga o amigo queremos poner en marcha un programa de promoción del ejercicio físico para los jóvenes de Molina y necesitamos que nos ayudes contestando este cuestionario de forma sincera.

Lo único importante para nosotros eres tú, y por eso pedimos tu colaboración. Muchísimas gracias.

Hombre **Mujer** **Edad** _____

1.- ¿Practicas algún deporte federado (fútbol, fútbol sala, baloncesto, voleibol, etc.), fuera del colegio?

Si No

PARA LOS QUE HAN CONTESTADO SÍ A LA PREGUNTA N° 1

1.1.- ¿De qué deporte se trata? _____

1.2.- Aproximadamente ¿cuántos días a la semana lo practicas?

1 o 2 días 3 días 4 días 5 o más

1.3.- Si pudieras ¿te gustaría participar en alguna actividad física y/o deportiva distinta?

Si No

PARA LOS QUE HAN CONTESTADO NO A LA PREGUNTA N° 1

2.- ¿Practicas alguna actividad física y/o deportiva fuera del colegio?

(Bicicleta, patinaje, deporte con los amigos, cursos natación, etc.)

Si No

2.1.- ¿De que actividad o actividades se trata?

2.2.- ¿Cuántos días a la semana las practicas?

1 o 2 días 3 días 4 días 5 o más

2.3.- Aproximadamente ¿cuantas horas a las semana las practicas? _____

2.4.- Si pudieras, ¿te gustaría participar en alguna actividad física y/o deportiva distinta?

Si

No

PARA TODOS

3.- Valora y señala del 1 al 4 cada una de las características que deberían tener las actividades físicas y/o deportivas para que te animaras a participar en ellas, teniendo en cuenta que 1 es mínima motivación y 4 máxima.

*Que la actividad sea competitiva..... 1 2 3 4

*Que la actividad sea distinta a los deportes más conocidos.... 1 2 3 4

*Que la actividad sea divertida..... 1 2 3 4

*Que haya variedad de actividades..... 1 2 3 4

*Que la pueda hacer cerca de donde vivo..... 1 2 3 4

*Que la pueda hacer con los amigos..... 1 2 3 4

*Otras _____

4.- ¿Te gustaría participar dando tu opinión sobre las actividades por medio de TWITTER, TUENTI, y/o FACEBOOK? Mucho Poco Nada

5.- ¿Consideras adecuado que las actividades en las que participes se realicen en el colegio o instituto más próximo a tu casa? Si No Me da igual

6.- ¿Participarías en las actividades que se citan a continuación?

-Señala una respuestas para cada una de las actividades.	Seguro que si	Probablemente si	Probablemente no	Seguro que no
*Campeonatos de disco volador, de indiacas, de balón gigante, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*Baloncesto 1 contra 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*Campeonatos deportivos para "consolas" (tenis, bailes, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*Baloncesto 3 contra 3 ó 4 contra 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Fútbol sala 3 contra 3 ó 4 contra 4				
*Bailes modernos				
*Aerobic				
*Voleibol 2 contra 2				
*Voleibol 3 contra 3 ó 4 contra 4				
Otras actividades que te gustaría practicar				

7.- Cómo premio a la participación, ¿qué te gustaría más?

Que se dieran premios a los mejores o primeros clasificados.

Que se sortearan premios entre todos los participantes.

8.- ¿Cómo preferías participar?

Solo/a Con alguno amigos Con un amigo/a

9.- Si la actividad te gustara, ¿qué estarías dispuesto a pagar al mes por apuntarte?

Hasta 2€ De 2 a 6€ De 6 a 10€ Nada, no podría.

10.- Los fines de semana, ¿participarías en alguna actividad físico y/o deportiva con tus padres (ciclismo, ruta senderista, orientación, etc.)?

Si No Tal vez

11.- ¿Te gustaría poder utilizar las instalaciones de los colegios los fines de semana?

Si No No sabe/ no contesta

12.- ¿Conoces el local de la Asociación de Vecinos de tu barrio?

Si No

GRACIAS POR TU SINCERIDAD.

SEGURO QUE ENTRE TODOS PONDREMOS EN MARCHA ACTIVIDADES EN LAS QUE PUEDES DISFRUTAR PASÁNDOLO BIEN.