

Muestra Provincial Feria de Ciencias y Tecnologías

Título: MARATON 2021 ¡CORRÉ CON LA 4!

Alumnos expositores:

- ✓ Céspedes Evelyn. 6° año. DNI 43454527
- ✓ Alvarenga Sasha. 6° año. DNI 45322195

Nivel, Modalidad, Ámbito y área: Secundaria 2, Educación común, urbano, Educación Física.

Orientadora: María Fernanda Airola DNI: 36441324

Escuela: E.E.S. N°4 "Veteranos de Malvinas", Santiago Villamayor 890, Gral. Las Heras, Pcia. Buenos Aires.

Año: 2021

INFORME

Fecha: 2 de Julio de 2021

Título: *MARATON 2021 ¡CORRÉ CON LA 4!*

ÍNDICE

Resumen	4
Introducción	4
Problemática	5
Hipótesis	5
Objetivos	5
Marco teórico	
1- Definición de Deporte	6
2- ¿Cuál es la importancia del deporte en el ámbito educativo?	8
3- Running	8
4- Running y la salud	9
Desarrollo	12
Síntesis experimental	
1. Charla con profesionales de la salud	
2. Lectura y análisis de actividades realizadas en años anteriores	
3. Observación de imágenes	

4. Diseño de croquis	
5. Acuerdo de calendario y plan de acción	13
Conclusión Final	14
Bibliografía	15
Agradecimientos	15

RESUMEN

El proyecto de investigación tiene como finalidad continuar con una propuesta institucional que se ha venido desarrollando, para fortalecer una articulación entre las instituciones educativas y Municipio con el fin de brindar una perspectiva de posibilidades y servicios educativos para los jóvenes.

Comenzamos a trabajar con el proyecto, retomando en las clases lo realizado años anteriores (2019-2020), reflexionamos sobre avances de la propuesta, nuevas ideas, debilidades a fortalecer y acordamos un plan de acción para investigar y profundizar sobre la actividad a realizar.

La Escuela de Educación Secundaria N°4 pensó en una actividad que sea abierta a la comunidad y la región, donde se pueda disfrutar de un deporte como el *running* en un marco rodeado de naturaleza. El desarrollo de estas disciplinas motiva en la comunidad concientización y cultura en la construcción de hábitos saludables de la mano de los deportes.

La situación de ASPO en la que nos colocó la pandemia por COVID 19, nos sumergió en rutinas sedentarias que debemos cambiar paulatinamente para restablecer las sanas costumbres de entrenamiento físico y esparcimiento.

Cada vez son más las personas que se suman a esta disciplina. Correr no sólo es una tendencia, sino también es una práctica que supone beneficios a nivel físico y mental, que propone una superación personal y se convierte en una iniciativa inclusiva respecto de las

edades y el rendimiento físico. Una actividad que en general es acompañada por grupos familiares y amigos fortaleciendo lazos sociales.

Por lo expuesto, estamos trabajando para realizar eventos deportivos que dejen huella en el distrito, que impriman en la comunidad la tendencia en actividades saludables y brinden nuevos horizontes para la comunidad herense conteniendo a su vez los sueños de los alumnos.

Para el cierre del proyecto nos encontramos organizando la actividad, con fecha tentativa en función de la realidad sanitaria: domingo 19/09, trabajando conjuntamente ISFDyT N°44, Municipalidad de Gral. Las Heras y CEF N°80.

INTRODUCCIÓN

Consideramos relevante realizar eventos deportivos que resulten significativos en el distrito, que impriman en la comunidad la tendencia en actividades saludables y brinden nuevos horizontes para la comunidad conteniendo a su vez los sueños de los alumnos.

Es una alegría generar propuestas que permitan que los estudiantes tomen un rol activo en la construcción de la propuesta, pensando y diseñando junto a los profesores como llevar adelante un evento cuidado y organizado en el que auspician como anfitriones.

Destacamos y promovemos impacto de la actividad física en la salud:

*Mejoramiento del estado muscular y óseo;

*Mejor función cardiorrespiratoria;

*Reducción de riesgos de hipertensión, cardiopatías y trastornos metabólicos como la diabetes, el cáncer de mama y de colon; Disminución de episodios de depresión;

*Es base para el equilibrio energético que favorece al control de peso corporal, sobretodo en la disminución del porcentaje de grasa corporal que redundará en la reducción del riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

*Aporta beneficios psicosociales, mejora el estado de ánimo, la capacidad de concentración y favorece la integración de las comunidades.

Problemática

Con la intención de conocer y obtener datos, surgen los siguientes interrogantes:

¿Qué impacto tiene la actividad deportiva en la institución?

¿Cómo articular con las instituciones educativas y gubernamentales?

¿Cómo poner en valor running?

Hipótesis

Generar una propuesta de running abierta a la comunidad herense, permite promover valores e incidir en el aprendizaje de la convivencia escolar y social.

Objetivos

Obtener información sobre la actividad deportiva.

Lograr fomentar y desarrollar la concreción de eventos deportivos locales.

Dar ejemplos de articulación con instituciones locales como modelo de ejercicio y construcción ciudadana.

Fomentar la realización de actividad física.

MARCO TEÓRICO

1- Definición de deporte

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás.

Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Popularmente, la palabra «deporte» es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y psíquicos, así también como para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes o algún tipo de actividad.

2- ¿Cuál es la importancia del deporte en el ámbito educativo?

El deporte ayuda a los niños a desarrollarse tanto física como mentalmente. La actividad física debería formar parte de su día a día, ya que los beneficios son múltiples: les ayuda en el desarrollo psicomotor y a relacionarse, les enseña a seguir unas reglas, a trabajar en equipo, a reconocer la importancia del esfuerzo personal y a ponerse metas.

La práctica deportiva desde edades tempranas ayuda en muchos aspectos: las actividades grupales mejoran la interacción y la integración social, además de que mejoran el nivel mental y hacen más probable una vida saludable en la edad adulta ya que los hábitos que adquirimos de pequeños, suelen permanecer.

El deporte tiene múltiples beneficios para la salud. Si hablamos en un nivel psicológico o de la personalidad, las actividades deportivas (sobre todo las grupales) ayudan a los niños a reforzar su autoestima social, y les permite entender la importancia de las normas y el respeto a las reglas.

Durante el colegio se incluye la materia de deportes o educación física como parte del desarrollo integral. Los niños pequeños se ven beneficiados con esto debido a que mejoran sus habilidades psicomotrices. Mediante esta materia se les enseñan a los estudiantes las diferentes disciplinas deportivas.

El deporte escolar ayuda a desarrollar hábitos saludables, además de desarrollar valores y actitudes positivas.

Realizar deportes brinda una buena salud mental, sensaciones de felicidad y bienestar. Los estudiantes estimulan su cerebro constantemente para aprender y recordar mejor cada movimiento que deben realizar.

Otra de las ventajas de practicar deportes es que se mejoran los estados de ánimo, como si fuera una terapia el estrés, la depresión, la ansiedad y los trastornos del sueño se ven reducidos.

El deporte más que ser ejercicio físico también es un momento de socialización. Cualquier deporte que se practique compartirá las mismas enseñanzas a sus jugadores:

Aprender a comunicarse con otros.

Mejorar la convivencia con todos los participantes.

Tolerar la frustración.

Trabajar en equipo.

Practica la perseverancia mediante su esfuerzo.

Los deportes requieren de un periodo de entrenamiento y que cada participante aprenda a respetar las reglas del juego. Esto es un factor que ayuda a incrementar la disciplina y en ocasiones, los estudiantes logran encontrar su vocación y profesión en el deporte que practican.

3- Running

Es una carrera continua, es el acto por el que alternativamente los pies tocan el suelo a una velocidad mayor que al andar. Esta disciplina, en principio, la puede practicar cualquier persona y se suele realizar al aire libre.

En los últimos años ha aumentado considerablemente el número de personas que se ha sumado al running por los beneficios físicos y mentales que aporta al organismo.

Es una práctica deportiva que tiene como objetivo recorrer cierta distancia en un tiempo concreto. Por tanto, la velocidad y la resistencia son importantes para estos deportistas.



4- Running y la Salud

Las ventajas de esta práctica deportiva frente a llevar una vida sedentaria son muchas.

Entre las principales, destacan las siguientes:

Disminuye la posibilidad de contraer enfermedades: correr de forma regular reduce considerablemente el riesgo de desarrollar hipercolesterolemia, obesidad, hipertensión o diabetes tipo 2. Además, también disminuye el riesgo de padecer embolias, cáncer de mama u osteoporosis, entre otras patologías.

Mejora la salud: otros beneficios asociados a correr son la mejora del sistema inmunológico y del sistema cardiovascular, la estimulación de la capacidad pulmonar, la aceleración del metabolismo o que eleva los niveles de colesterol bueno. Por otro lado, también disminuye el riesgo de que se formen coágulos de sangre.

Fortalece los huesos: el ejercicio de impacto, como el running, ayuda a que los huesos se fortalezcan y aumenten su densidad lo que previene la osteoporosis.

Ayuda a combatir la ansiedad y el estrés: al correr se segregan endorfinas que mejoran la actitud mental del corredor y favorecen que el deportista haga frente a problemas como la ansiedad.

Ayuda a controlar el peso: la quema calórica que se realiza en el running ayuda a que el gasto calórico del día aumente y propicie la pérdida de peso o el mantenimiento. Si el objetivo del deportista es adelgazar, los especialistas recomiendan combinar el ejercicio con una buena dieta alimentaria.

Lucha contra la celulitis: correr ayuda a disminuir la grasa corporal, incluso la que se acumula generando la celulitis.

Tonifica: Con el running no sólo se tonifican y fortalecen las piernas. Los brazos, el abdomen y la espalda también se ven beneficiados.

Ayuda a descansar mejor: el esfuerzo de la carrera y de la actividad del día favorece que por la noche sea más fácil conciliar el sueño.

Aumenta la autoestima: si se realiza con frecuencia, marcarse objetivos y conseguirlos y las mejoras físicas que sufre el organismo consigue aumentar la autoestima del corredor.

DESARROLLO

Este proyecto se fundamenta en una investigación cualitativa, siendo el objeto de estudio la actividad deportiva Running, a partir de su análisis y de la interacción social (escuela, instituciones y comunidad) mediante el empleo de método de entrevista, como instrumentos un registro diario de observación de campo.

Donde su propósito principal es conocer, explorar, analizar organizar una jornada abierta a la comunidad de running.

Síntesis Experimental diseñamos un plan de acción, para acordar actividades a realizar durante el desarrollo del proyecto.

MES	ACTIVIDADES
Junio - Julio	Reuniones organizativas con distintos actores de la comunidad educativa para la concreción del proyecto: ISFD y T N° 44 – Secretaría de Deportes – Secretaría de Educación. Planificación pedagógica por parte de los docentes de la modalidad Ed. Física para abordar como eje en las propuestas de enseñanza el proyecto “Corré con la 4”
Agosto	Ejecución de propuestas de enseñanza en el marco del proyecto Diseño de protocolos en el marco del COVID 19 - Socialización con especialistas de salud. Registro de recursos humanos y materiales para el evento. Difusión en medios de comunicación. Reactivar el Facebook e Instagram de corré con la 4. Distribución de tareas EES N° 4 y Municipalidad (Secretaría de Deportes y de Educación) Encuentros presenciales y virtuales en el que se evalúan posibilidades de realizar el evento en el formato presencial y virtual en función de la realidad sanitaria y los protocolos vigentes. Se elabora en conjunto listado de necesidades para el evento presencial: ARCO - CRONÓMETRO - VALLAS DE SEGURIDAD - SOGAS/CINTAS DE PELIGRO - IMPRESIÓN DE NÚMEROS - EQUIPO DE SONIDO -

	<p>ACONDICIONAMIENTO DEL CAMINO REAL - VEHÍCULO DE LA MUNICIPALIDAD PARA ACOMPAÑAR EL RECORRIDO - AMBULANCIA - SEGURO</p> <p>Se coordina encuentro con autoridades sanitarias y estudiantes para evaluar en conjunto el protocolo sanitario diseñado. Fecha pautada: 17/08 a las 10 hs.</p>
<p>Septiembre - Octubre</p>	<p>Ejecución de propuestas en el marco del proyecto Desarrollo del evento en el marco del protocolo sanitario vigente.</p> <p>Participación del Médico del CEF en charlas de salud y sobre el protocolo sanitario junto a estudiantes del nivel secundario.</p> <p>Promoción del espacio de Atletismo del CEF y acompañamiento en la inscripción para estudiantes interesados en esta propuesta.</p> <p>Reunión participativa, socialización de la propuesta y de su relevancia para la orientación, confección de acuerdos para la planificación pedagógica, construcción de grupo de whatsapp para agilizar la comunicación, construcción de carpeta compartida en google drive en el que los profesores irán socializando lo trabajado con los estudiantes (recursos visuales - recursos - recorridos - protocolo sanitario - premiación - inscripción - categorías - cronometraje).</p> <p>Evaluación del proyecto con propuestas de mejora para el 2022</p>

EVENTO: Pensamos realizar una correccaminata donde habrá dos categorías: la categoría KIDS con niños y niñas hasta los 10 años y la categoría general desde los 10 años en adelante de ambos sexos. Se correrán 5 km y 10 km. Estas categorías se irán ajustando en función de las cualidades de los participantes.

La misma tendrá lugar en las instalaciones del Club Atlético San Miguel, utilizando la cancha de Rugby como zona de largada y llegada, realizando los recorridos de la maratón sobre la el Camino Real - Ruta Pcial 42 (la categoría kids correrá en la pista de atletismo perimetral a la cancha de rugby)

En función del protocolo vigente, se organizará la participación por categorías en diversos horarios para evitar aglomeraciones.

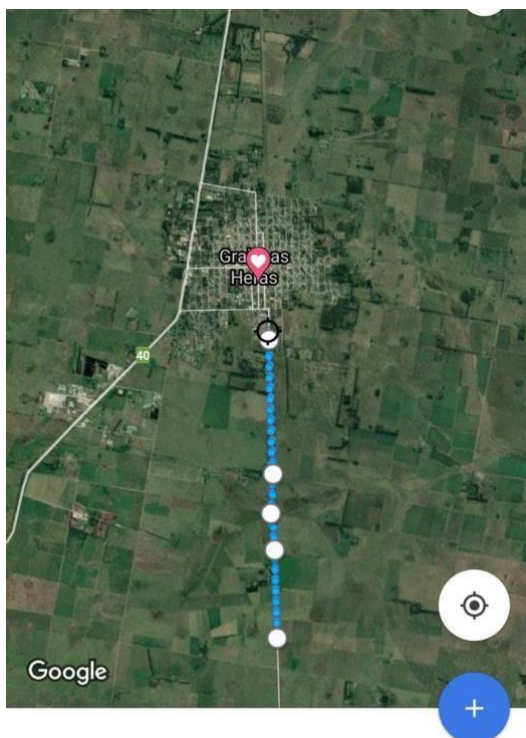
Cada categoría, tanto de hombres como mujeres, tendrá su premiación en el podio en caso de que hayan finalizado en las primeras tres posiciones. Estos actos de premiación también podrán dividirse en el marco de la realidad sanitaria distrital.

Los participantes podrán correr y caminar durante el trayecto del recorrido.

Tanto en la salida como en la llegada habrá dinámicas grupales a cargo de los estudiantes del Instituto Superior para que se pueda preparar el cuerpo y disfrutar de una elongación apropiada. Se contará con dos puestos de hidratación en el recorrido y un escenario para la conducción del evento.

En caso que la propuesta presencial no fuera posible, se realizará de forma virtual al igual que en el ciclo lectivo 2020 a través de las redes institucionales (facebook e instagram) promoviendo actividades de running y caminata con sorteos para los participantes. Los inscriptos deberán presentar un certificado médico, una ficha de salud y la declaración jurada de salud realizados durante las últimas 48hs antes del evento.

Recorrido pautado



10 km

El recorrido será ida y vuelta. Los corredores que compitan en 5km, volverán a 2 ½ km para completarlos. Los que compitan en 10km recorrerán 5km de ida y el mismo de vuelta, haciendo un total de 10km.

SÍNTESIS EXPERIMENTAL

1. Charla con profesionales de la salud
2. Lectura y análisis de actividades realizadas en años anteriores
3. Observación de imágenes
4. Diseño del croquis
5. Acuerdo de calendario y plan de acción

CONCLUSIÓN FINAL

Durante el trabajo de investigación se pudo dar cuenta que la propuesta *MARATON 2021 ¡CORRÉ CON LA 4!*, ha despertado el interés por participar los estudiantes, profesores, familia, comunidad de Gral. Las Heras.

Por lo expuesto se considera que la hipótesis de trabajo es correcta, ya que, permite promover valores e incidir en el aprendizaje de la convivencia escolar y social.

Resultando la actividad un espacio que posibilita el descubrir las destrezas y debilidades, como también gustos y sueños y, en este sentido aprender a conocerse.

Se han logrado alcanzar los objetivos propuestos, llevando a cabo las acciones que hemos organizado, esperando realizar el cierre con la Maratón a corto plazo.

Se pretende continuar con el proyecto, promoviendo que sea parte de las propuestas de la institución anualmente. Brindando el proyecto dos actividades de promoción, una jornada en la institución para compartir con la familia, con institución con las que se articula, posteriormente una actividad “Evento” con los vecinos de Gral. Las Heras.

BIBLIOGRAFÍA

<https://cuidateplus.marca.com>

Fundación más vida <https://masvida.org.ar/>

<https://www.definicionabc.com>

<https://www.uaeh.edu.mx>

AGRADECIMIENTOS

Los resultados de este proyecto, están dedicados a todas aquellas personas que, de alguna forma, son parte de su culminación. Nuestros sinceros agradecimientos a directivos y profesores de la E.E.S. N°4, Secretaría de Deportes de la Municipalidad de General Las Heras, CEF N°80, ISFD. Y T. N°44, referentes distritales que han colaborado con su ayuda desinteresada.