

PROYECTO CRuSh DE CULTURA DEPORTIVA EN EDUCACIÓN INFANTIL

- Candidatura de Alaria Nursery Schools a IX Premios Educación y Libertad -

- Categoría: Cultura Deportiva
- Título: Proyecto **CRuSh**
- Centro: Alaria Nursery Schools
- Etapa: Educación Infantil (primer y segundo ciclo)
- Edades: 0-6 años

JUSTIFICACIÓN PEDAGÓGICA

El objetivo del proyecto es implicar, a través del juego y la actividad física, a todas las edades de la etapa de Infantil, desde los bebés hasta los niños que el próximo año pasarán a Primaria, en la asimilación de los beneficios del deporte desde tres enfoques diferentes:

- A. Clap: diversión y entretenimiento
- B. Run: hábito saludable para nuestro cuerpo
- C. Shine: rutina de desarrollo personal

A. Deportividad y diversión

No solo nos divertimos cuando jugamos un partido de fútbol, también cuando nos convertimos en espectadores y animamos a nuestro equipo. El deporte debe ser una manera sana de entretenerse, de compartir un momento de pasión y respeto hacia el contrincante, de dar sentido a la palabra «deportividad», en la cual haremos hincapié a la hora de ser buenos compañeros de juego, competir y saber perder o ganar, así como a la hora de animar a nuestro equipo con el respeto adecuado hacia los jugadores y los aficionados del equipo contrario. Sin deportividad, la diversión no es posible.

B. Estar activo ayuda a estar vivo

Mantener en forma nuestro organismo no es fácil. Mucho menos cuando el ritmo de vida actual implica horas sedentarias de pantallas, poco contacto con la naturaleza y un montón de tentaciones alimentarias para niños... Para contrarrestar, es necesario hacer un esfuerzo diario y establecer, de forma voluntaria, rutinas saludables: ejercicio físico, alimentación equilibrada y saber renunciar a lo que ataca a nuestro organismo o lo debilita. Los motivos deben estar claros: la salud lo es todo para nosotros y depende de lo que hagamos por ella.

C. Cuerpo y mente, el ejercicio sienten

Además de la salud física que proporcionan los deportes, son inabarcables los beneficios que estos proporcionan a la salud mental. El simple hecho de hacer ejercicio al aire libre despeja, relaja y oxigena el cerebro, predisponiéndolo para un descanso más productivo durante el sueño.

El tratar de superarse trabaja la disciplina, la autoexigencia y la autoestima, así como la perseverancia y ser capaces de permitirse a uno mismo fallar para aprender y volver a intentarlo de nuevo.

Los deportes de equipo ayudan a empatizar, a compartir y convivir con respeto, a trabajar en colaboración permanente y poner los intereses comunes por encima de los propios. Además, fomentan la competencia sana, enseñan tanto a ofrecer como a pedir ayuda y dan la posibilidad de sociabilizar de manera sana y directa entre iguales, sin que tenga que mediar una pantalla ni ninguna otra «muleta» para que los niños interactúen.

OBJETIVOS

- Trabajar la psicomotricidad en función de la edad
- Conseguir retos grupales e individuales de los que participe el grupo (animar, ayudar, empatizar...)
- Reflexionar sobre la importancia de estar sano y de tomar decisiones en torno a la salud.
- Interactuar con el entorno, observar y acompañar los cambios de estación con actividades adaptadas al clima para aprovechar lo mejor de cada momento.
- Desarrollar habilidades sociales aplicadas a la resolución de conflictos entre iguales, el concepto de equipo y la colaboración ante un objetivo común.
- Aprender a competir respetando al otro y el turno.
- Aprender a opinar respetando las opiniones de los demás.
- Diferenciar los alimentos saludables y reconocer los que perjudican la salud aunque estén muy ricos.
- Descubrir y practicar diferentes deportes para conocerlos y divertirnos jugando y animando.
- Reforzar la autoestima superando retos y los propios límites con la ayuda del grupo y el tesón.
- Cuidar el material.
- Expresar las emociones, canalizarlas e identificarlas.

PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

En cuanto al trabajo integrado en nuestro proyecto de centro, hemos incorporado una sesión semanal (último trimestre) dedicada a CRuSh, en la que partimos de una asamblea, un diálogo reflexivo y la realización de un deporte. En el caso de los más chiquitines, se trata de un circuito semanal de psicomotricidad o actividades de estimulación sensorial y desarrollo locomotor.

>> Sesión especial de [Yoga en El Retiro](#) para los niños de 5 años:

- 1- Picnic al aire libre en un día soleado de primavera
- 2- Asamblea sobre el deporte al aire libre con reflexión y observación: placer, salud, diversión, conexión con la naturaleza

- 3- Juegos tradicionales (asociados a visita al Prado y cartones de Goya) :
gallinita ciega, el pañuelo, la zapatilla por detrás...
- 4- Sesión de yoga y vuelta a la escuela ([ver vídeo](#))

>> [Semana de los deportes:](#)

Iniciamos cada día con una asamblea sobre el deporte que íbamos a practicar. A modo de ejemplo, esta fue la planificación de Bernabéu:

- Atletismo: circuitos de psicomotricidad con aros, rampas y puentes para trabajar la motricidad gruesa de los más pequeños.
- Carreras de relevos: aprovechamos el circuito de Educación Vial de nuestras instalaciones, junto con otros realizados con cuerdas, en el jardín, para hacer una carrera en la que los niños de 2 años tenían que colaborar por parejas para la consecución del recorrido. Una vez que llegaban al inicio, todos aplaudían.
- Fútbol y baloncesto: los niños de 3 años hicieron uso de la canasta del patio y una portería portátil para jugar por equipos. Algo que les costó mucho, fue acordarse de qué niño era de su equipo. Al final, casi se lo sabían.
- Escalada: como también contamos con un rocódromo, los de 4 años practicaron un deporte de riesgo: escalada.
- Yoga: el último día, los más mayores tuvieron la oportunidad de recordar las sesiones vividas durante el confinamiento, esta vez todos juntos; lo pasaron genial al poder compartir esta experiencia vivida, previamente, cada cual desde su casa. Les hizo mucha ilusión, al igual que recordar la tarde en El Retiro, tras visitar el Museo del Prado.

>> [Friendly School Day](#)

Salida de 4 años al polideportivo de un colegio amigo, con actividades deportivas y desayuno saludable. Así fue nuestro circuito:

1. Pingüinos: Con una pelota entre las piernas, los peques debían mantener la tensión entre ellas, mientras caminaban hacia la meta, concentrados en que el vaso, que sostenían con un palo, no se les cayera. Parece difícil, ¿verdad? Pues todos lograron caminar un buen trecho y muchos todo el camino sin que se les cayera ni la pelota de las piernas ni el vaso.
2. Carrera de sacos en la sala de motricidad, donde el suelo es mullidito. Sin duda, fue de las actividades que más les gustó.
3. Parada obligatoria para ir al baño y hidratarse.
4. Rueda, rueda. Con colchonetas en el suelo y unos aros a ambos, debían coger el contenido de uno y rodar hasta el otro extremo, para llenar el otro
5. Manos o pies. Una prueba de concentración, discriminación visual y coordinación, en la que, con un camino hecho con plantillas de manos y pies, los niños debían saltar o posar las manos.
6. Boing, boing: carrera de pelotas saltarinas
7. Desayuno saludable: Todos tuvieron su momento de relax para volver a hidratarse a base de zumo de naranja, agua o leche y un snack de fruta.

RECURSOS HUMANOS

>> **Grupo pedagógico**, en el que están implicados tanto las coordinadoras de los cuatro centros de Alaria como el equipo directivo y de comunicación. Este grupo se encarga de planificar y desarrollar el proyecto pedagógico del curso y las actividades y acciones concretas a trabajar cada día en clase, junto con los objetivos concretos de las mismas, Este equipo trata de desarrollar el proyecto CRuSh de manera transversal con acciones concretas y entrelazadas con el proyecto de centro y el reto anual.

>> **El equipo docente**, compuesto por las educadoras, las profesoras nativas y estudiantes en prácticas, que son quienes finalmente ponen en marcha y adaptan los objetivos a sus alumnos en cuanto a grupo de edad y el desarrollo de las habilidades adquiridas físicas y madurativas, como punto de partida.

>> **Equipo de cocina**, quienes están en consonancia con las premisas de alimentación saludable del proyecto y ofrecen alimentos saludables cada día, para que las educadoras puedan hacer reflexionar a los niños sobre las propiedades y sabores de los alimentos.

>> **Equipo de dirección, comunicación y administración**, quienes crean y gestionan acciones con colegios colaboradores para el intercambio sociocultural y la realización de juegos y actividades físicas en sus instalaciones deportivas para que los niños puedan competir y colaborar, en equipos integrados por alumnos de ambos centros en busca de una rivalidad positiva, promoviendo el respeto entre contrincantes a la hora de participar y de animar a sus amigos.

>> **Equipo intercentros**: hemos involucrado a la dirección, equipo pedagógico y educadoras de la etapa de Infantil de colegios colaboradores, creando un nuevo [equipo CRuSh](#) para organizar una jornada deportiva conjunta.

RECURSOS DIDÁCTICOS

- Vídeos sobre deportes
- Imágenes
- Música y canciones

RECURSOS MATERIALES

- Pelotas, porterías y canastas
- Circuito de Educación Vial y vehículos infantiles
- Rocódromo
- Módulos de psicomotricidad, toboganes, aros,
- Elementos reciclados para jugar al croquet y realizar retos y circuitos de todo tipo (psicomotricidad, equilibrio, carreras de sacos, de agua, sensoriales...)

RESULTADOS E IMPACTO

Los resultados los hemos medido en los tres ejes del proyecto y del deporte:

- Clap (diversión)
- Run (salud y desarrollo físico)
- Shine (beneficios psicológicos y emocionales)

Como se puede imaginar, la diversión ha estado asegurada para los niños, ya que todo el proyecto está enfocado a realizar actividades lúdicas semanales al aire libre, una combinación perfecta para los peques. Jugando han trabajado su musculatura, la precisión en sus movimientos y oculo-manual, el equilibrio, las habilidades motoras, el agarre, la pinza... Además, hemos reflexionado sobre la importancia de los hábitos alimenticios y la higiene, ofreciéndoles rutinas saludables, y hemos comprobado el bienestar que proporciona haber realizado una actividad deportiva, reforzando nuestra autoestima gracias al apoyo de nuestro equipo y sintiéndose parte de un grupo de iguales en el que cada cual tiene su lugar.

Durante este primer año, CRuSh (flechazo) ha impactado muy positivamente tanto en los niños como en los adultos de nuestra comunidad educativa, yendo incluso más allá de nuestro propio centro, con actividades intercentros en colegios colaboradores.

En primer lugar, los niños se han visto beneficiados de actividades al aire libre de las que, por encima de todo, han disfrutado muchísimo, saliéndose de la rutina, del entorno de clase, incluso de la propia escuela, gracias a nuestros jardines y salidas al Retiro y a las instalaciones deportivas de otros colegios que también han participado.

Este impacto ha sobrepasado a los niños y ha sido un verdadero flechazo para los padres y las educadoras. Los primeros han quedado muy contentos con la planificación de juegos al aire libre, el feedback que los niños les han dado y las salidas al retiro e intercentros, lo que han valorado mucho en el segundo ciclo, dado que les prepara para dar el salto a un colegio más grande en Primaria.

En cuanto a las educadoras, si bien, tras la presentación, muchas profes del primer ciclo pensaron que estaban muy limitadas por la edad de sus niños, entre 4 meses y 2 años, la semana de los deportes ha significado un antes y un después, al darse cuenta de que donde, en principio, veían una limitación, en realidad era una oportunidad para ser creativas en los planteamientos de las actividades. A modo de ejemplo: los bebés hicieron una adaptación de atletismo y carrera de obstáculos a circuitos de psicomotricidad (para el desarrollo de sus habilidades motoras), sensoriales (para estimular los sentidos y la curiosidad) y acuáticos (para refrescarnos los días de más calor). Con los de 1 año y 2, hemos practicado zumba, relevos, croquet, yoga, kárate... Y, sobre todo, al comprobar lo bien que se lo pasaron... Fueron días especiales y todos están deseando repetirlos, por lo que es un proyecto al que, sin duda, vamos a dar continuidad.

Tras pasando el ámbito escolar, nuestro proyecto ha despertado el interés de otros colegios que nos han ofrecido sus instalaciones para este tipo de jornadas, y de los medios especializados, como Magisnet, Coles y Guardes...