



FACULTAD PADRE OSSÓ



Universidad de Oviedo

Educación no formal en la escuela

Programas encaminados a la actividad
física y los hábitos de vida saludable

Jorge Muñiz Velasco

TRABAJO FIN DE GRADO

Tutor: María José Castaño González

Convocatoria: | Noviembre | Enero | Mayo | Julio

(marque X lo que proceda)

Curso académico: 2018/ 2019

**GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
UNIVERSIDAD DE OVIEDO**

Resumen

Las actividades extraescolares son una manifestación de la educación no formal muy presente en el ámbito escolar. En los últimos años, se les ha atribuido más importancia, sobre todo, a aquellas relacionadas con la actividad física, llevando consigo el desarrollo de múltiples iniciativas. En este trabajo se hablará de la importancia de la actividad física y su creciente consideración. Finalmente, se realizará un análisis de distintas páginas web de centros escolares de Educación Infantil y Primaria con la finalidad de conocer la visibilidad de estas iniciativas.

Palabras clave: Actividades extraescolares, actividad física, centros escolares, educación para la salud, páginas web.

Abstract

Extra-curricular activities are a manifestation of non-formal education which is highly present in the school environment. Over the past few years, more emphasis has been placed on them, above all on those related to physical activity, resulting in the development of many initiatives. In this project the importance of physical activity and its growing relevance will be discussed. Finally, different websites of infant and primary schools will be analysed so as to make all these initiatives visible.

Key words: Extra-curricular activities, physical activity, schools, health education, websites.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	3
2.	OBJETIVOS.....	4
3.	TIPOS DE EDUCACIÓN	5
4.	EDUCACIÓN NO FORMAL	8
5.	ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	10
6.	ACTIVIDAD FÍSICA	16
7.	PROGRAMAS DE CENTROS.....	23
8.	CONCLUSIONES.....	27
9.	BIBLIOGRAFÍA.....	30
10.	ANEXOS	44
	ANEXO I: HORARIO ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES C.P. CORREDORIA	44
	ANEXO II: MAPAS DE LOCALIZACIÓN. SITUACIÓN COMARCAL...	45
	ANEXO III: TABLA RESUMEN DE PROGRAMAS	46

1. INTRODUCCIÓN

Desde finales del siglo XX se viene señalando la importancia de la educación no formal en el ámbito educativo, una importancia que durante mucho tiempo no se le dio. Las actividades extraescolares junto con las actividades complementarias, son las manifestaciones de la educación no formal en la escuela teniendo un gran peso como señalan diversos autores (Cooper et al., 1999; Darling, 2005; Darling et al., 2005; Trilla y Ríos, 2005).

Las actividades extraescolares son muy variadas, destacando entre ellas las actividades físicas resultando muy beneficiosas como señala P. A. López (2009). Ante esta realidad, las actividades encaminadas a la actividad física y a los hábitos de vida saludables están cada vez más presentes en los centros debido a la gran preocupación que despiertan temas de actualidad como el sedentarismo y la obesidad. Ante esta situación y la atención que se le está prestando, cada vez son más las iniciativas tanto internacionales como nacionales o autonómicas impulsadas a trabajar esta realidad como la creación de una *Red Asturiana de Centros Escolares Promotores de la Actividad Física y la Salud* (2018).

En este trabajo por tanto, se hablará de los distintos tipos de educación existentes, así como la importancia de la educación no formal y de sus manifestaciones en el ámbito educativo. Posteriormente se realizará una revisión bibliográfica en relación a las actividades extraescolares y la actividad física analizando los diferentes estudios realizados al respecto.

Por último, se analizarán las distintas páginas web de los centros pertenecientes a los concejos integrantes de la red obteniendo así, datos de una muestra de Asturias los cuales reflejen la realidad existente referida a la promoción de hábitos de salud.

2. OBJETIVOS

Con la realización de este trabajo se quieren alcanzar una serie de objetivos, tanto generales como específicos;

Como uno de los rasgos generales cabría señalar la importancia de la educación no formal en el desarrollo del individuo, tanto en aspectos académicos como personales. Al igual que resaltar el papel de las actividades extraescolares como expresión de la educación no formal contribuyendo estas a potenciar aspectos como las calificaciones obtenidas o el desarrollo de las habilidades deportivas del individuo, cobrando especial importancia las actividades extraescolares deportivas.

Como objetivo específico de este último, se pretende dar a conocer la importancia de promocionar la actividad física y los hábitos de vida saludables. Asimismo, se busca mostrar cómo, ante la realidad actual, se está impulsando a nivel autonómico, nacional e internacional programas encaminados a tales fines, teniendo un gran papel los centros, así como los aspectos a impulsar con la intención de llevar a cabo una mejora de la oferta educativa en materia de programas.

3. TIPOS DE EDUCACIÓN

Se ha venido considerando educación a la llevada a cabo en el centro escolar en horario lectivo y regulado por un currículo. En el caso de la Educación Primaria, a nivel nacional es el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero. A nivel autonómico, es el Decreto 82/2014, de 28 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece aquel.

Hoy en día, sabemos que la educación no es solamente la que tiene lugar bajo las condiciones anteriormente citadas. Puede encontrarse en diferentes ámbitos y de diferentes maneras, haciendo los siguientes autores una distinción entre educación formal, no formal e informal.

Pero ¿qué es la educación formal, no formal e informal?

Autores como A. López (2009) han venido definiendo la educación formal como aquella regulada, intencional y planificada la cual, se lleva a cabo en un espacio y tiempo concretos con la posterior obtención de un título.

En el caso de la educación no formal, este autor afirma que el aprendizaje no tiene lugar en un centro de educación no obteniéndose un certificado con dicho aprendizaje.

En el caso de la educación informal A. López (2009) señala que el aprendizaje se obtiene mediante la realización de actividades cotidianas, de manera no intencionada no estando este en ningún momento estructurado. Al igual que en la educación formal, no se obtiene ningún certificado del aprendizaje adquirido.

Otros autores, definen estos conceptos de una manera más compleja y acertada a la realidad actual.

Coombs, Prosser & Ahmed (citado en Pastor, 2001) definen la educación formal como:

El «sistema educativo» jerarquizado, estructurado, cronológicamente graduado, que va desde la escuela primaria hasta la universidad e incluye, además de los estudios académicos generales, una variedad de programas especializados e instituciones para la formación profesional y técnica a tiempo completo. (p. 3).

La educación no formal según estos mismos autores (citado en Pastor 2001) es “cualquier actividad educativa organizada fuera del sistema formal establecido - tanto si opera independientemente o como una importante parte de una actividad más amplia- que está orientada a servir a usuarios y objetivos de aprendizaje identificables. (p. 3).

Coombs, Prosser & Ahmed (citado en Pastor 2001) entienden la educación informal como el:

Proceso a lo largo de toda la vida a través del cual cada individuo adquiere actitudes, valores, destrezas y conocimientos de la experiencia diaria y de las influencias y recursos educativos de su entorno -de la familia y vecinos, del trabajo y el juego, en el mercado, la biblioteca y en los medios de comunicación». (p. 3).

Actualmente, y con todos los cambios que se han venido sucediendo (planes, programas, metodologías...) estas definiciones anteriormente citadas han ido perdiendo peso hasta el punto de no ajustarse en su totalidad a la realidad de hoy. Un claro ejemplo de ello sería que la educación no formal no se ofrece en un centro escolar y no se otorga un certificado. Esta definición, hoy en día, no se ajusta a la realidad ya que, sin ir más lejos, las actividades extraescolares, aun siendo un tipo de educación no formal, se llevan a cabo en muchos casos en el centro escolar, están organizadas por el propio centro y otorgan un certificado y/o título. Este es uno de los ejemplos que podría ponerse y que

puede que no se hubiera dado en el momento en el que se formularon las anteriores definiciones.

Este hecho, desbarata argumentaciones como la de Pastor (2001), quien señala, como estos autores (Coombs, Prosser & Ahmed) defienden, la denominación de no formal frente a las denominaciones de no escolar y extraescolar ya que, según todos ellos, estas últimas denominaciones no marcan de una manera clara los límites existentes entre la educación no formal e informal, teniendo lugar algunos de los programas educativos no formales dentro del contexto escolar y fuera del horario lectivo.

Centrándonos en estas 3 modalidades de educación, en la actualidad, esta manera de ver la educación ha ido modificándose, considerándose una relación de complementariedad y continuidad entre la educación formal, no formal e informal tanto en los aspectos procedimentales como actitudinales, diferenciándose únicamente en aspectos jurídicos como señala el propio Colom (2005):

La diferencia más determinante que se da entre educación formal y no formal es, sorprendentemente, de carácter jurídico y no pedagógico; es decir, entiendo la educación formal como aquella que concluye con titulaciones reconocidas y otorgadas según las leyes educativas promulgadas por los Estados. (p. 3).

4. EDUCACIÓN NO FORMAL

La educación no formal presenta una importancia bastante notable siendo esta, como se acaba de señalar, un complemento o continuación de la educación formal y condicionando en cierta parte la educación informal. Esto hace que cobre una especial importancia como nexo entre los otros dos tipos de educación, estando presente en múltiples ámbitos.

Pastor (2001) se refiere a estos ámbitos cuando señala que ya los propios autores (Coombs, Prosser & Ahmed) hablaban de los programas de extensión agrícola y de capacitación de agricultores, los programas de alfabetización de adultos, la formación acelerada impartida fuera de la enseñanza oficial, y varios programas comunitarios de instrucción sobre sanidad, nutrición, planificación familiar, cooperativas, etc.

Como se acaba de señalar, las actividades englobadas dentro son generalmente independientes unas de otras, pudiendo darse el caso de formar parte de sistemas a su vez más amplios.

Por ello, al presentar tantos ámbitos y tan distintos unos de otros, resulta más complejo acotar su significado, dando lugar a las siguientes preguntas.

¿Por qué surgió la educación no formal? ¿Qué importancia tiene en el ámbito de la escuela?

Como bien refleja La Belle, 1982 (citado por Martín, 2014) el término de educación no formal surgió con el objetivo de atender nuevas y diferentes demandas orientadas algunas de ellas, a grupos sociales carentes de una enseñanza básica completa. Con el paso del tiempo, el sistema escolar ha dejado de ser el único recurso de formación y aprendizaje que, junto con las



TRABAJO FIN DE GRADO
Jorge Muñiz Velasco
Grado en Maestro de Educación Primaria



Universidad de Oviedo

actividades extraescolares, están muy presentes en las vidas de los niños y adolescentes.

5. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Las actividades extraescolares son una de las maneras más claras de educación no formal, con una gran presencia en el ámbito escolar.

Estas, junto con las actividades complementarias son los claros ejemplos del uso de medios no formales dentro del marco escolar.

Las actividades complementarias y extracurriculares contribuyen a lograr una formación plena e integral de los alumnos y alumnas. Además, este tipo de actividades van dirigidas en su programación y ejecución a la consecución de las finalidades educativas, permitiendo e incentivando la participación de los distintos miembros de la Comunidad Educativa. (Fernández, 2016, p. 2).

En ocasiones, se tiende a confundir los términos de actividades complementarias y extraescolares, siendo estas diferentes.

Las actividades complementarias son como Moreno (2006) indica:

Aquellas actividades lectivas integradas en el currículo, coherentes con el Proyecto Educativo de Centro, diferenciadas de éstas, por el momento, espacio o recursos que utilizan. En general, se desarrollan dentro del período lectivo habitual. (...) Las actividades complementarias serán obligatorias para el alumnado y evaluables. (...) pueden ser propuestas por los departamentos didácticos en sus programaciones de forma individual o coordinadas en proyectos interdisciplinares con otros departamentos. (p. 57).

Por otra parte, para este autor, las actividades extraescolares son:

Aquellas actividades desarrolladas por los centros, no incluidas en los Proyectos Curriculares, y coherentes con el Proyecto Educativo de Centro, encaminadas a procurar la formación integral del alumnado en aspectos referidos a la ampliación de su horizonte cultural, la preparación para su inserción en la sociedad y el uso del tiempo libre (...) tendrán carácter voluntario para el alumnado del centro y, en ningún caso, formarán parte de su proceso de evaluación. En general, se desarrollarán fuera del horario lectivo habitual. (p. 57)

Son tantas las distintas actividades complementarias y extraescolares existentes en el ámbito escolar que autores como López, 2010 (citado por Fernández, 2016) hace una distinción entre las principales distinguiendo los siguientes cinco grupos: actividades físicas y deportivas (talleres de psicomotricidad; deportes individuales y de equipo); actividades de promoción de la salud (talleres de prevención de drogodependencias; de nutrición, alimentación e higiene); actividades artísticas (danzas y bailes; formación musical; talleres artesanos); actividades de biblioteca y técnicas de estudio (cuenta cuentos, talleres de animación a la lectura); actividades de informática y medios audiovisuales (las TIC como recurso didáctico).

A diferencia de las actividades complementarias, las actividades extraescolares, como se ha señalado, no están reguladas o integradas en el currículo y no se desarrollan generalmente dentro del horario lectivo. No obstante, en la Resolución de 6 de agosto de 2001, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de las Escuelas de Educación Infantil y de los Colegios de Educación Primaria del Principado de Asturias, se recoge el Programa Anual de Actividades Complementarias y Extraescolares que se ha de llevar a cabo en todos los centros. Se señala que, se han de incluir en este aquellas actividades extraescolares de carácter cultural, deportivo y artístico que se realicen en colaboración con los diversos sectores de la comunidad

educativa o en aplicación de acuerdos con otras entidades. También, se recoge la voluntariedad de estas no constituyendo motivo de discriminación para ningún implicado, así como careciendo de ánimo de lucro.

La Circular de Inicio de Curso 2018-2019, tanto para Centros Docentes Públicos como para Centros Docentes Privados sostenidos con fondos públicos del Principado de Asturias continúa señalando dentro del Programa de Actividades Complementarias y Extraescolares cómo han de ser estas, observándose pequeñas variaciones entre lo recogido en una u otra circular.

Así, en la circular de los centros docentes públicos, se recoge las medidas aplicables a las actividades complementarias y extraescolares en un mismo programa teniendo como principal objetivo la elaboración y puesta en marcha de actividades complementarias y extraescolares encaminadas al desarrollo integral del alumnado, posibilitando el acceso independientemente de las características del individuo en condiciones igualitarias.

En cambio, la circular para centros docentes privados sostenidos con fondos públicos, hace una distinción dentro del programa anteriormente señalado entre las actividades complementarias y las actividades extraescolares. Entre las similitudes están que, tanto las actividades complementarias como las extraescolares no tendrán carácter lucrativo. Entre las diferencias están que, en la circular para centros docentes públicos se señala que “la participación en las actividades complementarias y extraescolares en ningún caso podrá dar lugar al cobro de gratificaciones u otros complementos retributivos”, en cambio, en la circular de centros docentes privados sostenidos con fondos públicos se señala que “las percepciones por las mismas serán fijadas por el Consejo Escolar del centro a propuesta del Titular” lo cual indica que, en este caso sí se podría percibir una retribución por la realización de actividades extraescolares por parte del centro.

Las actividades extraescolares, en ocasiones, son un complemento de los contenidos trabajados en el ámbito escolar, contando incluso con la implicación del personal del centro.

Como refleja Moreno (2006), estas actividades deben de promover la apertura del centro al entorno, buscando la participación de los diferentes sectores que conforman la comunidad escolar y la relación con otros centros. Las mismas, pueden ser propuestas por múltiples participantes en el contexto escolar, tales como la asociación de padres de alumnos, los propios alumnos, ayuntamientos, asociaciones...

Las actividades extraescolares pueden tener distintos objetivos, desde refuerzo a las áreas que se imparten en horario lectivo hasta actividades encaminadas al desarrollo del individuo en el aspecto deportivo, mediante actividades físicas, y el artístico mediante actividades de creación plástica y visual, buscando en todos los casos mejoras a nivel escolar y personal. Así, estas actividades, pueden proporcionar una mejora en el rendimiento escolar del alumnado elevando las calificaciones de las distintas áreas y contribuyendo, con ello, al desarrollo cognitivo del individuo.

Son bastantes los estudios que se han venido realizando desde finales del siglo XX hasta la actualidad, algunos de los cuales recogemos a continuación, que afirman esta relación entre actividades extraescolares y calificaciones.

Cooper et al., 1999; Darling, 2005; Darling et al., 2005 señalan cómo diferentes estudios que han considerado las actividades extraescolares de forma global y el tiempo de dedicación semanal se relacionan con mejores resultados académicos de adolescentes.

Trilla y Ríos, 2005 (citado por Molinuevo, 2008) señalan una relación positiva entre practicar actividades extraescolares y el rendimiento académico en una muestra de chicos y chicas de la provincia de Barcelona y cómo había diferencias según el tipo de actividad realizada, apoyando así lo dicho anteriormente.

Un ejemplo claro de este beneficio es el plasmado en el estudio realizado por Moriana et al. 2006, (citado por Molinuevo, 2008) en el que analizan una muestra formada por alumnado de primero y segundo de la ESO de centros públicos y privados observando la relación entre la participación en actividades extraescolares y el rendimiento académico. Para dicho estudio, se distinguió el rendimiento académico del género y la práctica de tres tipos de actividades: deportivas, académicas y mixtas.

Se obtuvo como resultado que el grupo de alumnos que practicaba actividades mixtas presentaba mejores calificaciones que el que solo realizaba actividades académicas, seguido del que solo realizaba actividades deportivas. Estos resultados realzan la importancia de la práctica de actividades extraescolares variadas o mixtas y deportivas.

Esta mejora del desarrollo del individuo se ha de buscar sin perder de vista en ningún momento la razón principal, la cual es complementar los demás aprendizajes que el niño va adquiriendo a lo largo de su vida de una manera divertida, interesante, volviendo así a la consideración de la educación no formal como un nexo entre la educación formal y la informal.

De manera más específica, autores como Castelli, Hillman, Buck & Erwin, 2007 y Rasberry et al., 2011 (citado por Cladellas, Clariana, Gotzens, Badía & Dezcallar, 2015) sostienen que la práctica deportiva mejora el rendimiento obtenido en asignaturas como matemáticas, inglés y ciencias.

Por su parte, Corneliben & Pfeifer, 2007, citados por los mismos autores, concluyen que los mejores resultados académicos se obtienen con una práctica deportiva moderada, y no excesiva o de competición.

Feldman & Matjasko, 2007 (citado por Molinuevo, 2008) apoyan lo anteriormente enunciado, señalando la influencia de la realización de actividades extraescolares para las calificaciones obtenidas. Estos autores, observaron que aquellos alumnos que participaban en múltiples actividades o actividades únicamente académicas, obtenían mejores calificaciones. En

cambio, los estudiantes que no realizaban actividad alguna obtenían peores resultados.

De manera más específica, autores como Castelli, Hillman, Buck & Erwin, 2007 y Rasberry et al., 2011 (citado por Cladellas, Clariana, Gotzens, Badia & Dezcallar, 2015) sostienen que la práctica deportiva mejora el rendimiento obtenido en asignaturas como Matemáticas, Inglés y Ciencias.

Asimismo, Cladellas, Clariana, Badia & Gotzens (2013) realizaron un estudio en una muestra de escolares de la etapa Primaria que participaron en actividades de tipo recreativo, cognitivo y mixto, y obtuvieron unos resultados que indicaban una relación directa entre la realización de alguna actividad extraescolar y la mejora de las calificaciones en todas las materias evaluadas, así como que el número de niños que practicaban estas actividades extraescolares de promedio era mayor que el de las niñas.

Este estudio afirma que pese a creencias extendidas, un mayor número de actividades extraescolares, no va a significar mejores resultados académicos, produciéndose un efecto contraproducente al observarse que, el alumnado que realizaba niveles altos de actividades extraescolares tenían peor rendimiento en áreas tales como Matemáticas, Lengua Castellana o Idiomas que quienes realizaron un número menor de actividades.

Estos resultados en cuanto a la práctica o no de actividades y el número de horas pueden ser aspectos muy importantes a tener en cuenta por su papel a la hora de formar los hábitos de la persona.

Por último, Molinuevo (2008) recoge también otros estudios que demuestran la anterior afirmación como son los de Davalos et al., 1999; Mahoney, 2000; Mahoney & Cairns, 1997; Marsh, 1992; McNeal, 1995; Melnick et al., 1992.

6. ACTIVIDAD FÍSICA

A la hora de hablar de la actividad física en el ámbito de las actividades extraescolares, nos referimos a las actividades extraescolares deportivas, aun cuando el deporte no es la única manifestación.

La actividad física no solamente es importante para el rendimiento académico sino también para la salud, reportándonos esta múltiples beneficios como serían una reducción en el riesgo de algunas enfermedades o mayor esperanza de vida como recoge P. A. López (2009).

Este mismo autor (haciendo referencia a Rodríguez & Casimiro, 2000; a Devís & Peiró, 1993) señala la importancia de realizar actividades físicas y los beneficios que estas presentan puntualizando que se está asistiendo a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado estos temas de salud en la sociedad española de nuestros días. Ello guarda relación, afirma el autor, con el apoyo que ha recibido la medicina preventiva para reducir los costes de la tradicional medicina curativa y con la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud orientado a la promoción, por parte de instituciones y personas, de ambientes y estilos de vida saludables.

Esta promoción resulta esencial ya que se ha venido observando que el tiempo dedicado a la práctica de la actividad física ha decaído frente al tiempo de ver la televisión o jugar a la consola, el cual no ha hecho más que crecer. Debido a esta situación, ha ido cobrando especial relevancia el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (2009) y la Carta Europea contra la Obesidad (2006).

Estos documentos remarcan la importancia de abordar un tema de actualidad como es el de los hábitos de vida saludables y los problemas que acarrearán la no existencia de ellos en las vidas de los individuos, especialmente en los jóvenes. También, señalan las repercusiones de la ausencia de buenas prácticas, desde gastos en Sanidad hasta tasas de defunciones, las cuales, de no revertirse esta situación, constituirían una de las mayores causas de mortalidad.

Ante esta realidad, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria recoge que la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su 57ª Asamblea Mundial de la Salud (2005), aprobó la *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Esta estrategia tiene como meta general proteger la salud promoviendo medidas orientadas a la reducción de la morbilidad y mortalidad por causas asociadas a una mala alimentación y falta de actividad. La obesidad al igual que el sobrepeso son evidentes en la población española adulta (25-60 años) presentando 1 de cada 2 adultos un peso superior al adecuado y siendo mayor el número de mujeres obesas que de hombres. Estas cifras crecen a medida que aumenta la edad presentando índices de obesidad de 22% de hombres y 34% de mujeres en edades superiores a 55 años. Aún más preocupantes es la obesidad y el sobrepeso infantil y juvenil (2-24 años) con cifras del 14% y 26% respectivamente, siendo la obesidad mayor en los varones que en las mujeres en estas edades, más en concreto entre los 6 y 12 años.

Las medidas recogidas en la estrategia, como señala la OMS van a permitir la reducción significativa de una tendencia como son las denominadas “enfermedades no transmisibles” (enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas así como diabetes) que día a día son más notorias, sentando las bases para la adquisición de unos hábitos saludables y mejorando así las condiciones de vida de los individuos reportando beneficios como el aumento de la esperanza de vida.

Es en este momento donde la educación cobra gran importancia como se recoge en el *Libro Verde* (2005) de la Comisión de las Comunidades Europeas. En él se señala cómo durante la infancia y la adolescencia se producen importantes elecciones en cuanto a hábitos de vida, los cuales condicionarán la aparición de problemas de salud en la edad adulta. También considera esencial orientar a los niños hacia comportamientos saludables, remarcando el papel de la escuela para realizar acciones de promoción de la salud, así como para contribuir a proteger la salud de los niños fomentando una alimentación sana y la actividad física.

Espada, González & Campos, 2009 señalan cómo ya en el último tercio del siglo XX, lo dicho por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 1978) refuerza la idea de que los hábitos saludables, entre ellos los deportivos, son la mejor herramienta para trabajar contra estos problemas.

La UNESCO entiende que la educación actual ha de formar a los jóvenes para el empleo de su tiempo libre de una manera placentera, así como para la adquisición de unos hábitos deportivos duraderos los cuales tendrán su base en la infancia, remarcando la gran importancia el centro escolar.

Por otra parte, como señala Toscano & Rodríguez (2008) la actividad física ha de ser adecuada al sujeto en cantidad y forma, siendo esta uno de los principales agentes utilizados para la protección y prevención de enfermedades. Esta, se ha de realizar siempre en función de las capacidades y necesidades del sujeto, pudiendo llegar incluso a mejorar sus funciones vitales.

Busto, Amigo, Fernández & Herrero (2009) recogieron diferentes datos a partir de una muestra de 72 alumnos (41 chicas y 31 chicos) entre los 9 y 11 años acerca de la relación entre las actividades extraescolares, el ocio sedentario, el sueño y la cantidad de masa corporal. Entre los resultados obtenidos se pudo observar cómo el ocio sedentario se asocia con un incremento de dicha masa corporal. Como señala Flegal (2005) (citado por estos autores) en la actualidad

un 30% de los niños tienen algún problema de peso lo cual guarda relación con los resultados obtenidos.

Para solucionar este problema, hay que encontrar en primer lugar la razón.

Generalmente, los hábitos que adquieren los niños y niñas en tempranas edades vienen condicionados por la alimentación de los padres, los cuales transmiten posteriormente a los hijos. González-Jiménez, León-Larios, Lomas-Campos, & Albar (2016) concluyeron que, en muchos casos, los malos hábitos alimenticios no eran por voluntad propia, sino por fuerza mayor. Eran por no contar con medios económicos adecuados para una dieta equilibrada, rica y variada.

Como se recoge en el Atlas de Sobrepeso y Obesidad en Asturias (2015) mediante la promoción de hábitos de vida saludables, actividad física y dieta equilibrada es posible controlar y reducir el número de casos de sobrepeso y obesidad existentes. Estos problemas son debidos, entre otras causas, a la inactividad, el sedentarismo y malos hábitos los cuales presentan una curva de crecimiento continuada. Esta realidad se ha de revertir mediante programas entre los que están la alimentación rica y variada o la realización de actividades físicas independientemente de la intensidad.

La adquisición de estos hábitos de vida necesarios desde tempranas edades, se recogen en la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2015) del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Esta encuesta, realizada en edades de 15 años en adelante, indica que más de la mitad (68%) de la población que practica deporte inició la práctica de este antes de los 15 años, siendo la inmensa mayoría de estos, hombres (76%). También indica una relación entre la práctica del deporte por parte de los padres y la realización por parte de los hijos observándose que el 34% de la población que practica un deporte manifiesta que al menos uno de sus padres lo ha practicado anteriormente. Estos datos apoyan la afirmación de que la práctica de la actividad física se ve influenciada por los padres y que es esencial que se

fomento esta desde bien temprano al observarse una tendencia a mantener dicha actividad con en el paso del tiempo. Pero la realización de actividad física por parte de los padres con anterioridad a la de los hijos no es la única manera de ayudar en esta adquisición de hábitos deportivos. Como se observa en esta misma encuesta, con la participación en actividades de manera conjunta entre padre-hijo o acompañándole en esta práctica deportiva también se influye en la adquisición de unos hábitos de práctica deportiva beneficiosos.

Así pues, el fomento de hábitos de vida, entre ellos la práctica de la actividad física, ha de trabajarse desde bien temprano, principalmente en las escuelas de Educación Infantil y en los colegios de Educación Primaria del Principado de Asturias. Esta importancia es reconocida por la Consejería de Educación y Cultura con la puesta en marcha de planes, entre ellos el *Plan de actividad física y salud*, y la creación de una *Red Asturiana de Centros Escolares Promotores de la Actividad Física y la Salud* (2018) así como con programas específicos de los centros orientados a fines similares.

El *Plan de actividad física y salud*, como se encuentra recogido en la Circular de Inicio de Curso 2018-2019 para Centros Docentes Públicos está pendiente de elaboración. Este se proyecta ante la necesidad de un documento común que oriente a todos a la hora de la organización de las actividades físicas y el deporte asturiano en los años venideros. Esta necesidad, como ya se ha señalado, es debido a la obesidad, el sedentarismo y la falta en definitiva de unos hábitos de vida saludables presente en todos los ámbitos de la sociedad, siendo cada vez más característico en las primeras etapas educativas como serían la de Educación Infantil y Educación Primaria.

Con la *Red Asturiana de Centros Escolares Promotores de la Actividad Física y la Salud* (2018) se pretende que todo centro integrado en dicha red impulse, fomente y aproveche los recursos disponibles con el fin de maximizar las oportunidades existentes para la práctica deportiva de una manera educativa y saludable. Esta iniciativa surge, como se recoge en la Resolución de 25 de septiembre de 2018 de la Consejería de Educación y Cultura, por el

distanciamiento que ha ido produciéndose entre el deporte y los centros educativos dando lugar a una selección, por parte de las entidades deportivas especializadas del alumnado con mayores cualidades, produciéndose al mismo tiempo una discriminación hacia los individuos considerados “no aptos” y dando lugar a una notable disminución del número de alumnos que practican actividad física entre los 14 y 18 años.

Para el curso 2018-2019, como se recoge en la Resolución de 5 de marzo de 2018 de la Consejería de Educación y Cultura del Principado de Asturias, fueron seleccionados únicamente centros educativos de enseñanza no universitaria sostenidos con fondos públicos. Fueron seleccionados 5 centros públicos y 1 centro privado-concertado pertenecientes a los concejos de Oviedo, Gijón y Cangas de Onís. Concretamente el C.P. Fozaneldi y el C.P. La Corredoria pertenecientes al concejo de Oviedo; el C.P. Julián Gómez Elisburu, el C.P. Miguel de Cervantes y el Colegio Corazón de María pertenecientes al concejo de Gijón y el C.E.I.P. Reconquista perteneciente al concejo de Cangas de Onís. Los objetivos perseguidos con esta red para este curso fueron buscar el crecimiento personal y el desarrollo social a través de la actividad física; ofrecer al alumnado diferentes propuestas de práctica deportiva personalizadas; ampliar y adaptar las oportunidades de actividad física y práctica deportiva; fomentar los valores esenciales del deporte con actitudes correctas y adecuadas y remarcar la importancia de la actividad física para la lucha contra la obesidad y el sedentarismo.

Según la Resolución de 21 de mayo de 2019 de la Consejería de Educación y Cultura del Principado de Asturias, esta red estará integrada por los centros seleccionados para el curso 2019 y 6 centros más. En este caso, para el curso 2019-2020, los centros adheridos a esta red serán además 5 centros públicos y 1 centro privado-concertado pertenecientes a los concejos de Oviedo, Carreño, Gijón, Navia y Castropol: el C.P. La Ería y el Colegio Marista Auseva pertenecientes al concejo de Oviedo; el C.P. San Félix perteneciente al concejo de Carreño; el C.P. Tremañes perteneciente al concejo de Gijón; el C.P. Pedro

Penzol perteneciente al concejo de Navia y el C.E.I.P. La Paloma perteneciente al concejo de Castropol. Los objetivos perseguidos el próximo curso escolar serán 6, extendiéndose en 1 a los del curso anterior. Este nuevo objetivo será el de crear una red de servicios (contactos, herramientas, etc.) que permita el correcto desarrollo del programa así como la difusión del deporte a nivel local y autonómico. Se busca el surgimiento de iniciativas encaminadas a promocionar la actividad física y un modo de vida saludable.

Con esta red de centros se apuesta por tanto, por el centro educativo como motor de la actividad física con ofertas físico-deportivas integradas en las actividades extraescolares las cuales, se incluyen en los Programas de actividades complementarias y extraescolares. Estos programas se encuentran a su vez dentro de la Programación General Anual (PGA) de los centros, y persiguiendo con estos, ofertas más ricas y variadas más allá de la práctica del fútbol o el baloncesto.

Esta diversidad de la oferta es cada vez mayor, contentando así los gustos de la mayoría de los niños, incluyendo actividades como las ofertadas en el colegio C.P. La Corredoria¹ como ajedrez, guitarra, diverenglish, fútbol, baloncesto, patinaje, judo, gimnasia rítmica o baile.

Además, parece que la realización de actividades extraescolares en tempranas edades, va a contribuir a la reducción del abandono escolar como recoge Molinuevo (2008) al afirmar que existe relación positiva entre la participación en actividades extracurriculares y la permanencia en el centro educativo de enseñanza secundaria, especialmente en colectivos de riesgo, cobrando así más importancia la realización de las mismas.

¹ ANEXO I

7. PROGRAMAS DE CENTROS

Los programas encaminados a la actividad física y los hábitos de vida saludables están cada vez más presentes en los centros escolares, dada la creciente preocupación por la salud.

A continuación se recogen los resultados del análisis de las páginas web de los centros de Educación Infantil y Educación Primaria pertenecientes a los concejos de Oviedo, Gijón, Carreño, Cangas de Onís, Navia y Castropol. Se recuerda que, como se vio anteriormente, los centros escolares pertenecientes a la *Red Asturiana de Centros Escolares Promotores de la Actividad Física y la Salud* se encuentran en estos concejos pertenecientes a las comarcas de Oviedo, Gijón, Oriente y Eo-Navia (véase ANEXO II).

En el concejo de Oviedo, perteneciente a la comarca del mismo nombre, se encuentran 27 centros de Educación Infantil y Primaria. De estos, 26 tienen página web pero solo 10, es decir el 39%, presentan programas encaminados a la actividad física y a la adquisición de unos hábitos de vida saludables. De los 10 centros que presentan programas destinados a tales objetivos, 3 de ellos, es decir el 12%, presentan más de uno.

En el concejo de Gijón, perteneciente a la comarca del mismo nombre, se encuentran 35 centros de Educación Infantil y Primaria. De estos, 33 tienen página web pero solo 13, es decir el 39%, muestran programas destinados a la actividad física y a los hábitos de vida saludables. De estos 13 centros, 3 de ellos, es decir el 9%, presentan varios programas de educación para la salud.

En el concejo de Carreño, perteneciente a la comarca de Gijón, se encuentran 4 centros de Educación Infantil y Primaria. 3 de ellos poseen página web pero ninguno recoge programa alguno encaminado a la actividad física y a la adquisición de unos hábitos de vida saludables.

En el concejo de Cangas de Onís, perteneciente a la comarca de Oriente, se encuentran 2 centros de Educación Infantil y Primaria. Ambos centros tienen página web pero solo 1 de ellos recoge proyectos encaminados a la adquisición de unos hábitos de vida saludables.

Por último, en los concejos de Navia y Castropol, pertenecientes a la comarca de Eo-Navia, se encuentran 2 centros de Educación Infantil y Primaria en cada concejo. En ambos concejos, todos los centros presentan página web. Se da además, el caso que 1 centro de cada concejo muestra programas encaminados a los hábitos de vida saludables, presentando un centro varios programas y otro centro un programa, es decir 50% en cada caso.

Todos estos datos se recogen en la tabla siguiente:

Tabla 7.1: Análisis de páginas web de centros. (elaboración propia)

COMARCA	CONCEJO	Nº DE CENTROS E. INFANTIL E. PRIMARIA	CENTROS CON PÁGINA WEB		CENTROS CON PROGRAMAS DE LA SALUD			
					Nº		%	
			Nº	%	1	+1	1	+1
Oviedo	Oviedo	27	26	96	7	3	27	12
Gijón	Gijón	35	33	94	10	3	30	9
	Carreño	4	3	75	0	0	0	0
Oriente	Cangas de Onís	2	2	100	0	1	0	50
Eo-Navia	Navia	2	2	100	1	0	50	0
	Castropol	2	2	100	0	1	0	50
TOTAL		72	68	94	18	8	27	12

La información aquí presentada corresponde a una muestra realizada en los concejos pertenecientes a la Red anteriormente citada.

Tras el análisis de las distintas páginas web de los centros de los anteriores concejos, se observa que, de los 72 centros existentes en dichos concejos, 68 de ellos presentan páginas web, es decir el 94%. De estos 68, solamente 26 de ellos, es decir el 36%, presentan programas encaminados a la actividad física y a la adquisición de hábitos de vida saludables y 46 de ellos, es decir el 64%, no presentan programas. Aún es menor la cifra de los centros que explican los fines u objetivos perseguidos con la realización de tales programas; ya que, de los 26 centros que presentan programas en su web solamente 17, esto es el 65%, explican los fines y objetivos para los que se realizan. Dos de estos centros que recogen los objetivos de los programas son el C.P. La Ería situado en la localidad de Oviedo con el proyecto “Consumo de frutas y leche” perteneciente al Programa Escolar de Consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en Escuela y el C.P. Reconquista situado en la localidad de Cangas de Onís con el proyecto de salud llamado “Aprendemos a cuidarnos” elaborado y, previsiblemente, puesto en marcha en el curso 2009-2010. Ambos centros ejemplifican entre sí de una manera clara las diferencias que se pueden observar entre la información que se encuentra en unas u otras páginas web.

El proyecto del C.P. La Ería tiene como objetivo principal promocionar la alimentación sana mediante el consumo de fruta fresca. En el proyecto del C.P. Reconquista, la información proporcionada es ostensiblemente mayor que en el anterior ya que se recogen aspectos como el análisis del entorno y la justificación del proyecto; los objetivos, contenidos y actividades; los principios metodológicos y la evaluación, entre otros. Todos estos aspectos están explicados ampliamente, lo cual permite conocer en su totalidad el proyecto, desde la razón de su elaboración hasta los resultados que se esperan obtener. Entre sus 8 objetivos destacan los dos siguientes: conocer la importancia del agua como bien para la comunidad potenciando el uso racional y el correcto aprovechamiento así como promover la cooperación entre organismos e instituciones para la formación acerca de problemas relacionados con la salud ocular, el control postural o la voz. Se pretende además la implicación de las

familias con el fin de que se sientan partícipes del proyecto y le den continuidad fuera del ámbito escolar. Este proyecto está dirigido además a los profesores y al alumnado, tal como se recoge en el apartado de los principios metodológicos.

Para poder visualizar de manera concreta los distintos programas recogidos en las web de los centros de los concejos analizados, se incluyen en una tabla en el ANEXO III de este trabajo.

8. CONCLUSIONES

Con este trabajo se ha querido señalar cómo en estos últimos años, las actividades complementarias y extraescolares han ido adquiriendo mayor protagonismo. Estudios recientes (Feldman & Matjasko, 2007; Cladellas, Clariana, Badia & Gotzens, 2013) han venido señalando esta importancia y han pretendido mostrar su influencia tanto en aspectos generales del desarrollo del alumno como en el rendimiento escolar obtenido.

Esta importancia, por tanto, no solo es aplicable al contexto escolar, sino también al del propio desarrollo del niño como persona, ayudándole a formar unos hábitos saludables que le acompañarán a lo largo de toda su vida. Cada vez se es más consciente de los beneficios de estas actividades, así como de los perjuicios de no desarrollarlas restándoles importancia como señala la Comisión de las Comunidades Europeas en el Libro Verde (2005). Esta sostiene que existe la evidencia de que una alimentación correcta permite una mejora de la concentración y el aprendizaje teniendo el centro escolar un papel importante en el fomento de la actividad física.

Las distintas administraciones y organismos nacionales e internacionales están impulsando, cada vez más, medidas para promocionar la actividad física mediante la puesta en marcha de planes y programas diversos como por ejemplo, la creación de una *Red Asturiana de Centros Escolares Promotores de la Actividad Física y la Salud* (2018) con el fin de que todo centro perteneciente a ella impulse la actividad física con los medios de los que disponga. La importancia de esta promoción es esencial, necesitando de un mayor énfasis.

Resulta llamativo que, con el papel tan importante que tiene el centro escolar en la formación de los hábitos de vida saludables del alumno, en el 64% de los

centros con páginas web analizadas no se recojan programas encaminados a esa formación. De los 12 centros pertenecientes a la *Red Asturiana de Centros Escolares Promotores de la Actividad física y la Salud*, 9 de ellos, es decir, el 75% no recogen en su página web información al respecto, como es el caso del C.P. La Paloma, situado en el concejo de Castropol.

Como se refleja en la tabla 7.1 del apartado anterior del trabajo, el número de programas y la cantidad de estos por centro varía en función de la localización geográfica de los concejos, observándose, en cada caso, mayores porcentajes en los concejos más alejados del centro de Asturias. En los concejos de Castropol y Cangas de Onís se observan porcentajes del 50% en relación a los centros con varios programas frente al 12% en el concejo de Oviedo o el 9% en el concejo Gijón. Lo mismo ocurre con los centros que presentan un único programa como es el caso del concejo de Navia con un 50% frente al 27% y 30% de Oviedo y Gijón, respectivamente.

Aunque la muestra dista mucho de ser representativa de todos los centros del Principado de Asturias, dado el escaso número de centros analizados, este estudio bien podría ampliarse en futuros trabajos a más concejos de Asturias. Los datos obtenidos entonces podrían ser tratados estadísticamente verificando así la fiabilidad y significatividad de las diferencias observadas según el territorio.

Los centros escolares deberían promover estos programas encaminados a la adquisición de buenos hábitos e informar acerca de ellos para un mayor conocimiento por parte de las familias y de toda la comunidad educativa. La falta de información pública sobre los fines de los programas y, aún más, la falta de estos, resulta sorprendente, pareciendo necesaria, una mayor concienciación, si cabe, para lograr una puesta en marcha desde todos los centros.

Con los datos de que se dispone en este trabajo, sería deseable una mayor presencia de programas encaminados a la actividad física y a los hábitos de

vida saludables así como una actualización periódica de las páginas web de los centros que mejore la visibilidad de todas aquellas acciones comprometidas con la salud y el bienestar.

Dado el importante papel de las familias en el fomento de los hábitos de vida saludable y las dificultades -en algunos casos, económicas- para la participación de sus hijos en las actividades extraescolares (González-Jiménez, León-Larios, Lomas-Campos, & Albar, 2016) se hace necesario conocer la realidad de tales familias, concretamente sus necesidades e inquietudes. Se busca con ello implicarlas en la adquisición de unos hábitos de vida saludables que se mantengan en el tiempo, más allá de la realidad de los centros escolares. Para que estas metas sean posibles, es importante que los profesionales del centro escolar aúnen esfuerzos poniendo en marcha actuaciones diversas a través de talleres, charlas.... Es decir, esto se podría conseguir con la creación de una escuela de padres que cuente con la participación de estos.

Para que todo lo anterior pueda hacerse realidad, la Consejería de Educación y Cultura del Principado de Asturias debería continuar impulsando la transparencia de los planes llevados a cabo por los centros encaminados a la adquisición de buenos hábitos con el fin de dar a conocer a toda la población las iniciativas llevadas a cabo así como los resultados obtenidos con estas. Esta transparencia permitiría a otros centros y a otras instituciones enriquecer las diversas ofertas en materia de programas. También se debería de impulsar la colaboración con otras administraciones con el fin de aprovechar todos los recursos disponibles.

9. BIBLIOGRAFÍA

Abad, M., Robles, J., & Giménez, F. J. (2009). El deporte en las etapas educativas de primaria y secundaria. *EFDeportes*, 14 (132), pp. 1-14. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd132/el-deporte-en-las-etapas-educativas.htm>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Recuperado de: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwilo-nX4uPiAhXP1eAKHWV5BTQQFjAAegQIBRAC&url=http%3A%2F%2Fwww.aecosan.msssi.gob.es%2FAECOSAN%2Fdocs%2Fdocumentos%2Fnutricio-n%2Festrategianaos.pdf&usg=AOvVaw1vxjKFonc70bPJP4gpPehO>

Busto, R., Amigo, I., Fernández, C. & Herrero, J. (2009). Actividades extraescolares, ocio sedentario y horas de sueño como determinantes del sobrepeso infantil. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 9 (1), pp. 59-66. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=41135839&site=eds-live>

Cladellas, R., Clariana M., Gotzens C., Badia M. & Dezcallar, T. (2015). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 53-59. Recuperado de: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=1&sid=0bbe9e2d-c00d-4b7a-b7e7-530826242e3e%40sdc-v-sessmgr03&bdata=JmxhbmMc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#db=a9h&AN=100880973>

Cladellas, R., Clariana, M., Badia, M., & Gotzens, C. (2013). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 3 (2), pp. 87-97. Recuperado de:

<https://www.formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/38>

Colegio Público Alfonso Camín. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/alfonsocamin>

Colegio Público Antonio Machado. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpantoniomachado>

Colegio Público Asturias. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpasturias/portada>

Colegio Público Atalía. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpatalia/inicio>

Colegio Público Baudilio Arce. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/baudilioarce>

Colegio Público Begoña. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpbegona>

Colegio Público Benjamín Mateo. (2019). Recuperado de:

<https://www.colegiobenjaminmateo.com/>

Colegio Público Buenavista I. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpbuenavista1/inicio>

Colegio Público Buenavista II. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpbuenavista2>

Colegio Público Cabueñes. (2019). Recuperado de:

<https://www.colegiocabuenes.es/>

Colegio Público Carmen Ruiz-Tilve. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/carmenruiztilve>

Colegio Público Clarín. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpclarin>

Colegio Público Colloto. (2018). Recuperado de:

<http://colegiopublicoroces.blogspot.com/>

Colegio Público Dolores Medio. (2019). Recuperado de:

<http://blog.educastur.es/cpdoloresmedio/>

Colegio Público Eduardo Martínez Torner. (2019). Recuperado de:

<http://www.colegiotorner.com/>

Colegio Público El Llano. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/colegiopublicoelllano/>

Colegio Público El Villar. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpelvillar>

Colegio Público Federico García Lorca. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cplorcagijon>

Colegio Público Fozaneldi. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/fozaneldi>

Colegio Público Gaspar Melchor de Jovellanos. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/gmjovellanos>

Colegio Público Germán Fernández Ramos. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpgermanfe>

Colegio Público Gesta I-II. (2019). Recuperado de:

<https://www.colegiogesta.com/>

Colegio Público Gesta. (2019). Recuperado de: <https://www.colegiogesta.com/>

Colegio Público Guimarán Valle. (2015). Recuperado de:

<http://escuelinadelvalle.blogspot.com/>

Colegio Público Hermanos Arregui. (2019). Recuperado de:

<http://www.cphermanosarregui.es/>

Colegio Público Jacinto Benavente. (2019). Recuperado de:

<https://jacintobenavente.es/>

Colegio Público Juan Rodríguez Muñiz. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpjuanrodrimu>

Colegio Público Julián Gómez Elisburu. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/elisburu/>

Colegio Público La Corredoria. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cplacorredoria>

Colegio Público La Corredoria. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cplacorredoria/portada>

Colegio Público La Ería. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cplaeriaoviedo>

Colegio Público La Ería. (2019). Recuperado de:
<http://alojaweb.educastur.es/web/cplaerialugones>

Colegio Público La Ería. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cplaeriaoviedo/inicio>

Colegio Público La Escuelona. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/laescuelona/>

Colegio Público La Paloma. (2019). Recuperado de: <http://cpcastropol.es/>

Colegio Público Laviada. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cplaviada>

Colegio Público Lloreu. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cplloreu>

Colegio Público Lorenzo Novo Mier. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cplorenzonovomier>

Colegio Público Los Campos. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cploscamposgijon>

Colegio Público Los Pericones. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cplospericones>

Colegio Público Lugo de Llanera. (2019). Recuperado de:

<https://cplugodellanera.es/>

Colegio Público Maestro Jaime Borrás. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/maestrojaimeborras>

Colegio Público Maestro Jaime Borrás. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/maestrojaimeborras/portada>

Colegio Público Manuel Martínez Blanco. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpmanuelmartinezblanco>

Colegio Público Miguel de Cervantes. (2018). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpcervantesgijon>

Colegio Público Montevil. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpmontevil>

Colegio Público Montiana. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpmontiana>

Colegio Público Narciso Sánchez. (2019). Recuperado de:

<https://alojaweb.educastur.es/web/cpnarcisosanchez/>

Colegio Público Nicanor Piñole. (2019). Recuperado de:

<https://www.colegionicanorpinole.com/>

Colegio Público Noega. (2019). Recuperado de: <http://cpnoega.es/>

Colegio Público Pablo Miaja. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/pablomiaja>

Colegio Público Parque Infantil. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cpparqueinfantil>

Colegio Público Pedro Penzol. (2019). Recuperado de:
<http://melenff.blogspot.com/>

Colegio Público Pinzales. (2018). Recuperado de:
<http://colegiopinzales.blogspot.com/>

Colegio Público Poeta Ángel González. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/colegiopoetaangelgonzalez>

Colegio Público Poeta Antón de Mari Reguera. (2019). Recuperado de:
<http://www.poetaanton.es/>

Colegio Público Príncipe de Asturias. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cpprincipe>

Colegio Público Ramón de Campoamor. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cpcampoamorgijon>

Colegio Público Ramón de Campoamor. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cpramondecampoamor>

Colegio Público Reconquista. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/reconquista>

Colegio Público Rey Pelayo. (2019). Recuperado de: <http://www.cpreypelayo.es/>

Colegio Público Río Piles. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/coleriopiles>

Colegio Público San Claudio. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cpsanclaudio>

Colegio Público San Félix. (2019). Recuperado de:
<https://www.colegiosanfelix.com/web/>

Colegio Público San José de Calasanz (2019). Recuperado de:
<http://www.cpsanjosellanera.es/web/>

Colegio Público San Lázaro - Escuelas Blancas. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/escuelasblancas>

Colegio Público San Pedro de los Arcos. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cpsanpedroarcos/centro/portada>

Colegio Público Santa Bárbara. (2019). Recuperado de:
<http://alojaweb.educastur.es/web/cpsantabarbaralugones>

Colegio Público Santa Olaya. (2019). Recuperado de:
<https://boston.colegiosantaolaya.es/>

Colegio Público Severo Ochoa. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cpsevero>

Colegio Público Tremañes. (2019). Recuperado de: <http://colegiotremanes.com/>

Colegio Público Tudela Veguín. (2019). Recuperado de:
<http://cptudelaveguin.blogspot.com/>

Colegio Público Turiellos (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/turiweb/portada>

Colegio Público Veneranda Manzano. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cpvenerandamanzano>

Colegio Público Veneranda Manzano. (2019). Recuperado de:
<http://www.cpvenerandamanzano.es/>

Colegio Público Ventanielles. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cpbventanielles>

Colegio Público Villafría de Otero. (2019). Recuperado de:
<https://alojaweb.educastur.es/web/cpvillafria>

Colegio Público Xove. (2019). Recuperado de:
<https://sites.google.com/site/colegioxove/>

Colegio Rural Agrupado Tapia-Castropol. (2018). Recuperado de:
<http://cratapiacastropol.blogspot.com/>

Colom, A. J. (2005). Continuidad y complementariedad entre la educación formal y no formal. *Revista de Educación*, (338), pp. 9-22. Recuperado de:
http://www.revistaeducacion.educacion.es/re338/re338_03.pdf

Comisión de las Comunidades Europeas (2005, 08 de Diciembre). *Libro Verde «Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas»*. Recuperado de:

<https://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/fb6264c8-c756-47c4-944d-6d10bc9fce10/language-es>

Conferencia Ministerial Europea de la Organización Mundial de la Salud contra la Obesidad (2006). *Carta Europea contra la e*. Recuperado de: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwjEqJKQpt_iAhXr8eAKHSrhCZoQFjAAegQIBRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.juntadeandalucia.es%2Fexport%2Fdrupaljda%2Fsalud_5af95872a7994_carta_europea_contra_obesidad.pdf&usg=AOvVaw1j2JHdXEGwnydwQgl-Btjz

Consejería de Educación y Cultura del Principado de Asturias (2018). *Circular de Inicio de Curso 2018-2019 para Centros Docentes Privados sostenidos con fondos públicos*. Recuperado de: <https://www.educastur.es/documents/10531/40286/2018-07+Circular+Inicio+Curso+Concertados.pdf/d1f3cec3-b503-41aa-b2a2-da7050905ed4>

Consejería de Educación y Cultura del Principado de Asturias (2018). *Circular de Inicio de Curso 2018-2019 para los Centros Docentes Públicos*. Recuperado de: <https://www.educastur.es/documents/10531/40286/2018-07+Circular+Inicio+Curso+Publicos.pdf/888a0601-5211-4e08-acbb-7e5cfef1d973>

Consejo Superior de Deportes (2009). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*. Recuperado de: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwigoteziuHiAhWGyoUKHaHIDnkQFjAAegQIARAC&url=http%3A%2F%2Ffemede.es%2Fdocumentos%2FPlanIntegralv1.pdf&usg=AOvVaw0EewoidG_Qmhg1rwBA_tJD

Decreto 82/2014, de 28 de agosto, por el que se regula la ordenación y establece el currículo de la Educación Primaria en el Principado de Asturias. BOPA núm. 202 § 14753 (2014).

Dirección General de Salud Pública del Principado de Asturias (2015). *Atlas de sobrepeso y obesidad en Asturias*. Recuperado de: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwjksfs4ePiAhUPDmMBHeyUBdsQFjAAegQIBBAC&url=https%3A%2F%2Fwww.astursalud.es%2Fdocuments%2F31867%2F218608%2FSOBESIDAD_atlas%2BSSP%2BXUNU%2B2017.pdf%2F9b881eb6-64e7-b82f-29c9-2a6cb0ef9487&usg=AOvVaw0nt89EKr7PlftkRaurOVCL

Educastur. (2019). Recuperado de: <https://www.educastur.es/inicio>

Escuela Hogar Reconquista. (2019). Recuperado de: <https://alojaweb.educastur.es/web/ehreconquista/inicio>

Espada, M., González, M.D. & A. Campos. (2009). Familia y actividades físico-deportivas extraescolares. *Padres y Maestros*. 323, pp. 5-7. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2971392>

Fernández, J. (2016). Análisis de las actividades complementarias y extraescolares y su valor educativo. *EFDeportes*, 20 (212), pp. 1-11. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd212/analisis-de-las-actividades-extraescolares.htm>

González-Jiménez, R., León-Larios, F., Lomas-Campos, M., & Albar, M.-J. (2016). Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela- jardín en Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(4), pp. 700-705. Recuperado de: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=0&sid=206f9742-c332->

4bf5-ae24-a2b83bb558cd%40pdc-v-sessmgr06&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZSszY29wZT1zaXRl#db=edssci&AN=edssci.S1726.46342016000400700

Herrera, M. (2006). La educación no formal en España. *Revista de estudios de juventud*, (74), pp. 11-26. Recuperado de: http://www.injuve.es/sites/default/files/revista74_articulo1.pdf

López, A. (2009). Más que Educación: Diferencias entre educación formal, no formal e informal. *Revista cultural de Lebrija*, 1-2. Recuperado de: <http://www.lebrijadigital.com/web/secciones/43-mas-que-educacion/1810-mas-que-educacion-diferencias-entre-educacion-formal-no-formal-e-informal>

López, P. A. (2009). La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna. *Facultad de Educación. Universidad de Murcia*. Pp. 1-51. Recuperado de: <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>

Martín, R. (2014). Contextos de Aprendizaje: formales, no formales e informales. *Ikastorratza, e-Revista de Didáctica*, 12, pp. 1-13. Recuperado de: http://www.ehu.eus/ikastorratza/12_alea/contextos.pdf

Molinuevo, B. (2008). *Actividades extraescolares y salud mental: estudio de su relación en población escolar de primaria*. [Tesis doctoral inédita]. Universitat Autònoma de Barcelona. Departament de Psiquiatria i de Medicina Legal, España. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/record/38618?ln=ca>

Moreno, F. (2006). Las actividades complementarias y extraescolares. *Pirineos*. 2, pp. 56-60. Recuperado de:

<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/pirineos-n-2-revista-de-la-consejeria-de-educacion-de-la-embajada-de-espana-en-andorra/ensenanza-lengua-espanola/13105>

Organización Mundial de la Salud (2004). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Recuperado de: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwi3sfewpuTiAhUrAGMBHYS3AeQQFjAAegQIBhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fdietphysicalactivity%2Fstrategy%2Feb11344%2Fstrategy_spanish_web.pdf&usq=AOvVaw17eEwY1MvTmbTmzjJc8qkE

Pastor, M. (2001). Orígenes y evolución del concepto de educación no formal. *Revista Española de Pedagogía*, 220, pp. 525-544. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/23701.pdf>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE núm. 52 § 2222 (2014).

Resolución de 21 de mayo de 2019, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se designan los centros que formarán parte de la Red Asturiana de Centros Escolares Promotores de la actividad física y de la Salud para el curso 2019-2020. BOPA núm. 106 § 05603 (2019).

Resolución de 25 de septiembre de 2018, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se regula el programa para la creación de una red asturiana de centros escolares promotores de la actividad física y la salud en el Principado de Asturias. BOPA núm. 232 § 09842 (2018).

Resolución de 5 de marzo de 2018, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se designan los centros que formarán parte de la Red Asturiana de

Centros Escolares Promotores de la Actividad Física y de la Salud para el curso 2017-2018. BOPA núm. 84 § 03319 (2018).

Resolución de 6 de agosto de 2001, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de las Escuelas de Educación Infantil y de los Colegios de Educación Primaria del Principado de Asturias. BOPA núm. 188 § 10835 (2001).

Sociedad Asturiana de Estudios Económicos e Industriales. (2019). Recuperado de: <http://www.sadei.es/es/portal.do>

Subdirección General de Estadística y Estudios (2015). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España*. Recuperado de: <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:cd14bedb-feb2-49ea-a433-2565a48d5898/encuesta-de-habitos-deportivos-2015-sintesis-de-resultados.pdf>

Toscano, W., & Rodríguez de la Vega, L. (2008). Actividad física y calidad de vida. *Hologramática*, 5 (9), pp. 3-17. Recuperado de: <http://www.cienciared.com.ar/ra/doc.php?n=904>

10. ANEXOS

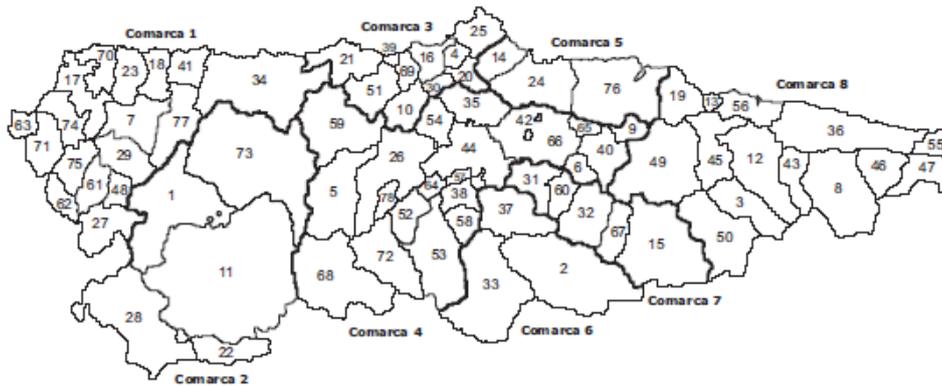
ANEXO I: HORARIO ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES C.P. LA CORREDORIA. CURSO 2018-2019. FUENTE: PÁGINA WEB DEL CENTRO.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:00	BAILE	G. RÍTMICA	BAILE	G. RÍTMICA	
17:00					
17:00			JUDO - AMPA		JUDO
18:00					
18:00	ESCATENATO - CLUB TRIATLON		ESCATENATO - CLUB TRIATLON	GIMNASIA RÍTMICA - CLUB LA CORREDORIA	ESCATENATO - CLUB TRIATLON
19:00					
19:00					
20:00					
20:00	ESCATENATO - CLUB TRIATLON		ESCATENATO - CLUB TRIATLON		ESCATENATO - CLUB TRIATLON
21:00					
16:00	FÚTBOL	FÚTBOL		FÚTBOL	FÚTBOL
17:00					
17:00	BALONCESTO	PATINAJE	BALONCESTO	PATINAJE	
18:00					
18:00	FÚTBOL - C.F. COVADONGA	FÚTBOL-OVIEDO MODERNO	FÚTBOL - C.F. COVADONGA	FÚTBOL-OVIEDO MODERNO	FÚTBOL - C.F. COVADONGA
19:00					
19:00				FÚTBOL FEM - OVIFEM	
20:00					
20:00					
21:00					
16:00			FASTYPING		
17:00					
16:00	MÚSICA TRADICIONAL TAMBOR			AJEDREZ	PROG. Y VIDEOJUEGOS
17:00					
16:00	ROBOTIX		PINTURA		
17:00					
17:00					
18:00					
17:30	MÚSICA TRADICIONAL GAITA	MÚSICA TRADICIONAL ACORDEÓN	MÚSICA TRADICIONAL GAITA		
20:30					
16:00	DIVERENGLISH INFANTIL		DIVERENGLISH INFANTIL		
17:00					
17:00		GUITARRA		GUITARRA	
18:00					
16:00	DIVERENGLISH PRIMARIA		DIVERENGLISH PRIMARIA		
17:00					
19:30	BANDA GAITAS LA CORREDORIA				
21:00					

ANEXO II: MAPAS DE LOCALIZACIÓN. SITUACIÓN COMARCAL. FUENTE: SADEI

Mapa de situación comarcal

sadei



Comarca 1: Eo-Navia

- 7. Boal
- 17. Castropol
- 18. Coaña
- 23. Franco, El
- 27. Grandas de Salime
- 29. Illano
- 34. Valdés
- 41. Navia
- 48. Pesoz
- 61. San Martín de Oscos
- 62. Santa Eulalia de Oscos
- 63. San Tirso de Abres
- 70. Tapia de Casariego
- 71. Taramundi
- 74. Vegadeo
- 75. Villanueva de Oscos
- 77. Villayón

Comarca 2: Narcea

- 1. Allande
- 11. Cangas del Narcea
- 22. Degaña
- 28. Ibias
- 73. Tineo

Comarca 3: Avilés

- 4. Avilés
- 10. Candamo
- 16. Castrillón
- 20. Corvera de Asturias
- 21. Cudillero
- 25. Gozón
- 30. Illas
- 39. Muros de Nalón
- 51. Pravia
- 69. Soto del Barco

Comarca 4: Oviedo

- 5. Belmonte de Miranda
- 6. Bimenes
- 9. Cabranes
- 26. Grado
- 35. Llanera
- 38. Morcín
- 40. Nava
- 42. Noreña
- 44. Oviedo

Comarca 4: Oviedo

- 52. Proaza
- 53. Quirós
- 54. Regueras, Las
- 57. Ribera de Arriba
- 58. Riosa
- 59. Salas
- 64. Santo Adriano
- 65. Sariego
- 66. Siero
- 68. Somiedo
- 72. Teverga
- 78. Vernes y Tameza

Comarca 5: Gijón

- 14. Carreño
- 24. Gijón
- 76. Villaviciosa

Comarca 6: Caudal

- 2. Aller
- 33. Lena
- 37. Mieres

Comarca 7: Nalón

- 15. Caso
- 31. Langreo
- 32. Laviana
- 60. San Martín del Rey Aurelio
- 67. Sobrescobio

Comarca 8: Oriente

- 3. Amieva
- 8. Cabrales
- 12. Cangas de Onís
- 13. Caravia
- 19. Colunga
- 36. Llanes
- 43. Onís
- 45. Parres
- 46. Peñamellera Alta
- 47. Peñamellera Baja
- 49. Piloña
- 50. Ponga
- 55. Ribadedeva
- 56. Ribadesella

ANEXO III: TABLA RESUMEN DE PROGRAMAS.

La tabla que se presenta a continuación recoge los distintos programas y proyectos de centro dirigidos al desarrollo de la actividad física y a la adquisición de unos hábitos de vida saludables. Para su elaboración se ha utilizado el directorio de centros de la página web de Educastur (2019) y se han analizado todas las web de los centros escolares de los concejos de Oviedo, Gijón, Carreño; Cangas de Onís, Navia y Castropol. Concejos a los que, como ya se ha señalado en el trabajo, pertenecen los centros seleccionados de la *Red Asturiana de Centros Escolares Promotores de la Actividad Física y la Salud* de las convocatorias de los cursos 2018-2019 y 2019-2020.

La tabla está estructurada en 4 columnas: comarcas, concejos, centros escolares y programas de estos. La denominación de los proyectos se corresponde con la información disponible en las páginas web de los centros.

COMARCA	CONCEJO	CENTRO	PROGRAMA
Oviedo	Oviedo	C.P. Narciso Sánchez	Salud
		C.P. Buenavista I	En Forma con mi Cole
			Proyecto de Educación y Promoción de la Salud
		C.P. Buenavista II	La conquista de la boca sana
			Participación en programas de educación para la salud
			Plan de actividades deportivas
		C.P. Germán Fernández Ramos	Programa de salud y consumo
C.P. Gesta I-II	Comisión de salud		

		C.P. La Ería	Proyecto deportivo
			Consumo de frutas y leche
			Huerto escolar
		C.P. Maestro Jaime Borrás	Proyecto De Salud
		C.P. San Lázaro-Escuelas Blancas	Salud y Seguridad Vial
		C.P. Colloto	Patios Verdes
		C.P. El Villar	Salud y Sostenibilidad
Gijón	Gijón	C.P. Antonio Machado	Proyecto deportivo del centro
		C.P. Clarín	Plan De Actividad Física Y Salud
		C.P. Federico García Lorca	Plan Escolar de Natación
			La conquista de la Boca Sana
		C.P. Julián Gómez Elisburu	Salud Y Deporte
		C.P. Laviada	La boca Sana
		C.P. Nicanor Piñole	Huerto escolar
		C.P. Noega	Proyecto salud
		C.P. Príncipe de Asturias	Fruta en la escuela
		C.P. Ramón de Campoamor	Educación para la Salud
		C.P. Río Piles	Programa de Entorno, Huerto Escolar y Reciclaje
			Proyecto de Actividad Física, Salud Y Deportivo
		C.P. Santa Olaya	Salud
			Deportivo
	C.P. Jacinto Benavente	EPS (Educación y Promoción de la Salud)	
C.P. Pinzales	Salud, higiene y alimentación		
	Carreño		

Oriente	Cangas de Onís	C.P. Reconquista	Proyecto de huerto escolar
			Proyecto de salud
Eo-Navia	Navia	C.P. Ramón de Campoamor	El huerto
	Castropol	CRA. Tapia-Castropol	Fomento de consumo de fruta en el recreo.
			Curso sobre riesgos específicos en ámbitos escolares y primeros auxilios
			Huerto escolar
			Día de la bici y educación vial

(Elaboración propia)