Región: XIII

Nombre del Proyecto: EN PAMDEMIA SEGUIMOS EN MOVIMIENTO.

Estudiantes Expositores: 6to. año.

- **Sellart, Marilú** **DNI:50.267.662**
- **Coronel, Maria Belen** **DNI:49.540.842**

Nivel: Primaria 2.

Área: Educación Física.

Modalidad: Común.

Ámbito: Rural.

Docentes asesores:

GONZALEZ, Marcela Mariana.

FIGUEROA, María Belén.

Escuela: **ESCUELA N° 8 "BERNARDINO RIVADAVIA"**

Dirección: Rivadavia y Moreno.

Localidad: Inés Indart - Salto.

Provincia: Buenos Aires.

CUE:0611603-00

Año 2021.

Fecha: 22 de noviembre 2021.

Título: En pandemia seguimos en movimiento.

INDICE

Resumen…… 3

Introducción…….. 5

Desarrollo……. 8

Conclusión…….. 10

Bibliografía…… 12

Agradecimientos…….. 13

RESUMEN

Este proyecto de Indagación surge a partir de la inquietud que genero tanto en los alumnos como en los docentes, la posibilidad de saber cuál es la importancia de realizar actividad física y sus beneficios, qué pasa en el cuerpo cuando hacemos actividad física, aún en circunstancias especiales como la actual pandemia de Covid-19.

En este año tan especial se vinculan al proyecto, los aportes de otras disciplinas como matemática, Cs. Naturales, prácticas del lenguaje y el uso de las TICS que enriquecen su desarrollo.

A partir del trabajo que se realizó en el mes de abril y en el marco del “Día Internacional de la Actividad Física” y “El Día Internacional de la Salud” de donde surge la investigación de los alumnos acerca del valor que tiene la práctica de actividad física, sus beneficios y porque es importante concientizar a la comunidad de donde surge un video.

Del relevamiento de datos y la tabulación de la encuesta creada y diseñada por los alumnos, sobre la práctica de actividad física en Inés Indart surgieron datos a utilizar para su análisis.

Se indagaron cuatro grupos etareos: hasta 15 años, de 15 a 30 años, de 30 a 50 años y mayores de 50 años.

La tabulación mostro que: los grupos de 30 a 50 años y los mayores de 50 años no realizan actividad física suficiente, según parámetros de la OMS.

Se realizaron con la EMATP de EDI utilizando el programa Excel los gráficos que muestran los resultados.

A continuación, se investiga y observan videos del funcionamiento del corazón, en relación con la práctica de actividad física que se planifico para las clases de educación física.

Se experimenta los cambios en la frecuencia cardíaca en los diferentes momentos de la clase de Educación Física, que se representaran en gráficos.

Con el Juego Alternativo “Bottlebol”, el Juego Inventado y el juego deportivo: softbol se pretende que los alumnos en las clases de Educación Física, además de generar gusto por la actividad física, el aprendizaje y la participación en una variedad de prácticas ludomotrices que despiertan la motivación desde el interés y desde los desafíos que generan.

INTRODUCCIÓN

Este proyecto se comienza a desarrollare en abril de 2021 en el “Día Internacional de la Actividad Física y la Salud”, a partir de la inquietud que genera tanto en los alumnos como en los docentes de la escuela; en este sentido surgió la posibilidad de investigar con los alumnos del segundo ciclo ¿Qué es la actividad física? y ¿Cuáles son los beneficios de su práctica?

Como resultado de la indagación y diversas charlas, surgen algunas conclusiones como: Definición de actividad física según OMS y la numeración de diferentes beneficios que generan en el cuerpo la práctica sistematizada de actividad física, dichas conclusiones luego fueron plasmadas en un video realizado por los alumnos para concientizar a la comunidad, sobre la importancia que tiene para la salud la práctica regular de actividad física.

Luego y partir del relevamiento de datos y la tabulación de las encuestas creadas y diseñadas por los alumnos, dirigidas a la comunidad de Inés Indart (244 entrevistados) sobre la práctica de **actividad física** actual y la que se realizó o no, durante el confinamiento por Covid-19, y la encuesta del **uso de la bicicleta** (85 entrevistados).

Los resultados de ambas encuestas que se obtuvieron, serán socializados a través un **código QR** que se visibilizará en el panel.

Surgen las siguientes problemáticas:

- **¿Cómo se comporta nuestro cuerpo cuando hacemos actividad física?**

- **¿Cómo y para qué concientizar a la comunidad de Inés Indart, sobre la práctica de actividad física regular?**

- **En pandemia de COVID19 y durante un confinamiento a futuro, ¿podremos organizar un plan de intervención para seguir en movimiento?**

- **¿Cómo nos puede ayudar el uso de la bicicleta, en nuestra calidad de vida diaria**

Por consiguiente, se plantean las siguientes hipótesis:

- Aumenta las pulsaciones. Nos agitamos y cansamos
- Mejora la calidad de vida general.
- Evitar enfermedades.
- El corazón comienza a latir más rápido.
- Nuestro cuerpo comienza a sudar.
- Modificar los juegos para la inclusión y participación de todos.
- Inventar juegos deportivos, para propiciar la práctica de actividad física regular.
- Planificar prácticas que nos permita seguir en movimiento con diversas estrategias para generar la participación activa.
- Uso de la bicicleta para prevenir enfermedades evitar la contaminación ambiental y cuidado de la salud.

Este proyecto se realiza con los siguientes **objetivos:**

1) Identificar y registrar los cambios corporales vinculadas a la actividad física para tomar decisiones con cierta autonomía.

2) Incorporar **juegos inventados,** con adaptaciones y/o modificaciones de la estructura y lógica interna, para la inclusión y participación activa. **juego Alternativo "Bottlebol"** con material reciclado. Jugar el **Juego deportivo: softbol** (teniendo los elementos constitutivos).

3) Propiciar el logro de una mayor disponibilidad corporal, favoreciendo la utilización de habilidades motoras básicas, combinadas y específicas.

4) Provocar un impacto de **concientización** en la comunidad a partir de hacer público el alto porcentaje de sedentarismo.

5) Generar un plan ante un posible confinamiento a futuro para seguir en movimiento, tanto los alumnos como la comunidad.

6) Conocer el uso de la bicicleta, ventajas y beneficios para mejorar la calidad de vida general.

7) Organizar bicicleteada.

DESARROLLO

En este año tan especial, se plantea conocer acerca de qué es la actividad física y los beneficios de su práctica, también cómo se comporta nuestro cuerpo cuando se realiza actividad física, los niños de 6to. año desde el área de Educación Física con aportes del área de Matemática, indagaron si la comunidad realiza o no actividad física regular, con el resultado a obtener, los porcentajes que se obtengan a través de las tabulaciones se representaran en gráficos circulares y de barras.

Se generaron las problemáticas que movilizaron a los niños y docentes a seguir investigando y a experimentando nuevas experiencias motrices.

Se implementó el método científico en las siguientes **experiencias:**

- Investigo sobre actividad física y beneficios de donde surge **video para concientizar a la comunidad de Inés Indart.** (power point)
- Creación y diseño de encuesta sobre la práctica de actividad física para la comunidad de Inés Indart, con presentación de los resultados a obtener en gráficos circulares y barras.
- Uso de las Tics.
- Observación de videos sobre Actividad Física ¿Qué es? Importancia de su práctica frecuente y tipos. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud)
  - Sistemas: Cardíaco: función del corazón -pulso y FC. - ¿Qué relación tiene la FC con un cuerpo deportista? (MG con Cs. Naturales).
- Experimentación y registro durante los momentos de la clase de educación física (reposo – entrada en calor- desarrollo y vuelta a la calma). Toma de pulsaciones - frecuencia cardiaca (variación). Creación de Gráficos y Comparación.
- Juego Alternativo: Bottlebol.
- Invención de juegos por los alumnos de segundo ciclo.
- Juego deportivo: Softbol.
- Adaptación y modificación de los componentes del juego deportivo para la inclusión de todos.
- Entrevista y charla con profesionales de la salud.

- Creación de folletos informativos.
- Comparación de resultado de la encuesta local con información a nivel nacional y generación de informe.
- **Uso de las TICS**: Programa Excel y power point. ¿Cómo generar de código QR? para mostrar información del proyecto.
- Creamos el **plan** para abordar futuros confinamientos, desde el área de Educación Física, para organizarnos y continuar en movimiento.
- Conocer uso de la bicicleta: encuesta y campaña.
- Jugamos con las familias al softbol.

A partir de las experiencias, la indagación y la investigación, destaco lo logrado:

- **Aporte al proyecto de las siguientes disciplinas: Ciencias Naturales, matemática, prácticas del lenguaje y el uso de TICS.**
- Desarrollo, practica y enseñanza de las habilidades motrices, el juego deportivo: softbol.
- Juego Alternativo: Bottlebol con material reciclado.
- El Juego Inventado: 1 vs 1. Se adapta para jugarlo en pandemia.
- Conocer y jugar los juegos Alternativos e Inventados, para favorecer la participación y la inclusión de **todos** los alumnos.
- Generar nuevos conocimientos a partir de la Entrevista con el médico local.
- Comunicar a través de video la importancia de realizar actividad física regular.
- Comunicar a través de volantes la importancia de realizar actividad física regular.
- Generar campaña para el uso de la bicicleta.

CONCLUSIÓN.

SE COMIENZA EN ABRIL PARA EL DÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD CON EL PLANTEO DE REALIZAR UNA INVESTIGACIÓN SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS BENEFICIOS, DEL CUAL SURGE VIDEO PARA CONCIENTIZAR A LA COMUNIDAD. Se muestra en power point.

SEGUIDAMENTE SE DISEÑA Y REALIZA UNA ENCUESTA CON SALIDA A LA COMUNIDAD, PARA INDAGAR SOBRE LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, LUEGO DEL PROCESAMIENTO, LAS TABULACIONES REVELARON QUE LOS GRUPOS ETAREOS DE 30 A 50 AÑOS Y LOS MAYORES DE 50 AÑOS MOSTRARON QUE UN ALTO PORCENTAJE NO REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA SUFICIENTE, SEGÚN PARAMETROS DE LA OMS. Se muestra en código QR.

A CONTINUACIÓN, SE INVESTIGA Y OBSERVAN VIDEOS DEL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA CIRCULATORIO: CORAZÓN, PULSACIONES, FRECUENCIA CARDÍACA Y FC Max. RELACINANDOLA CON LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

SE REALIZA LA TOMA Y REGISTRO DE LAS VARIACIONES DEL PULSO DURANTE LOS MOMENTOS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. PUBLICANDO LOS RESULTADOS EN GRÁFICOS.

SE INICIA EL PRIMER CONTACTO Y EXPLORACIÓN DEL JUEGO ALTERNATIVO: “BOTTLEBOL”.

SE ELIJE JUEGO INVENTADO: FUTBOL-VOLEY Y JUEGO DEPORTIVO SOFTBOL, CON INICIO EN LA FORMACIÓN DE LOS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS.

SE COMPARA LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA LOCAL CON DATOS NACIONALES (Infobae) QUE MUESTRA UN 40 % DE SEDENTARISMO.

SE TERMINO EL PLAN PARA ABORDAR UN POSIBLE CONFINAMIENTO A FUTURO, ENEL QUE TODOS PODAMOS SEGUIR EN MOVIMIENTO.

SE ELABORAN VOLANTES PARA APOYAR LA CAMPAÑA DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA:

SE REALIZO ENTREVISTA Y CHARLA CON EL MÉDICO LOCAL.

PROYECCIÓN:

CONTINUAR CON LA CAMPAÑA PARA CONCIENTIZAR E INCENTIVAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA CON LAS FAMILIAS.

INVITACIÓN A LAS CLASES DE EDUCACIÓN FISICA.

VENTAJAS Y BENEFICIOS DEL USO DE LA BICICLETA: ENCUESTA Y CAMPAÑA.

EN NOVIEMBRE GRAN BICICLETEADA:

PROPUESTAS REALIZABLES EN EL MARCO DE LA SITUACIÓN SANITARIA.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.

- Recomendaciones Mundiales sobre la actividad física para la salud. OMS.
- Infobae- Universidad Siglo 21 “El sedentarismo afecta a 4 de cada 10 argentinos: cuáles son las consecuencias en la salud”
- Diseños Curriculares de Primaria – Cs. Naturales-Educación Física.
- Revista Genio. Ediciones varias año 2016.
- Enciclopedia Larousse del Estudiante. N° 20.
- Juegos Alternativos en Argentina.
- Documentos de Apoyo: Prácticas deportivas y atléticas: construyendo propuestas de enseñanza y Prácticas deportivas y juego: construyendo propuestas de enseñanza.
  DGC y E – Documento de trabajo N° 2 y 8. Dirección de Educación Física.

Internet:

www.wikipedia.com

www.youtube.com

www.clarin.com

Generar código QR.

AGRADECIMIENTOS

Se quiere reconocer:

A la directora Karina Fimia.

A la MG a cargo de la EP N° 8, Sra. Carina Wilson por el apoyo.

A la MG de 6to. año María Belén Figueroa por el trabajo conjunto.

A la EMATP Marisel Di Giacomo.

Al Médico Local Wilbert Daza Navarrete.