

PRÁCTICAS INNOVADORAS





**PROYECTO SOLIDARÍZATE
“SIEMPRE FUERTES”
IES Mar de Alborán**

Estepona (Málaga)

Fotografías: IES Mar de Alborán

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

ÍNDICE

1 PRESENTACIÓN _____ Página 05

2 JUSTIFICACIÓN _____ Página 05

3 RECURSOS HUMANOS
Y MATERIALES _____ Página 07

4 PLANIFICACIÓN E
IMPLEMENTACIÓN
DE LA PRÁCTICA _____ Página 07

5 AUTOEVALUACIÓN
DE LA PRÁCTICA _____ Página 10



1 PRESENTACIÓN

El proyecto “**Solidarízate**” del IES Mar de Alborán surge con la idea de promocionar entre la juventud tanto hábitos de vida saludables como educación en valores -*esfuerzo, cooperación, tolerancia, empatía, sensibilización social y solidaridad*- a través de la práctica deportiva.

Este proyecto se ha realizado a lo largo del primer trimestre del curso a través del profesorado del departamento de educación física del centro. Para la realización del mismo se ha implicado a alumnado de bachillerato, el cual, presenta cierta madurez y compromiso con la causa.

2 JUSTIFICACIÓN

Un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que, actualmente, aproximadamente el **65% de la población española tiene sobrepeso** (*dos de cada tres*), mientras que en 1998 rondaba el 35%. Por este motivo se cree necesario “reeducar” a la sociedad para que, desde edades tempranas, se cuide la alimentación y se potencie el ejercicio físico como vía para evitar de forma prematura enfermedades como diabetes, hipertensión o cardiopatías. La concienciación sobre la fotoprotección también es un tema a destacar dentro de este proyecto para evitar enfermedades como el cáncer de piel. Debido a los cambios acontecidos en la sociedad actual, la educación emocional

se está convirtiendo en una herramienta fundamental para formar a personas adultas que sean capaces de afrontar el día a día.

Por otro lado, se considera muy importante educar a nuestra juventud en valores para crear personas adultas solidarias y empáticas que velen por el bienestar de la sociedad. En este proyecto se utiliza la práctica deportiva para alcanzar este fin.

Los **objetivos** fijados en este proyecto han sido los siguientes:

- ✎ Valorar la **actividad física** como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la **autosuperación** y la **integración social**, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
- ✎ Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un **programa personal** de actividad física para la **mejora de la condición física y motora**, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios y ocupaciones.
- ✎ Utilizar de forma autónoma y regular, **hábitos saludables de higiene postural, alimentación y técnicas básicas de respiración y relajación** como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas, como alimenticias y emocionales producidas en la vida cotidiana.
- ✎ Planificar y realizar actividades físicas en **entornos naturales y urbanos de Andalucía**, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
- ✎ Respetar las **reglas sociales, trabajar la solidaridad y facilitar la integración de otras personas** en el práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
- ✎ Adquirir **hábitos de fotoprotección** para reducir el riesgo de padecer cáncer de piel.
- ✎ Utilizar responsablemente las **tecnologías de la información y la comunicación**, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.



3 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES EMPLEADOS

Este proyecto se ha llevado a cabo con el alumnado de primero de Bachillerato en la asignatura de educación física y va destinado a toda la comunidad educativa del IES Mar de Alborán.

El proyecto está liderado por el profesor de educación física **Antonio Gregorio Rodríguez Martínez** y ha contado con el apoyo del profesorado del centro y del equipo educativo.

Es de destacar la colaboración a nivel audiovisual, del profesor de música **Rubén Moltó Sánchez** y del profesor de inglés **Serafín Bertholet Ramírez**. Ambos han sido los encargados de grabar y editar el vídeo de clausura de este proyecto.

Los recursos materiales utilizados para llevar a cabo el proyecto han sido en su inmensa mayoría tecnológicos, centrados en aplicaciones móviles, herramientas para trabajar de forma colaborativa, y los puramente específicos del área de Educación Física.

Cabe destacar el uso de las siguientes aplicaciones:

- * [Strava](#)
- * [Iwopi](#)
- * [Google Drive](#)
- * Web del profesor de Educación Física: ensaludarte.com

4 PLANIFICACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE LA PRÁCTICA

Este proyecto se ha llevado a cabo a lo largo del primer trimestre del curso actual y se ha desarrollado tanto a nivel de centro como a nivel de localidad.

Dentro del centro se ha trabajado:

- ✍ Condición física: fuerza, resistencia, flexibilidad.
- ✍ Alimentación.
- ✍ Educación en valores.
- ✍ Inteligencia emocional.
- ✍ Retos cooperativos.
- ✍ Fotoprotección.

Y **fuera del centro** ha sido posible:

- ✍ Ampliar la actividad física.
- ✍ Resistencia física.
- ✍ Hábitos de fotoprotección.
- ✍ Trabajo en equipo.
- ✍ Uso de nuevas tecnologías.
- ✍ Retos solidarios.



A continuación se expone cómo se ha desarrollado el proyecto a lo largo del primer trimestre del presente curso académico.

Para llevar a cabo el proyecto se utilizó la aplicación **strava** (aplicación de móvil), para contabilizar los kilómetros que realizaban semanalmente. Dichos kilómetros eran donados mediante la aplicación **iwopi**.

Durante las primeras semanas del proyecto, el alumnado implicado en el proyecto seleccionó una causa solidaria con la finalidad de donar todos los kilómetros realizados a la **investigación de la diabetes tipo I**.

En un momento determinado del proyecto, comentamos que nuestro esfuerzo debía repercutir en nuestro municipio, y así poder conocer a qué entidades o personas ayudábamos.

Al tener tan cerca, la historia de Pablo Ráez, y por su alto espíritu de superación, nos decidimos a solidarizarnos a favor de la **leucemia**.

De forma consensuada decidimos que todos los kilómetros que se hicieran a partir de ese momento fueran para ayudar a los niños y niñas que padecieran leucemia. Además conoceríamos mejor la historia de **Pablo Ráez**. ¿Por qué Pablo Ráez? Se dedicó a su figura porque era un chico joven de Marbella que había dedicado la mayor parte de su vida a hacer deporte y que había estado mucho tiempo luchando contra la leucemia.

Para conseguir canjear nuestros kilómetros con algo tangible para poder ayudar a los niños y niñas que padecen cáncer de nuestra zona, contactamos con empresas locales de Estepona para explicarles el proyecto, y ver de qué manera podrían colaborar con nosotros.

Al final conseguimos que algunas empresas locales aportaran juguetes y cheques regalo, en un acto final que tendría lugar en nuestro centro contando con la asistencia del **padre de Pablo Ráez, el jefe de pediatría del Hospital Costa del Sol** y la **Asociación AMPILE**, a la cual le donaríamos los regalos para su gestión desde la asociación.

Durante ese tiempo tuvimos la gran suerte de contactar y explicar nuestro proyecto a un preparador físico, **Octavio Pérez**, el cual había escrito un libro, **Mis primeras zancadas**, dedicándoselo a Pablo Ráez. Toda la venta de ese libro está destinada íntegramente a la **Fundación Josep Carreras** para la lucha contra la leucemia.

Nuestro centro educativo compró varios libros para que el alumnado los leyera y realizase una **reflexión** sobre el capítulo que más le había gustado. Dichos comentarios fueron recogidos en la página del profesor de Educación Física y enviados a Octavio Pérez para que los pudiera leer:

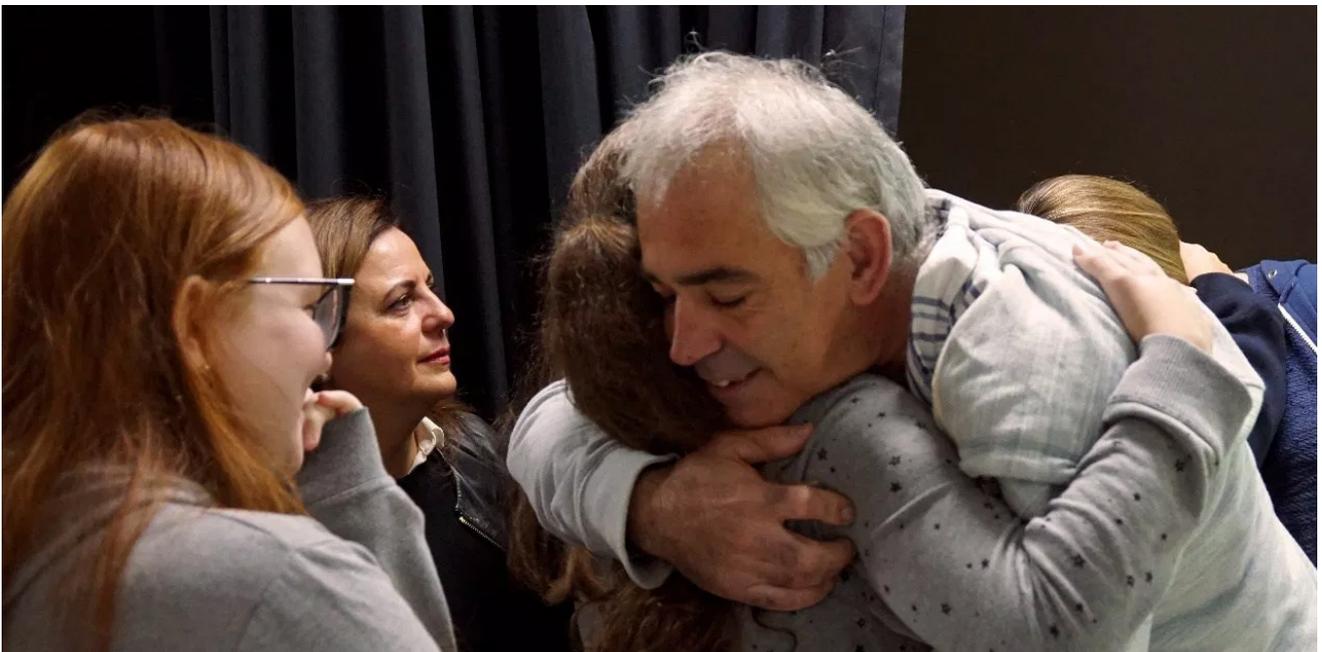
<http://ensaludarte.com/mis-primeras-zancadas-solidarizatealboran/>

Casualidades del destino, Octavio nos cuenta que durante el tiempo que nosotros estamos llevando a cabo nuestro proyecto, se propone realizar un **reto a nivel nacional** que consiste en realizar 1.000 kilómetros corriendo y andando desde Avilés hasta Marbella en homenaje a Pablo Ráez con un chico que prepara, Iván, que tiene leucemia.

Entusiasmados con la iniciativa nos proponemos colaborar con la iniciativa realizando también de forma virtual los kilómetros que ellos iban a completar y acompañarles en el **último tramo de llegada a Marbella desde Ojén**. Cada clase tenía el reto de correr 1.000 kilómetros en las dos últimas semanas.

Para la clausura de nuestro proyecto reservamos la jornada más especial. El acto central fue la conferencia titulada **“La Forja de un Joven”**, a cargo de **Javier Álvarez Aldeán**, Jefe de Pediatría del Hospital Costa del Sol, que ofreció una didáctica explicación sobre la leucemia, sus causas, los tipos diferentes de la enfermedad, el protocolo internacional para su tratamiento, y por supuesto, el procedimiento de la donación de médula. El Doctor Álvarez despejó dudas y temores de las personas asistentes y nos convenció de la importancia de este pequeño gesto para salvar muchas vidas.

Posteriormente, **Francisco Justo Ráez Lendines** nos habló de su hijo Pablo, de su infancia, su afición al deporte, su vida saludable truncada por la llegada de la enfermedad... y todo lo que vino después, todo lo que ya conocemos a través de los medios y las redes.



Francisco nos confesaba que no era muy amigo de hablar en público, que nunca lo había hecho para recordar a su hijo. Pero aquel día el hombre se armó de valor para sincerarse ante nosotros. Nos ofreció su alma desnuda, sus sentimientos, sus recuerdos... Nos hizo llorar de emoción, sonreír con ternura; nos contagió su valor, su entereza... hasta que apretamos los puños motivados por la determinación que transmitía; y nos sentimos héroes capaces de cualquier cosa, héroes como Pablo... ¡Siempre Fuertes!

Es difícil explicar con palabras todo lo que sentimos aquel día, la intensidad de lo vivido. Conexión, armonía, empatía... todas y todos unidos por un sentimiento común, una extraña sensación de paz, de serena felicidad.

Francisco Ráez nos dedicó unas palabras de agradecimiento:

“Muchas gracias por la acogida tan tierna y cálida, estar rodeado de jóvenes ha sido un pelotazo emocional alucinante. Un verdadero y genuino honor, gracias de corazón a todos”.

El alumnado de nuestro centro le preparó varias sorpresas muy emotivas a Paco, el padre de Pablo Ráez, y éste nos obsequió para el centro el libro favorito de su hijo, **El hombre que plantaba árboles** de Jean Giono.

La jornada terminó con la proyección del cortometraje "Siempre Fuerte", el cual merece la pena ver y sentir: ["Siempre Fuerte", vídeo homenaje a Pablo Ráez.](#)

De forma paralela, contactamos con el [artista Charles Albert](#), y nos pusimos manos a la obra en diseñar un mural en una de las pistas de nuestro centro para transmitir valores y solidaridad a nuestro alumnado. El resultado fue el siguiente:



5 AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA:

Los proyectos que parten del alumnado e intentan conectar con su entorno social y emocional, tienen el éxito asegurado.

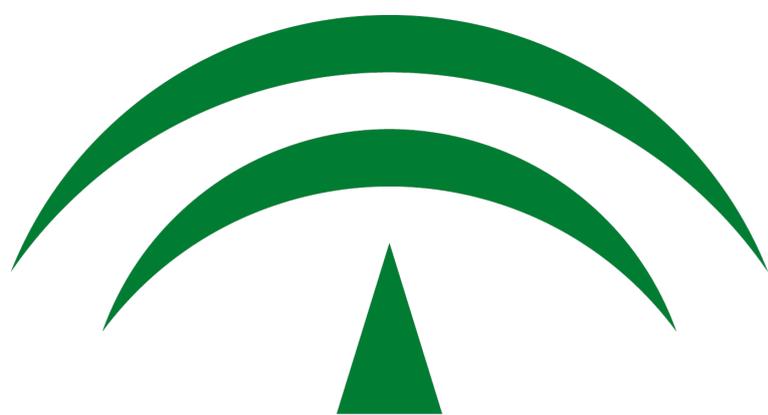
Gracias al proyecto "Solidarízate", hemos conseguido que toda la Comunidad Educativa del IES Mar de Alborán se implique en un proyecto que promueve hábitos de vida saludable a través de la solidaridad.

Por medio del proyecto "Solidarízate" hemos conseguido que el alumnado:

- ✍ Dote de significado y vivencie todos los contenidos relacionados con la Educación Física.
- ✍ Trabaje de forma multidisciplinar con otras áreas.
- ✍ Utilice las nuevas tecnologías.
- ✍ Trabaje de forma colaborativa.
- ✍ Se acerque a la vida real y social en la que vivimos.



Agencia andaluza de Evaluación Educativa
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN