



Trabajo Fin de Grado

Proyecto Deportivo de Centro “Sacha en la huerta”

Proxecto Deportivo de Centro “Sacha na horta”

Sports Project “Cottage in the garden”



Alumna: Nair González Rodríguez

Tutora: Belén Toja Reboredo

Curso académico: 2018-2019

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN.....	7
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Introducción.....	8
2.2. Proyecto Deportivo de Centro (PDC).....	8
2.3. Hábitos y estilos de vida saludable en jóvenes en contextos vulnerables.....	9
2.4. Alimentación equilibrada.....	9
2.5. Centro de reeducación.....	10
2.6. Adolescencia.....	11
2.6.1.Desarrollo	emocional
11	
2.6.2.Desarrollo	social
11	
3. MARCO LEGISLATIVO.....	14
3.1. El PDC y la legislación española en materia de educación y deporte.....	14
<i>TÍTULO I.</i> Del ámbito de aplicación de la Ley.....	14
<i>TÍTULO II.</i> De las medidas.....	14
<i>TÍTULO III.</i> Reglas especiales para la ejecución de las medidas privativas de libertad.....	15
3.2. El PDC y la legislación autonómica de Galicia en educación y deporte.....	15
4. MARCO CONTEXTUAL.....	17
4.1. LoCALización del centro.....	17
4.1.1. Descripción del Centro.....	17
Datos de identificación.....	17
4.1.2. Titularidad.....	17
4.1.3. Tipología del centro.....	18
4.1.4. Usuarios.....	18
4.1.5. Objetivos.....	19
4.1.6. Principios.....	19
4.2. Planes del centro.....	19
5. JUSTIFICACIÓN Y BREVE DESCRIPCIÓN DEL CENYTRO.....	21
6. OBJETIVOS DEL PDC.....	23

A. Objetivos generales del PDC.....	23
B. Objetivos de aprendizaje del PDC.....	23
7. RELACIÓN DEL PDC CON LAS COMPETENCIAS.....	24
8. CONTENIDOS.....	25
8.1. Programación de actividades.....	26
8.1.1. Actividades deportivas en el medio natural	30
8.1.1.1. REMO Y KAYAK DE MAR.....	31
8.1.1.2. ESCALADA DEPORTIVA.....	31
8.1.1.3. SURF/BODYBOARD	32
8.1.1.4. SENDERISMO.....	33
8.1.1.5. VOLEIBOL PLAYA	33
8.1.1.6. RUTAS EN BICICLETA	34
8.1.1.7. ACAMPADAS	35
8.1.2. Actividades deportivas en las instalaciones del centro	35
8.1.2.1. TORNEO DE BALONCESTO 3X3	36
8.1.2.2. TORNEO DE VOLEIBOL SALA 4X4	36
8.1.2.3. TORNEO DE FÚTBOL 5X5	36
8.1.3. Talleres.....	37
8.1.3.1. ELABORACIÓN DE MATERIALES ALTERNATIVOS	37
8.8.3.2. TALLER DE JARDINERÍA	38
8.8.3.3. TALLER DE NUTRICIÓN.....	38
8.8.3.4. TALLERES DE HÁBITOS SALUDABLES.....	38
8.8.4. Otras actividades	39
8.8.4.1. CONFERENCIAS DE DEPORTISTAS CONOCIDOS.....	39
8.8.4.2. CONFERENCIAS DE NUTRICIONISTAS	40
9. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DEL PDC.....	40
9.1. Responsables del proyecto	40
9.2. Temporalización.....	41
9.3. RECURSOS	43
9.3.1. Recursos espaciales:.....	43

9.3.2. Recursos humanos:.....	45
9.3.3. Recursos materiales:	46
9.4. Pautas metodológicas.....	46
9.5. Atención a la diversidad.....	47
9.6. Reglamento. Normativa del Centro de Reeducción Concepción Arenal	48
9.7. Presupuesto de gastos.....	48
9.8. Prevención de riesgos.....	51
9.8.1. Procedimiento sanitario durante el internamiento	51
9.8.2. Protocolo de Prevención de Suicidios.	52
9.8.3. Medidas de seguridad generales.....	52
9.8.4. Prevención de accidentes en actividades externas.....	53
9.8.5. Directorio de teléfonos de emergencias	54
9.9. Actividades/tareas a realizar	54
10. EVALUACIÓN DEL PDC.....	70
11. ANEXOS.....	71
A. Esquemmatización de revisión bibliográfica.....	71
B. Revisión bibliográfica	76
Web of Science.....	76
Scopus	77
Eric.....	78
Sportdiscus.....	78
Dialnet.....	78
Discusión	79
C. Directorio telefónico de emergencias	80
D. Rúbrica para puntuación de torneos	81
12. BIBLIOGRAFÍA.....	82
13. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS.....	90

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1: Competencias clave. Fuente: Elaboración propia.</i>	24
<i>Tabla 2: Actividades Deportivas en el Medio Natural. Fuente: Elaboración propia.</i>	26
<i>Tabla 3: Actividades Deportivas en las Instalaciones del Centro. Fuente: Elaboración propia.</i>	28
<i>Tabla 4: Talleres en las Instalaciones del Centro. Fuente: Elaboración propia.</i>	29
<i>Tabla 5: Otras Actividades en las Instalaciones del Centro. Fuente: Elaboración propia.</i>	30
<i>Tabla 6: Temporalización. Fuente: Elaboración propia.</i>	41
<i>Tabla 7: Presupuesto de Actividades Deportivas en el Medio Natural. Fuente: Elaboración propia.</i>	49
<i>Tabla 8: Presupuesto de Actividades Deportivas en las Instalaciones del Centro. Fuente: Elaboración propia.</i>	49
<i>Tabla 9: Presupuesto de Talleres en las Instalaciones del Centro. Fuente: Elaboración propia.</i>	50
<i>Tabla 10: Presupuesto de Otras Actividades en las Instalaciones del Centro. Fuente: Elaboración propia.</i>	50
<i>Tabla 11: Total presupuesto anual del PDC. Fuente: Elaboración propia.</i>	50
<i>Tabla 12: Actividad Remo y Kayak de mar. Fuente: Elaboración propia.</i>	56
<i>Tabla 13: Actividad Escalada deportiva. Fuente: Elaboración propia.</i>	57
<i>Tabla 14: Actividad Surf y Bodyboard. Fuente: Elaboración propia.</i>	58
<i>Tabla 15: Actividad Senderismo. Fuente: Elaboración propia.</i>	59
<i>Tabla 16: Actividad Voleibol playa. Fuente: Elaboración propia.</i>	60
<i>Tabla 17: Actividad Rutas en bicicleta. Fuente: Elaboración propia.</i>	61
<i>Tabla 18: Actividad de Acampadas. Fuente: Elaboración propia.</i>	62
<i>Tabla 19: Torneo de baloncesto 3x3. Fuente: Elaboración propia.</i>	63
<i>Tabla 20: Torneo de voleibol sala 4x4. Fuente: Elaboración propia.</i>	63
<i>Tabla 21: Torneo de fútbol 5x5. Fuente: Elaboración propia.</i>	64
<i>Tabla 22: Material y costes comunes para torneos. Fuente: Elaboración propia.</i>	64
<i>Tabla 23: Taller de reciclaje. Fuente: Elaboración propia.</i>	65
<i>Tabla 24: Taller de jardinería. Fuente: Elaboración propia.</i>	66
<i>Tabla 25: Taller de Nutrición. Fuente: Elaboración propia.</i>	67
<i>Tabla 26: Taller de hábitos saludables. Fuente: Elaboración propia.</i>	67
<i>Tabla 27: Conferencias de deportistas. Fuente: Elaboración propia.</i>	68
<i>Tabla 28: Conferencias de nutricionistas. Fuente: Elaboración propia.</i>	69
<i>Tabla 29: Base de datos Web of Science. Fuente: Elaboración propia.</i>	71
<i>Tabla 30: Base de datos Scopus. Fuente: Elaboración propia.</i>	72
<i>Tabla 31: Base de datos Eric. Fuente: Elaboración propia.</i>	73
<i>Tabla 32: Base de datos Sportdiscus. Fuente: Elaboración propia.</i>	74
<i>Tabla 33: Base de datos Dialnet. Fuente: Elaboración propia.</i>	75
<i>Tabla 34: Directorio telefónico de Emergencias. Fuente: Elaboración propia.</i>	80
<i>Tabla 35: Rúbrica para la puntuación de torneos. Fuente: Elaboración propia.</i>	81

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Captura de pantalla de llegada al Centro de Reeducción Concepción Arenal. Fuente: Google Maps.....	17
Ilustración 2. Remo y Kayak de mar. Fuente: Turismoconcepción.com.....	31
Ilustración 3. Escalada deportiva. Fuente: Sport Life	31
Ilustración 4. Surf. Fuente: Watsay surf school.	32
Ilustración 5. Senderismo. Fuente: Valle digital	33
Ilustración 6. Voleibol playa. Fuente: Dondeporte.com.....	33
Ilustración 7. Rutas en bicicleta. Fuente: Desnivel.com	34
Ilustración 8. Acampadas. Fuente: Uncomo	35
Ilustración 9. Vista en planta desde satélite del Centro de Reeducción Concepción Arenal. Fuente: Google Maps.....	44

1. Introducción

El presente trabajo de fin de grado se enmarca en el ámbito de la docencia, aunque también combina aspectos del de la salud, pues está dirigido a jóvenes en edad escolar pero que se encuentran internados en un centro de reeducación teniendo como principal objetivo el que adquieran hábitos saludables. En concreto se trata de un proyecto de intervención, el Proyecto Deportivo de Centro (PDC).

La razón que me llevó a realizar este trabajo, es mi interés por la intervención en centros de estas características, en donde se trata con jóvenes en contextos vulnerables, y la importancia que tiene la adquisición de hábitos saludables, teniendo en cuenta que es un tema sobre el que la mayoría de los usuarios del centro de internamiento tienen escasa o nula información y considero que ésta es una buena oportunidad para remediarlo, y qué mejor forma de realizarlo que en un contexto conocido como es el Centro de Reeducación Concepción Arenal, lugar en el que desarrollé mis prácticas universitarias, lo que me permite profundizar en más en él.

Por otra parte, otro de los hechos que me llevó a enfocar mi trabajo en este proyecto fue el interés por elaborar otro tipo de documento que no se enfocase en una programación didáctica.

Para la elaboración del presente escrito, es importante citar el denominado Plan Proxecta (2012), propuesto por la Consejería de Cultura, Educación y Ordenación Universitaria de la Xunta de Galicia. Este plan está dirigido a fomentar la innovación educativa en los centros a través de programas que desenvuelvan de hecho paralelo las competencias básicas y la educación en valores.

Según la Consejería de Cultura, Educación y Ordenación Universitaria (2014), se trata de “un plan que busca un avance en las dinámicas de mejora de calidad educativa favoreciendo la innovación en los propios centros a través de programas externos que lleven a la motivación y al trabajo activo y cooperativo del alumnado y del profesorado implicado.

El Proyecto Deportivo de Centro se ubica entonces como uno de los programas propuestos por el Plan Proxecta, siendo un programa de fomento de la actividad física que establece entre sus prioridades hacer frente a los prejuicios derivados del sedentarismo y el incremento de la actividad física en edad escolar, entre otros.

A lo largo de este trabajo, se realizan diversas menciones sobre el Plan Proxecta, pero los jóvenes a los que se dirige no pertenecen a un centro común de educación, están internados en uno de reeducación, por lo que se ven diferencias notorias, pero el objetivo es claro, que los usuarios adquieran hábitos saludables, no sólo de actividad física, aunque si es uno de los aspectos que más interesan, sino también de alimentación saludable y otros hábitos higiénicos, de postura corporal y descanso.

2. Marco teórico

2.1. INTRODUCCIÓN

Este marco teórico lo realicé partiendo de la revisión bibliográfica, la cual se encuentra en el apartado de nexos, en la que hago referencia a distintos artículos seleccionados de diversas bases de datos como Web of Science, Scopus, Eric, Sportdiscus y Dialnet, así como de la búsqueda en libros pertenecientes a la universidad de La Coruña.

En el apartado de nexos también aparecen reflejadas las tablas con el análisis de las bases de datos referente a este apartado, en el cual defino los conceptos más importantes en los que se basa dicho trabajo, como son el Proyecto Deportivo de Centro (PDC), salud, alimentación saludable, adolescencia y centros de reeducación, entre otros, pues considero que es importante saber que es cada cosa para situarnos, y explicar la situación actual y lo que se pretende cambiar, y por qué, es decir, los propios objetivos del proyecto, lo que se pretende lograr a partir de él. Que los jóvenes en contextos vulnerables adquieran hábitos saludables en los centros reeducativos en los que están internos, logrando así buenos hábitos en lo que se refiere a nutrición, actividad física, postura, sueño e higiene.

Este trabajo de fin de grado se basa en un proyecto deportivo de centro (PDC). La Xunta de Galicia promueve este tipo de proyectos, tanto para centros públicos como concertados, en el cual se busca convertir el centro educativo en un espacio dinamizador y promotor de actividad física y hábitos de vida saludables. En este caso se trata de un centro público.

2.2. PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO (PDC)

La Comunidad Autónoma de Galicia observa que existe un gran número de personas sedentarias y una gran inactividad física por lo que realiza una buena apuesta poniendo en marcha el Plan Gallego para el Fomento de la Actividad Física, “Galicia Saludable”, que es una iniciativa de carácter integral que nace liderada por la Presidencia de la Xunta de Galicia y que se implementa bajo la coordinación de la Secretaría General para el Deporte.

“Galicia saludable” se coordina a través del Plan Proxecta que según la Consellería de Cultura, Educación y Ordenación Universitaria (2014) es una iniciativa dirigida a fomentar la innovación educativa en los centros. Busca un avance en dinámicas de mejora en la calidad educativa y favorecer la innovación en los propios centros a través de programas externos que llevan la motivación y el trabajo activo, cooperativo y en red del alumnado y del profesorado implicado.

A su vez, dentro del Plan Proxecta podemos encontrar programas externos en el cual está el Proyecto Deportivo de Centro (PDC) que se considera según el Consejo Superior de Deportes

(2012) “un instrumento de planificación, desarrollo y evaluación de iniciativas que el coordinador deportivo de centro lleva a cabo para la consecución de los objetivos establecidos.”

2.3. HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES EN CONTEXTOS VULNERABLES.

Según la OMS la salud se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, en consecuencia, más que de una vida sana, hay que hablar de un estilo de vida saludable. La OMS recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez.

La inactividad física y el establecimiento de hábitos alimentarios saludables son los principales factores modificables determinantes de enfermedad crónica. Un aumento de la capacidad aeróbica y el seguimiento de las pautas nutricionales relacionadas con la dieta mediterránea están inversamente relacionados con distintos parámetros de salud en jóvenes. Por este motivo, es importante el desarrollo de programas específicos que mejoren la capacidad aeróbica y la nutrición de los jóvenes, siendo la escuela el lugar de origen y núcleo de potenciales iniciativas encaminadas al impulso de hábitos saludables. (Joaquín, 2013).

La práctica del ejercicio físico es, sin duda alguna, fundamental para mejorar el estilo de vida de los jóvenes (Casimiro y Pieron, 2001); disminuir su práctica, en la edad adulta da lugar a problemas de socialización y de salud.

Todo esto define lo que defiende Luaces (2016), y es que la salud se encuentra en relación directa con las ocupaciones de cada individuo. Por ello a la hora de perseguir la mejora del bienestar personal, es importante tener en cuenta las actividades en las que se invierte el tiempo en la vida cotidiana. En el caso de los menores en conflicto social, se debe atender a las características específicas del contexto en el que se desarrolla su día a día. Esto resulta especialmente relevante cuando se trata de centros de reeducación específica.

2.4. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Uno de los objetivos de este proyecto es implantar una dieta equilibrada en los centros en los que internan jóvenes en contextos vulnerables y concienciar a estos de su importancia, para ello empiezo por definir lo que es una dieta equilibrada.

Según la FAO, una alimentación saludable significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

En el caso de España, es en esta población donde las modificaciones de la dieta mediterránea son más visibles, así como también en la transformación de los hábitos alimenticios, en los que la

industria alimentaria y la comida rápida están ganando terreno a las comidas caseras (Serra-Majem et al., 2001). A esto se suma el hecho de que, según datos recientes, los hábitos dietéticos poco saludables suelen ser la norma en las escuelas, especialmente en los grados secundarios y que los estudiantes de todas las edades tienen muy pocas oportunidades para la realización de actividad física en la escuela, siendo sus niveles de actividad aún menores a medida que crecen (Lavizzo- Mourey, 2009).

Según Las conclusiones de un nuevo estudio dirigido por el Imperial College de Londres y la Organización Mundial de la Salud (2017) El número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los cinco y los 19 años que presentan obesidad se ha multiplicado por 10 en el mundo en los cuatro últimos decenios y las conclusiones de dicho estudio indican que si se mantienen las tendencias actuales, en 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que con insuficiencia ponderal moderada o grave.

La adolescencia ha sido identificada como una de las etapas que juegan un papel crítico en el desarrollo y persistencia de la obesidad y sus enfermedades relacionadas en la edad adulta (Dietz, 1997).

Situaciones familiares, como acontecimientos traumáticos o estresantes, pueden actuar como factores de predisposición, precipitación o mantenimiento de los trastorno alimentarios (Jauregui, Lobera, Bolanos y Garrido, 2011). Así pues, las personas expuestas a estas situaciones han desarrollado menores habilidades de afrontamiento y recurren a conductas alimentarias nocivas como una forma de aliviar la ansiedad (Fonseca, Ireland y Resnick, 2002).

2.5. CENTRO DE REEDUCACIÓN

Según el Decreto 355/2003 de 16 de diciembre, del Acogimiento Residencial de Menores, se consideran centros de protección de menores, aquellos establecimientos destinados al acogimiento residencial de menores sobre quienes se asuma u ostente previamente la Tutela o Guarda, sin perjuicio de la atención inmediata que se les preste cuando se encuentren transitoriamente en una supuesta situación de desprotección.

Como tal, estos centros garantizarán una atención adecuada a las necesidades que presente cada menor, asumiendo la responsabilidad sobre el desarrollo integral de las personas que atienden, garantizándoles la adecuada satisfacción de sus necesidades biológicas, afectivas, y sociales, en un ambiente de seguridad y protección, así como potenciando experiencias de aprendizaje y el acceso a los recursos sociales en las mismas condiciones que cualquier otra persona de su edad.

Mediante estos centros se orienta a mejorar la formación del interno para que éste pueda reinsertarse en la sociedad. En estos casos, son comunes las actividades plásticas y artísticas, así como la educación en algún oficio, para ofrecer a estas personas una salida laboral, una vez finalizada la sentencia.

2.6. ADOLESCENCIA

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual el sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia et. al., 2001); a su vez la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea (Aberastury y Knobel, 1997), por lo anterior, cuando se habla del concepto, se refiere a un proceso de adaptación más complejo que el simple nivel biológico, e incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural (Schock, 1946). Este periodo, es reconocido en casi todas las culturas a nivel mundial y según Coon (1998) está determinado por 4 factores:

1. La dinámica familiar.
2. La experiencia escolar.
3. El marco cultural que ha estructurado el ambiente social para la puesta en práctica de normas y límites.
4. Las condiciones económicas y políticas del momento.
5. Este proyecto está dirigido a adolescentes, más específicamente a los que tienen problemas de conducta, y para entenderlo mejor voy a hacer referencia a dos aspectos fundamentales de la adolescencia que influyen en dicho comportamiento, como pueden ser el desarrollo emocional y social.

2.6.1. DESARROLLO EMOCIONAL

Durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres. La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

2.6.2. DESARROLLO SOCIAL

En la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia

(Brukner, 1975). El desarrollo social y las relaciones de los adolescentes abarcan al menos seis necesidades importantes (Rice, 2000):

1. Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias.
2. Necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.
3. Necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos.
4. Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales.
5. Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito.
6. Necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo.

Los nuevos sentimientos y necesidades emocionales, la búsqueda de la independencia, la emancipación de los padres, ocasiona que el apoyo que antes era proporcionado por la familia se busque en otros adolescentes comúnmente de su misma edad. Lo anterior está muy ligado a la dinámica familiar que él adolescente presente, ya que si el menor cuenta con un buena dinámica familiar y buena comunicación con sus padres, tendrá menor necesidad de acceder a las demandas de otros adolescentes, de igual forma aceptará las opiniones de los padres por encima de sus compañeros, por lo menos en algunas áreas (Rice, 2000). En relación de pertenecer a un grupo social, se convierte en un asunto de importancia en esta etapa, debido a que de esta manera los adolescentes buscan formar relaciones y compartir intereses comunes (Rice, 2000). Esta búsqueda de pertenencia refuerza la imagen propia, por lo cual al ser rechazado por los demás se convierte en un grave problema. De tal forma, la meta es ser aceptado por los miembros de una pandilla o de un grupo al que admiran. Como consecuencia, este grupo les ayudara a establecer límites personales y en ocasiones aprender habilidades sociales necesarias para obtener un auto-concepto de la sociedad que le ayudará a formar parte del mundo adulto más adelante (Rice, 2000).

Problemas asociados a esta etapa evolutiva que pueden desencadenar en las conductas que lleva a los jóvenes a encontrarse en este ámbito:

El grado de anormalidad en las conductas de los adolescentes es una función de los daños que éstas puedan ocasionar tanto a la sociedad como a él/ella mismo(a). Los jóvenes que son incapaces de abordar de una forma adecuada los problemas que se les presentan posiblemente padecen un trastorno. Uno de los mayores problemas que enfrentan los adolescentes y que tienen que resolver continuamente es el aislamiento, el cual se presenta en mayor prevalencia en los varones, probablemente porque es más difícil para ellos expresar sus sentimientos (Rice, 2000). Los adolescentes padecen soledad por diversas razones. Algunos presentan problemas para relacionarse, otros tienen dificultades para mostrar una conducta adecuada y para aprender

cómo comportarse o adaptarse a situaciones diversas; algunos padecen baja autoestima y se sienten muy vulnerables a la crítica, anticipan el rechazo evitando las situaciones que podrían provocarles vergüenza (Rice, 2000). Otro problema es el estrés, y las pocas habilidades para enfrentarlo, lo cual puede ocasionar patologías como depresión, emplazamiento, rebeldía, drogadicción o comportamiento suicida. Éstos, pueden ocasionar consecuencias graves y suelen ocurrir en combinación con otros problemas, como los desórdenes de nutrición y la agresividad. La depresión, está vinculada a la forma negativa y pesimista de interpretar los fracasos, y afecta en gran medida a la conducta del adolescente, manifestando su estado de ánimo al exterior, lo que propicia un rechazo social (Myers, 2000). Algunos adolescentes se avergüenzan con facilidad y sienten ansiedad al pensar que están siendo evaluados. Ante esta situación la tendencia natural es protegerse a sí mismos: hablar menos, evitar los temas que revelen ignorancia y controlar las emociones. La timidez es una forma de ansiedad social que está constituida por la inhibición y la preocupación por lo que los demás puedan pensar. Lo anterior, somete al adolescente a situaciones de estrés, el cual afecta el sistema inmunológico, dejándolo vulnerable, además de producir desesperanza y con ello reforzar la conducta depresiva (Myers, 2000). En relación a la muerte, los adolescentes no piensan mucho a menos que se haya enfrentado a la misma (Papalia et. al., 2001), siendo que en su preocupación de descubrir su identidad, se preocuparán más de cómo viven que de cuanto vivirán, sin embargo, el suicidio consumado es la tercera causa de muerte en adolescentes en la etapa tardía, siendo los varones quienes presentan un riesgo 5 veces mayor que las mujeres, estos jóvenes tienen un antecedente relacionado a la depresión, trastornos adictivos, comportamiento antisocial o personalidad inestable, además de antecedentes familiares en relación a la conducta, siendo la baja autoestima, el pobre control de impulsos, la poca tolerancia a la frustración y la ansiedad, trastornos que se asocian al problema (Papalia et. al., 2001), en relación a la familia el alejamiento de los padres, el maltrato y rechazo de la familia (Papalia et. al., 2001). El adolescente se vuelve vulnerable a trastornos diversos; trastornos que experimentarán con el tiempo, pero que podrán ser resueltos si la adolescencia se vive dentro de la normalidad y de aquí la importancia de que esta etapa se encuadre en un proceso e ir consiguiendo en cada momento una adecuada adaptación en su ambiente, logrando tanto una estabilidad emocional como una integración de su persona a la vida social.

Paredes y Col. (2013) El planteamiento sería no solo partir de lo patogénico o preventivo, del análisis de los problemas de salud y factores de riesgo (drogodependencias, auto-lesiones, conductas violentas); sino de una visión positiva para conectar capacidades personales, grupales y comunitarias y actuar sobre los determinantes de la salud.

3. Marco legislativo

Para realizar de forma adecuada este PDC debemos basarnos en documentos que regulan la actividad física y deportiva en edad escolar; la organización de los centros educativos y que constituyen un marco legal que nos sirva de referente para su elaboración.

Tomando como referencia a La OMS (Organización Mundial de la Salud) en el 1998 publicó un informe del Fomento de la Actividad Física en y a través de los centros educativos, apoyando la Declaración Política General de la OMS, en la que se resalta la urgente necesidad de actividad física apropiada para los niños y los jóvenes tanto dentro como fuera de la escuela.

En concreto, para llevar a cabo este proyecto correctamente, es necesario tener en cuenta la legislación sobre el ámbito a trabajar, en este caso la que rige los centros de reeducación para jóvenes conflictivos. Para ello tendré en cuenta tanto las leyes a nivel estatal como las de nivel autonómico.

Según el Decreto 355/2003 de 16 de diciembre, del Acogimiento Residencial de Menores, se consideran centros de protección de menores, aquellos establecimientos destinados al acogimiento residencial de menores sobre quienes se asuma u ostente previamente la Tutela o Guarda, sin perjuicio de la atención inmediata que se les preste cuando se encuentren transitoriamente en una supuesta situación de desprotección.

3.1. EL PDC Y LA LEGISLACIÓN ESPAÑOLA EN MATERIA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE

Empezando por la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, que es la reguladora de la responsabilidad penal de los menores, podemos encontrar diferentes artículos que debemos de tener en cuenta para la realización de dicho proyecto.

TÍTULO I. DEL ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA LEY.

Empezamos con el *artículo 5* en el que se recogen las bases de la responsabilidad de los menores.

TÍTULO II. DE LAS MEDIDAS.

El *artículo 7* que nos muestra la Definición de las medidas susceptibles de ser impuestas a los menores y reglas generales de determinación de las mismas.

El *artículo 9* que hace referencia al régimen general de aplicación y duración de las medidas.

El *artículo 10* que recoge las reglas especiales de aplicación y duración de las medidas.

El *artículo 12* que muestra el procedimiento de aplicación de medidas en supuestos de pluralidad de infracciones.

TÍTULO III. REGLAS ESPECIALES PARA LA EJECUCIÓN DE LAS MEDIDAS PRIVATIVAS DE LIBERTAD.

El artículo 55 referente al principio de resocialización.

El artículo 56 en donde se recogen los derechos de los menores internados.

El artículo 57 que muestra los deberes de los menores internados.

El artículo 60 en donde se muestra el régimen disciplinario.

3.2. EL PDC Y LA LEGISLACIÓN AUTONÓMICA DE GALICIA EN EDUCACIÓN Y DEPORTE

A nivel autonómico, centrándome en el centro reeducativo sobre el cual realizo el proyecto, objeto de aplicación de una serie de medidas para la implantación de hábitos saludables en los jóvenes internos, es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

Autorización de inicio de actividades mediante el Decreto 204/2002, del 6 de junio, según la Orden de la Consejería de Familia y Promoción de Empleo, Mujer y Juventud del 20 de noviembre de 2002 por la que se autoriza el inicio de actividades del centro de reeducación Concepción Arenal (A Coruña).

La tipología, específica para la ejecución de las Medidas Judiciales de internamiento que establece la Ley Orgánica 5/2000, Reguladora de la Responsabilidad Penal de los Menores, siendo el tratamiento de las personas menores y jóvenes integral, prestándoles una atención adecuada a sus necesidades, atendiéndolas todos los días de manera ininterrumpida y durante veinticuatro horas al día.

El régimen de internamiento mediante el cual el centro de reeducación Concepción Arenal es específico para la ejecución de medidas judiciales de internamiento, que establece la Ley Orgánica 5/2000, Reguladora de la Responsabilidad Penal de los Menores.

La personas usuarias que atiende a personas menores y jóvenes de ambos sexos, sujetos a medidas judiciales de internamiento previstas en la Ley Orgánica 5/2000, reguladora de la Responsabilidad Penal de los Menores y descritas en este documento.

En cuanto al personal médico, el centro debe contar con servicio médico a su disposición para dar cumplimiento al Real Decreto 1774/2004, así como las necesidades básicas sanitarias de los menores.

También considero importante hacer referencia a la legislación del ámbito internacional en relación a este proyecto y más concretamente a lo referente al centro de internamiento y sus usuarios.

- Declaración de los Derechos del Niño, ONU 1959.
- Convención de los Derechos del Niño aprobada por las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989 y ratificada por España el 30 de Noviembre de 1990.

- Las Reglas Mínimas uniformes de las Naciones Unidas para la Administración de Justicia de Menores (Reglas de Beijing), adoptadas por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 29 de noviembre de 1985.
- Recomendación 20 del Comité de Ministros del Consejo de Europa, del 17 de Septiembre de 1987, sobre reacciones sociales ante la delincuencia juvenil.
- Dictamen del Comité Económico y Social Europeo sobre “La prevención de la delincuencia juvenil, modos de tratamiento de la delincuencia juvenil y el papel de la justicia del menor en la Unión Europea” del 15 de Marzo de 2006.
- Proyecto de Directrices de las Naciones Unidas para la Prevención de la Delincuencia Juvenil (Directrices de Riyadh).

Tal y como explica Langhben y Molina (2018), según la Ley de Responsabilidad Penal Adolescente, en adelante “LRPA”, dentro de sus innovaciones en términos de regular el conflicto penal adolescente, conforme a principios y estándares internacionales en materia de derechos humanos, contempla una institución que permite remitir el cumplimiento del saldo de la condena cuando se ha dado cumplimiento a los objetivos pretendidos con su imposición. Dicha institución, regulada en el artículo 55, está enmarcada dentro de la etapa del control de la ejecución, que se encuentra a cargo del juez de garantía del lugar donde esta deba cumplirse, en adelante “juez ejecutor”, quien podrá modificar la sanción impuesta en la sentencia definitiva, remitiendo el saldo de la sanción, cuando exista mérito suficiente para ello y se dé cumplimiento a los requisitos legales.

En cuanto a las Actuaciones realizadas en el Área de Formación del Personal del Centro se rigen por las siguientes leyes:

- Ley Orgánica 5/2000 de Responsabilidad Penal de los Menores y su Reglamento (Mayo 2017): participación de 20 trabajadores/as en éste Centro.
- Psicopatología en Adolescentes en Situación de Conflicto Social (Noviembre 2017): participación de 23 trabajadores/as de éste Centro.

4. Contextualización

4.1. LOCALIZACIÓN DEL CENTRO

4.1.1. DESCRIPCIÓN DEL CENTRO

Datos de identificación

- Denominación: Centro de Reeducción Concepción Arenal.
- Número de inscripción en el RUEPSS: E-0-C-39.
- NREPSS: 15113353263.
- Capacidad: dispone de 35 plazas autorizadas.
- Teléfonos: 981 17 43 15 – 981 13 39 95 – 981 17 03 28.
- Fax: 981 17 43 16
- E-mail: dircarenal@caminasocial.net
- Situación geográfica
- Ámbito de actuación: reeducación

El Centro de Reeducción Concepción Arenal se encuentra situado en la Avenida de Alfonso Molina s/n, Palavea nº2 (A Coruña).



Ilustración 1. Captura de pantalla de llegada al Centro de Reeducción Concepción Arenal. Fuente: Google Maps

4.1.2. TITULARIDAD

Es de titularidad pública, es decir, la Junta de Galicia hará una cesión de uso de las instalaciones así como del equipamiento y los bienes muebles de los que dispone el centro para la ejecución del proyecto, sin que se pueda alegar derecho alguno sobre el inmueble, ni usarse para otro fin distinto del previsto, ajustándose al establecido en la Ley 5/2011, del 30 de septiembre, del patrimonio de la Comunidad Autónoma de Galicia.

4.1.3. TIPOLOGÍA DEL CENTRO

El Centro de Reeducción Concepción Arenal es específico para la ejecución de las Medidas Judiciales de internamiento que establece la Ley Orgánica 5/2000, Reguladora de la Responsabilidad Penal de los Menores.

Atiende a apersonas menores de ambos sexos. En este centro se llevará a cabo la ejecución de las medidas de internamiento en régimen abierto, semiabierto o cerrado (tanto preventivas como firmes) y permanencia fin de semana en centro. Excepcionalmente y por razones de urgencia, en ausencia de vacantes en el centro de atención específica y por el tiempo imprescindible, internamientos terapéuticos en los regímenes cerrado, semiabierto o abierto (tanto preventivos como firmes); en estos casos contará con el apoyo del equipo clínico del centro de atención específica.

4.1.4. USUARIOS

Las personas menores destinatarias de la intervención tienen un perfil con unas características determinadas como son la baja empatía, baja autoestima, dureza emocional, locus de control externo, escaso desarrollo de los valores éticos y morales y escasas habilidades sociales, desprecio a la autoridad, baja tolerancia a la frustración, dificultades para el control de impulsos, incapacidad para diferir las gratificaciones, dificultad para anticipar las consecuencias, pensamientos y percepciones distorsionadas, etc. Pero cada uno presenta una personalidad diferente, por lo que cada uno tiene diferentes tipos de carencias, que conlleva consecuencias distintas adecuadas a cada circunstancia (académico, cognitivo, afectivo, laboral, saludable y de ocio). La atención educativa que se desarrolla es integral, prestándoles una atención adecuada a sus necesidades, atendiéndolos todos los días de modo ininterrumpido.

En Palavea es donde ingresan los menores que han recibido las medidas más severas por parte del juez. Algunos ya han alcanzado la mayoría de edad, pero la medida los mantiene todavía en el centro. ¿Cuál es el perfil más común?: el de un agresor contra su propia familia. La figura, poco común hace algunos años, ha ido creciendo en importancia hasta convertirse en el caso más frecuente entre los muros del centro: «Son chavales que han perdido todo el respeto hacia sus padres, muchas veces porque les han consentido tanto que cuando quieren hacer valer las normas ya no lo consiguen, y acaban en episodios violentos», explica uno de los trabajadores del centro. El fenómeno tiene una parte positiva: la mayoría de los chavales logran una recuperación relativamente rápida y no reinciden. Pero también otra inquietante: no solo es el principal motivo de ingreso, sino al mismo tiempo el que más crece. «Este es el lugar de la segunda oportunidad - explica Antonio Aparicio, subdirector del centro-. Aquí aprenden que hay otra vida, con sus condicionantes y sus recompensas. En sus manos está el camino a seguir cuando salgan». La mayoría cogen el camino adecuado.

El cerebro de un menor es maleable, recuperable. Ninguno de ellos está perdido. Los profesionales que trabajan en estos centros saben que cualquier episodio, por difícil que sea, es susceptible de que sus protagonistas sean reeducados.

4.1.5. OBJETIVOS

El objetivo principal del centro es: reeducar y reinserir socialmente a las personas menores y jóvenes sometidas a medidas judiciales, así como, custodiar a las personas menores sometidas a medidas cautelares y a asistencia social de todas ellas.

En definitiva, el tratamiento institucional tiene el objetivo de potenciar el proceso evolutivo de la persona menor o joven, con el fin de conseguir la superación de sus dificultades personales y poder recuperar sus recursos de relación tanto consigo mismo como con la familia y la comunidad, facilitando de esta forma, su integración social.

También se prestará atención necesaria a menores de tres años que se encuentren internados con sus madres, en las condiciones y con los requisitos que se establezcan por el Estado.

4.1.6. PRINCIPIOS

1. La actividad del Centro se desenvolverá con las garantías y dentro de los límites establecidos por la Constitución y la Ley.
2. Los derechos de las personas menores sólo podrán ser restringidos cuando lo disponga las leyes.
3. La protección y el interés de la persona menor constituirá los principios fundamentales de actuación de toda actividad de los centros. La vida en ellos debe tomar como referencia la vida en libertad, reduciendo al máximo los efectos nocivos del internamiento, favoreciendo los vínculos sociales, la colaboración y participación de las entidades públicas y privadas y el acceso a las prestaciones públicas.
4. La actuación institucional con las personas menores y jóvenes se articulará a través del Proyecto de Intervención Educativa Integral (PIEI) y del Programa Individual de Ejecución de Medida (PIEM).

4.2. PLANES DEL CENTRO

La intervención educativa en los centros de internamiento supone un desarrollo, cuando menos y sin perjuicio de cualquiera otro que incida en el desarrollo personal y social de la persona menor, de los siguientes programas socioeducativos.

1. De competencia social.
2. De educación en valores.

Desarrollado en talleres (valorados individualmente) y actividades por los días internacionales como el Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer; Día Internacional de la Infancia; Día Internacional de la Tolerancia; Día Internacional de la Paz;...

3. De promoción de la igualdad entre mujeres y hombres y prevención de la violencia de género. Desarrollado en talleres como: igualdad y coeducación; lenguaje no sexista; estereotipos y prejuicios; relaciones igualitarias de pareja; violencia de género; video fórum. Además, también se llevan a cabo otras actividades como iniciativas por el 8 de marzo Día de la Mujer; programa de prevención de la violencia de género “somos dos, yo también cuento”; visualización de vídeos y cortos como “nunca es tarde para hacerte valer”.
4. De aprendizaje y apoyo escolar.
5. De tecnologías de la información y comunicación (TIC) y de su uso seguro y responsable.
6. De educación para la salud.
7. De prevención del consumo de drogas.
8. De educación y seguridad vial.
9. De educación afectivo – sexual.
10. De motivación, formación y orientación para la inserción.
11. De educación ambiental.
12. De ocio y tiempo libre. Con actividades deportivas que es uno de los puntos principales sobre los que se desarrolla este trabajo, como:
 - Fútbol sala
 - Carreras populares
 - Geocaching – senderismo
 - Rocódromo
 - Ciudad deportiva (Deportivo)
 - Pista de hielo
 - Deportes como rugby, voleibol, fútbol,...
13. De intervención familiar.
14. De ayuda psicológica y auto apoyo: desarrollo de la inteligencia emocional.

15. De detección y evaluación del riesgo de reincidencia.
16. De maternidad – paternidad responsable.
17. De atención a personas menores maltratadoras y sus familias.
18. De control de la agresividad y violencia.
19. De tratamiento de agresores sexuales.
20. De atención específica y de lucha contra los abusos sexuales de las personas menores y la pornografía infantil.

5. Justificación y breve descripción del PDC

“Sacha na horta” es un Proyecto Deportivo de Centro que busca fomentar hábitos saludables, recibe este nombre porque engloba actividad física, con el hecho de sachar, y alimentación saludable, pues lo que se cosecha en una huerta son alimentos naturales, al mismo tiempo, los jóvenes internos tienen talleres enfocados a la inserción laboral, uno de ellos es el de jardinería, en el que trabajan en invernaderos y una pequeña huerta, posteriormente lo recolectado se envía a la cocina del centro para el consumo de todos los jóvenes que residen ahí.

Mediante el siguiente trabajo, busco la adquisición de hábitos saludables como medio para el desarrollo personal y social en jóvenes en contextos vulnerables, específicamente en el Centro de Reeducción Concepción Arenal. Me centro en este tema porque es un ámbito que me resulta muy interesante, además de que el centro objeto de aplicación de dicho proyecto, es en el que realizo las prácticas, lo que me permitió vivir desde dentro y detectar las enormes carencias cognitivas que tienen los jóvenes internos sobre el ámbito de la salud, lo importante que es la actividad física y llevar una dieta equilibrada.

A través del centro de reeducación, lugar en el que los jóvenes pasan todo, o gran parte del tiempo, podemos crear nuevos hábitos saludables e intervenciones que nos sirvan para mejorar tanto en este ámbito como en el social. Por ello, nuestra intervención consiste en prevenir y reducir los comportamientos inadecuados, así como crear buenos hábitos para que una vez fuera del centro sigan por ese camino sin reincidir.

Mediante el presente proyecto se pretende la adopción por parte de los jóvenes, tanto dentro del propio centro como una vez fuera, de unos hábitos de vida más activos y saludables que perduren a lo largo de su vida, para ello se realiza un proyecto deportivo de centro, mediante el cual se respetan las actuales horas ya destinadas a la actividad física y se busca la forma de aumentarlas y de fomentar su interés por la práctica deportiva, otra de las medidas sería intervenir en la cocina, controlando más el menú diario de forma que este sea con alimentos más naturales y elaborados con formas de cocinado más saludables, otra de las propuestas consiste en impartir un taller de hábitos saludables, al igual que ya se imparten los de sexualidad o drogas,

para esto se reduciría el tiempo de talleres que considero de menor importancia como pueden ser el de cestería o el de manualidades con cuero, para de esta forma profundizar en temas de mayor trascendencia como la actividad física, la nutrición y la higiene. Otra de las propuestas es aprovechar el fórum que ya se realiza con películas y documentales, para además de ver las consecuencias que tienen los malos actos como agresiones, robos, etc, transmitir valores y fomentar la práctica deportiva y los hábitos saludables.

Aunque aún queda mucho por hacer, este centro ya lleva a cabo programas que lo acercan al objetivo de mi proyecto, como las salidas deportivas para los jóvenes que se encuentran en régimen abierto o semiabierto, un horario donde se reserva una temporalidad fija para actividad física, talleres enfocados en la salud como puede ser el de drogas y cuenta con normas de higiene.

Aunque todo esto resulta un poco más complicado de llevar a cabo teniendo en cuenta las medidas de internamiento que pueden imponer los Jueces de Menores, ordenadas según la restricción de derechos, lo que dependiendo del régimen, puede, por ejemplo, limitar o prohibir la salida de determinados usuarios para realizar actividades deportivas en el medio natural o simplemente en el exterior del centro. A continuación se explica el tipo de internamiento según el régimen para saber qué tipo de actividades deportivas se pueden llevar a cabo.

- Internamiento en régimen cerrado: Las personas sometidas a esta medida residen en el centro y desenvuelven en el mismo las actividades formativas, educativas, laborales y de ocio, planificadas en el Programa Individual de Ejecución de Medida.
- Internamiento en régimen semiabierto: Las personas menores o jóvenes en régimen semiabierto residen en el centro, pero realizan fuera de este alguna o algunas de las actividades formativas, educativas, laborales y de ocio, establecidas en el Programa Individual de Ejecución de Medida. Este programa podrá establecer un régimen flexible que deje a la entidad pública un margen de decisión para su aplicación concreta. La actividad o actividades que se realizan en el exterior se ajustan a los horarios y condiciones establecidos en el Programa Individual de Ejecución de Medida, sin perjuicio de que, en función de la evolución personal de la persona menor o joven, la entidad pública pueda aumentar o disminuir las actividades en el exterior o los horarios, siempre dentro del margen establecido en el propio programa.
- Medidas de régimen abierto: Las personas sometidas a esta medida llevan a cabo todas las actividades del proyecto educativo en los servicios normalizados del entorno, residiendo en el centro como domicilio habitual, con sujeción al programa.
- Medidas cautelares: Los menores o jóvenes a las que se aplica la medida de internamiento cautelar en aplicación de lo dispuesto en el artículo 28 de la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de Enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores, ingresan en el centro designado por la entidad pública, en el régimen de internamiento que el Juez establezca y les será de aplicación, en función del régimen, lo dispuesto en los artículos anteriores.

6. Objetivos del PDC

Como ya vengo indicando en los apartados anteriores, este proyecto distingue unos objetivos generales, que son los principales de la propuesta, pero también se centra en otros más específicos, estos son los denominados objetivos de aprendizaje que se formulan en base a los generales. A continuación aparecen ambos indicados.

A. OBJETIVOS GENERALES DEL PDC

La idea de Proyecto Deportivo de Centro que se expone en este trabajo se centra en base a tres objetivos generales, que son los indicados a continuación:

- Fomentar un estilo de vida activo.
- Concienciar de la importancia de una buena alimentación.
- Integrar hábitos saludables.

Aunque los tres objetivos son similares, pues engloban el integrar hábitos saludables, los redacto por separado para darle la importancia que tienen, porque aunque la actividad física y la buena alimentación ya son hábitos saludables, se deben de tratar ambos por separado.

B. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DEL PDC

En relación a estos objetivos generales se formulan a continuación los objetivos de aprendizaje ligados al PDC propuesto:

- Conocer la diferencia entre alimentación y nutrición.
- Adquirir valores a través del deporte.
- Participar activamente en las sesiones deportivas.
- Conocer los problemas que se desprenden de estilos de vida inactivos.
- Adquirir motivación para realizar actividad física.
- Aprovechar del horario destinado a la actividad física.
- Asumir creencias y actitudes positivas acerca de la actividad física.
- Contribuir el desenvolvimiento físico, personal y social mediante las actividades físicas lúdicas y deportivas.
- Reducir factores de riesgo asociados a la salud. Sobrepeso y sedentarismo.
- Participar en el juego limpio, la deportividad y el trabajo en equipo.

Todos estos objetivos se engloban en los generales pero esta es una buena forma de simplificarlos y de facilitar su logro. De esta forma también resulta más sencillo presentárselos a los usuarios y poder evaluarlos.

7. Relación del PDC con las competencias

Este trabajo no se enmarca en el ámbito educativo propiamente dicho, pues se enfoca en un centro de reeducación, pero como los usuarios son adolescentes que se encuentran en edades que comprenden los años de educación obligatoria, considero oportuno que también deban adquirir las competencias indicadas a continuación:

Tabla 1: Competencias clave. Fuente: Elaboración propia.

COMPETENCIAS RELACIONADAS CON EL PDC	
CCL	Comunicación lingüística.
CMCT	Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
CD	Competencia digital.
CPAA	Aprender a aprender.
CSC	Competencias sociales y cívicas.
SIE	Sentido de la iniciativa y sentido emprendedor.
CEC	Conciencia y expresiones culturales.

- **Comunicación lingüística (CCL):** a través de la adquisición de normas y el trabajo globalizado.
- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT):** ayudando al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices con las diferentes metodologías lúdicas.
- **Competencia digital (CD):** los internos cuentan con un blog que tiene como objetivo que los menores del Centro de Reeducación Arenal se inicien en el empleo de las TIC's, y a través de ellas exponer las actividades que llevan a cabo, pensamientos, reflexiones, entrevistas y cualquier evento del centro.
- **Aprender a aprender (CPAA):** es una competencia fundamental, en la que el conocimiento de sí mismo, de sus posibilidades y sus limitaciones servirán de base para nuevos aprendizajes que los usuarios deben realizar de forma más autónoma y eficaz. Con la realización de estas actividades buscamos que los internos sean críticos y reflexivos con la información suministrada, sobre todo con la práctica deportiva.
- **Competencias sociales y cívicas (CSC):** Al practicar todo tipo de actividades de forma conjunta, con la aceptación de sus normas, se favorecerán las relaciones sociales, el respeto, la colaboración y la no discriminación entre hombres y mujeres y entre diferentes grupos étnicos o culturales. La participación activa en los distintos entornos, la resolución pacífica de conflictos y la discriminación entre conductas adecuadas e inadecuadas sentarán las bases de las habilidades sociales necesarias para una buena convivencia social.

- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIE):** Se proporciona a los jóvenes situaciones en las que serán los responsables, les ofrecemos la oportunidad de reforzar su autoestima y despertar su espíritu crítico. Un ejemplo de esto son las acampadas en las que serán ellos los que propongan actividades y digan que es lo que hay que hacer, en qué momento se montan las tiendas de campaña o cual es la mejor hora para hacer turismo por la zona, reforzando su valor del esfuerzo y superación.
- **Conciencia y expresiones culturales (CEC):** durante todo el transcurso del proyecto la iremos trabajando, de forma que el alumnado se manifieste cultural y artísticamente, para que estas fuentes les sirvan como enriquecimiento personal y social.

8. Contenidos

Tal y como he ido indicando en apartados anteriores, este proyecto va dirigido a un centro de internamiento, el Centro de Reeducción Concepción Arenal, con su aplicación se pretende que los usuarios adquieran hábitos de vida saludables, un estilo de vida activo y que sean conscientes de la importancia de una alimentación saludable.

Por todo esto, surge la necesidad de llevar a cabo una serie de medidas en dicho centro, que a pesar de que ya se llevan a cabo muchas actividades dirigidas a alcanzar estos objetivos, estas no son suficientes, o no se les dedica el tiempo necesario.

Este centro cuenta con un horario dirigido a la práctica diaria de actividad física, y aunque son muy estrictos con el cumplimiento de todas las actividades planificadas y su temporalización, si es necesario recortar tiempo de alguna actividad siempre se recurre a las de ejercicio físico, reduciendo el tiempo de deporte en caso de no terminar a tiempo alguna de las tareas de los talleres, por ejemplo. Esto es algo que puede dar a entender que la práctica deportiva no es tan importante como otras de las actividades realizadas en el centro, y es uno de los puntos a mejorar con este proyecto.

Por otra parte, el centro cuenta con un taller de jardinería en el que disponen entre otros materiales e instalaciones, de huerta, invernaderos y espacio suficiente de zonas verdes con árboles frutales, lo que supone que una parte de la dieta diaria de los internos se constituye a base de frutas y verduras que ellos mismos cultivan, aspecto muy positivo que contribuye a uno de los objetivos generales de este trabajo, el de la implantación de una dieta saludable. Aunque esta iniciativa por parte de la organización del centro, es un gran avance, quedan aspectos que modificar para alcanzar ese cambio, como suprimir los postres basados en alimentos ultra procesados u ofertar una alternativa a los típicos e insalubres desayunos compuestos de cola cao con galletas azucaradas.

El tercero de los objetivos generales de este proyecto se basa en la importancia de la adquisición de hábitos saludables por parte de los usuarios, a parte de los anteriores, referentes a actividad

física y alimentación saludable, como son los hábitos higiénicos y de descanso, control de tensión y actitud corporal, es decir, las posturas que adoptamos. En lo que se refiere a estos aspectos, el centro ya cuenta con medidas para lograrlos, pues en la programación del día ya están establecidos unos horarios de obligado cumplimiento para los temas relacionados con la higiene y el descanso. Un ejemplo de esto es el horario establecido de Lunes a Viernes para los hogares Touriñán, Fisterra y Ortegal, en el que se indica que a las 08:45 tienen que levantarse para asearse, limpiar y ordenar la habitación o que después del desayuno a las 09:45 tienen que cepillarse los dientes, al igual que después de cada comida del día, y todos los días, tras la realización obligatoria de alguna actividad deportiva, a las 19:30 todos se duchan por turnos. En cuanto al descanso, a las 23:00 las luces se apagan y no se levantan hasta las 08:45 por lo que tienen horas suficientes para cumplir con este importante hábito saludable que es el descanso. Como acabo de indicar, actualmente el centro ya cuenta con recursos para que los internos cumplan con los hábitos higiénicos y de descanso, pero carece de estrategias para que adquieran una buena postura corporal, por ejemplo, aspecto que también se busca lograr mediante este proyecto.

8.1. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

A continuación presento las tablas que reflejan todas las actividades y propuestas a desarrollar en el Centro de Reeducación Concepción Arenal, para así lograr los objetivos del proyecto:

Tabla 2: Actividades Deportivas en el Medio Natural. Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS			
EN EL MEDIO NATURAL			
ACTIVIDAD	GRUPO	HORARIO	INSTALACIONES
Remo y kayak de mar	Usuarios del centro, en régimen abierto o semiabierto y que cumplan el requisito de saber nadar	Semana Santa: Sábados y Domingos de 11:30-13:30. Verano (Julio-Agosto): De Lunes a Viernes de 11:30-13:30.	En la Sociedad Deportiva As Xubias "Escuela de Piragüismo" situada al final de la Playa de Oza y en la propia playa.
Escalada deportiva	Usuarios del centro, en régimen abierto o semiabierto	Durante todos los martes de año, de 20:00 a 21:30 de la tarde.	Rocódromo de Riazor de A Coruña, con múltiples vías tanto paneles verticales, desplomes y techos.
Surf/bodyboard	Usuarios del centro, en régimen abierto o semiabierto y que cumplan el requisito de saber nadar	Todos los Jueves y Viernes del mes de Junio, de 16:30 a 18:30 de la tarde.	Instalaciones municipales de la empresa Prado Surf en Rúa dos Niños,2, 15172, Oleiros, A Coruña y playa de Bastiagueiro.

Senderismo	Usuarios del centro, en régimen abierto o semiabierto	Todos los miércoles durante los meses Mayo- Octubre, de 16:00 a 18:00 de la tarde.	Por los diversos parajes que ofrece la fauna gallega, como pueden ser, el Sendero PR-G 87 Costa Norte de Oleiros”, el Mirador de San Mamede, Sendero de Visantoña, entre muchos otros.
Partidos de voleibol playa	Usuarios del centro, en régimen abierto o semiabierto	Los meses de Mayo-Octubre, Martes, Miércoles y Viernes de 19:00 a 20:30.	Cualquiera de las playas próximas al Centro de Reeduación Concepción Arenal, estas pueden ser la playa de Riazor, Orzán, Santa Cristina, Oza o Bastiagueiro.
Rutas en bicicleta	Usuarios del centro, en régimen abierto o semiabierto	En los meses de Junio-Septiembre, los jueves de 10:00 a 12:00 de la mañana.	En el entorno natural y paisajes de Galicia, por cualquier tipo de terreno, las variantes de caminos rurales son innumerables por lo que se pueden diseñar gran cantidad de rutas diferentes.
Acampadas	Usuarios del centro, en régimen abierto o semiabierto	En los meses de Junio-Agosto de miércoles a jueves, saliendo el miércoles a las 11:00 y regresando el jueves a las 12:00.	En el bosque o en el medio rural.

Tabla 3: Actividades Deportivas en las Instalaciones del Centro. Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS			
EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO DE REEDUCACIÓN CONCEPCIÓN ARENAL			
ACTIVIDAD	GRUPO	HORARIO	INSTALACIONES
Torneo de baloncesto 3x3	Todos los usuarios del centro independientemente de su régimen de medida judicial	Todos los Viernes de Septiembre-Abril de 18:00 a 19:30.	Pabellón del Centro de Reeducción Concepción Arenal.
Torneo de voleibol sala 4x4	Todos los usuarios del centro independientemente de su régimen de medida judicial	Todos los Sábados de Septiembre-Abril de 18:00 a 19:30.	Pista exterior de voleibol o pabellón del Centro de Reeducción Concepción Arenal.
Torneo de fútbol 5x5	Todos los usuarios del centro independientemente de su régimen de medida judicial	Todos los Domingos de Septiembre-Abril de 18:00 a 19:30.	Pista exterior de fútbol del Centro de Reeducción Concepción Arenal.

Tabla 4: Talleres en las Instalaciones del Centro. Fuente: Elaboración propia.

TALLERES			
EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO DE REEDUCACIÓN CONCEPCIÓN ARENAL			
ACTIVIDAD	GRUPO	HORARIO	INSTALACIONES
Elaboración de materiales alternativos	Todos los usuarios del centro independientemente de su régimen de medida judicial	Cada 15 días coincidiendo a Lunes de 16:00 a 17:30.	En las aulas del piso de arriba del Centro de Reeducción Concepción Arenal.
Taller de jardinería	Todos los usuarios del centro independientemente de su régimen de medida judicial	Todos los martes de 16:00 a 18:00.	Tiene lugar en el taller de jardinería, lugar en el que se guarda y se hace el mantenimiento de todo el material, donde también cuenta con una zona en la que poder explicar la parte teórica. La práctica se desarrolla en la huerta, invernaderos y terrarios con los que cuenta el centro.
Taller de nutrición	Todos los usuarios del centro independientemente de su régimen de medida judicial	Todos los miércoles entre Septiembre – Noviembre de 16:00 a 17:30	En las aulas del piso de arriba del Centro de Reeducción Concepción Arenal.
Talleres de hábitos saludables	Todos los usuarios del centro independientemente de su régimen de medida judicial	Todos los jueves entre Diciembre – Febrero de 16:00 a 17:30	En las aulas del piso de arriba del Centro de Reeducción Concepción Arenal.

Tabla 5: Otras Actividades en las Instalaciones del Centro. Fuente: Elaboración propia.

OTRAS ACTIVIDADES			
EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO DE REEDUCACIÓN CONCEPCIÓN ARENAL			
ACTIVIDAD	GRUPO	HORARIO	INSTALACIONES
Conferencias de deportistas conocidos	Todos los usuarios del centro independientemente de su régimen de medida judicial	Un día al mes concretando la fecha exacta y el horario de acuerdo a la disponibilidad del o la deportista que visita el centro.	En las aulas del piso de arriba del Centro de Reeducción Concepción Arenal.
Conferencias de nutricionistas	Todos los usuarios del centro independientemente de su régimen de medida judicial	Una conferencia cada tres meses, contando así con cuatro al año (Enero, Abril, Julio y Octubre).	En las aulas del piso de arriba del Centro de Reeducción Concepción Arenal.

A continuación se hará referencia a todas aquellas actividades que se desarrollarán en el Proyecto Deportivo de Centro, las cuales se agrupan de la siguiente manera: actividades deportivas en la naturaleza, actividades deportivas en las instalaciones del centro, talleres y otras actividades. En cada uno de estos grupos se explica en que consiste cada agrupación y se especificarán las actividades a realizar con su correspondiente descripción, otros datos imprescindibles para el desarrollo de este trabajo, como son los objetivos, instalación donde se llevará a cabo, etc, aparecen en el apartado de actividades/tareas a realizar.

8.1.1. ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

Según Figueres y Morros (2005) el contacto con la naturaleza es una fuente inagotable de posibilidades educativas, ya que facilita el descubrimiento del entorno físico, social y cultural, refuerza la propia identidad cultural, desarrolla las capacidades corporales, proporciona experiencias vitales, favorece la maduración de las actitudes y valores y abre horizontes de tolerancia y respeto delante de lo desconocido o diferente.

8.1.1.1. REMO Y KAYAK DE MAR



Ilustración 2. Remo y Kayak de mar. Fuente: Turismoconcepción.com

Este tipo de actividades garantiza un acercamiento positivo de los jóvenes hacia el entorno marino. Gracias a la dinámica de enseñanza utilizada, los usuarios mediante la observación, experimentación y manipulación, obtienen un aprendizaje interdisciplinar y más globalizado.

8.1.1.2. ESCALADA DEPORTIVA

Una actividad en el medio natural muy atractiva para los internos es la de la escalada, y considero que es una buena metáfora comparando esta disciplina con sus vidas, que vean que a pesar de encontrarse obstáculos siempre hay que seguir subiendo para llegar a la cima, logrando una gran satisfacción una vez alcanzada.



Ilustración 3. Escalada deportiva. Fuente: Sport Life

“La escalada es una práctica deportiva que, en su modalidad clásica, consiste en subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves naturales caracterizados por su verticalidad, empleando medios de aseguramiento recuperables en casi su totalidad y la posibilidad en su progresión de utilizar medios artificiales.

Escalada deportiva es aquella que se efectúa en paredes artificiales con altos grados de dificultad. Se le ha llamado «deportiva» por la similitud que tiene con la mayoría de los deportes al poder competir y, por lo tanto, ganar trofeos y romper marcas. Actualmente cuanto mayor es el grado de dificultad, las placas se emplazan a una distancia moderada.

Por el lado contrario si nos encontramos escaladas con las placas muy alejadas, estamos ante una escalada mucho más fácil. En la graduación inglesa se miden la dificultad técnica y la exposición a la caída para apreciar lo que es «extremo»”. (Torres, 2004, p.186)

La escalada en interior, en rocódromos cubiertos, ofrece una serie de ventajas que la convierte en un deporte muy interesante para mantenerse en forma de manera segura y controlada.

8.1.1.3. SURF/BODYBOARD

El surf consiste en deslizarse por la pared de la ola (esa especie de rampa, de muro de agua, que queda levantada justo antes de que la ola rompa), de pie, sobre una tabla, normalmente de fibra, y normalmente terminada en punta, con unas pequeñas aletas (quillas) en la parte de abajo, hacia la cola (zona trasera), que son las que permiten que bajemos la ola de lado (aunque en tus primeros pasos irás de frente, hacia la orilla, cuando aprendas a surfear de verdad irás de lado; para ello necesitarás las quillas, pues sin ellas la tabla se pondría a girar sobre sí misma y no podrías ‘agarrarte’ a la ola).

En el bodyboard (o body), la tabla, también llamada body, corcho, paipo, bugui, etc. es más corta, de materiales blandos, y no lleva quillas. Su forma es más rectangular. Las olas se cogen con la ayuda de unas aletas, que a su vez sirven de quillas una vez que vas en la ola. Puedes deslizarte acostado (prone), de rodillas con un pie apoyado sobre la tabla (drop-knee o torero), o incluso de pie (stand up), aunque para ir de pie es mucho mejor una tabla de surf, pues, al no tener quillas la tabla de bodyboard, te costará mucho bajar la ola de lado sin que la tabla derrape o se ponga a girar sobre sí misma.



Ilustración 4. Surf. Fuente: Watsay surf school.

8.1.1.4. SENDERISMO

Tal y como nos indican Figueres y Morros (2005), el senderismo, también conocido como



Ilustración 5. Senderismo. Fuente: Valle digital

excursionismo nace como una necesidad de descubrir el territorio a pie, y no es tan sólo una actividad física y más o menos lúdica, sino que representa un conjunto de valores. También se trata de un buen recurso educativo, se trata de una actividad que sirve de marco para educar muchas actitudes, es una inigualable ocasión para conocer la naturaleza,

solidarizarse con ella, ser sensible y protegerla. No limita el número de participantes, ni el espacio ni tiempo. Es un recurso de formación física al alcance de todo el mundo, y uno de los aspectos que más interesa en este proyecto por el colectivo al que se dirige es que potencia las relaciones sociales, la conversación, la cooperación, la superación personal, la tolerancia y la solidaridad.

8.1.1.5. VOLEIBOL PLAYA

Los internos siempre juegan al voleibol en las instalaciones del centro, pero esta es una buena alternativa cuando el tiempo acompaña, ya el simple hecho de poder salir de los muros del centro de reeducación por un rato ya es un aspecto muy motivador para ellos.



Ilustración 6. Voleibol playa. Fuente: Dondeporte.com

El voleibol tal y como nos indica Méndez (2001) es un deporte de cancha dividida en donde los jugadores o bandos contrarios se sitúan frente a frente en espacios diferenciados y separados por una red (raya, cuerda o espacio muerto) con el objetivo de lanzar o golpear un móvil por encima de ésta, de forma que caiga o muera en el campo contrario o resulte difícil su devolución.

En este caso, en lugar de realizarse sobre una pista lisa como, en la modalidad de playa se juega sobre la arena, dificultando los desplazamientos y provocando que los jugadores tengan que cooperar, que es uno de los objetivos principales que el centro busca, aparte de que realicen actividad física, uno de los objetivos generales de mi proyecto.

8.1.1.6. RUTAS EN BICICLETA

Otra de las actividades propuestas en este proyecto para realizar en el medio natural es el ciclismo de montaña mediante rutas por Galicia, en este caso los usuarios en régimen abierto o semiabierto que puedan asistir van acompañados exclusivamente de los educadores que tienen experiencia en este ámbito y conocen la zona a la perfección.

“Ciclismo de montaña o mountain bike, se trata de un deporte en el que los ciclistas desafían a la naturaleza y la recorren en bicicleta, sin importar subidas, bajadas, barro o agua. Y si bien la disciplina se practica en toda temporada, es en el verano cuando los «bikers» aparecen por todas partes. El típico paseo por el campo en bicicleta se ha convertido en una



Ilustración 7. Rutas en bicicleta. Fuente: Desnivel.com

modalidad mucho más atrevida para los más arriesgados en el mundo de las dos ruedas. El Mountain Bike, es una nueva forma de disfrutar de la montaña, realizando un recorrido por los parajes más inaccesibles y complicados. Inicialmente, el único requisito para practicar este deporte es poseer una bicicleta de montaña o MountainBike.

Uno de los aspectos a subrayar en el mountain bike es la seguridad. Tanto en carretera, como en la montaña, deberemos tomar todas las precauciones posibles para evitar posibles accidentes y por ello, debemos cumplir todas las normas, utilizando casco y otros elementos de seguridad cuando vayamos a iniciar una salida.

A nivel profesional, existen diversas competiciones en la modalidad de mountain bike.

El descenso es una de ellas, donde los competidores se lanzan por empinadas montañas con el fin de llegar el primero, y de una pieza, a la meta. El triatlón, combina la natación, con la carrera y el mountainbike y es una de las modalidades más completas. Existen también pruebas de largo recorrido en bicicleta, donde la dureza del terreno y la longitud del mismo, la convierten en una de las pruebas más exigentes”. (Torres, 2004, p.188)

8.1.1.7. ACAMPADAS

Esta actividad supone un gran cambio en la organización del centro, pues lo habitual es que todos los internos pasen la noche en este, y aunque supone más trabajo por parte de los educadores que participen y dirijan esta propuesta, considero que puede aportar numerosos beneficios para los adolescentes.

Tal y como refleja Parra (2008), una acampada es una experiencia vital, es un viaje hacia el encuentro y reencuentro con uno/a mismo/a, con los demás, con nuestros anhelos básicos de



libertad y emancipación, con nuestros ancestros y sus necesidades, que comparamos constantemente con nuestras costumbres de vida, haciéndonos más conscientes del mundo en el que vivimos. Es una comunión con la naturaleza que forma y curte, y que nos hace más porosos a los conocimientos no sólo durante la actividad sino después cuando volvemos a la rutina.

Ilustración 8. Acampadas. Fuente: Uncomo

8.1.2. ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO

En este grupo de actividades, que tienen lugar en las instalaciones del centro, me centraré, en su gran mayoría, en deportes colectivos como son el baloncesto, voleibol o fútbol. Para entender por qué recurro a este tipo de deportes, voy a explicar su relación con los contenidos de los centros educativos, pues aunque este no se trate de uno, los internos son de las edades que comprenden esos cursos académicos, y muchos de ellos si pueden asistir. Para todo ello me apoyo en lo que dice Martín (2009), que explica que los deportes colectivos son un contenido popular y muy vinculado a nuestro entorno social, que goza en general del interés y motivación de los jóvenes. Se ubican en el bloque de contenidos de “Juegos y deportes” en la ESO, en el núcleo temático “Cultura para la utilización constructiva del ocio” en 1º de Bachillerato y el núcleo de “Habilidades deportivas” en 2º de Bachillerato, atendiendo a la normativa actual.

8.1.2.1. TORNEO DE BALONCESTO 3X3

La mayoría de los usuarios del centro son muy competitivos, y un simple día jugando al baloncesto no los motiva lo suficiente, lo que provoca que no sean participativos ni aprovechen el tiempo destinado a actividad física. Por todo ello, al incorporarle el matiz competitivo del torneo, todos quieren ganar y se esfuerzan, y al tratarse de sólo tres jugadores por equipo, tienen que realizar más desplazamientos y cooperar más.

Este torneo de 3x3 reunirá todas las reglas del baloncesto clásico, pues se trata de un juego reducido de éste.

Como nos indica Martínez (2003) se considera que el baloncesto es una elección apropiada para aplicar una aproximación de la enseñanza de juegos para la comprensión, puesto que esta actividad conserva su integridad a pesar de poder modificarla, y como indicaba anteriormente, puede transformarse para aumentar la participación de los usuarios y para ofrecerles experiencias de estrategias y tácticas de juegos de invasión en un área relativamente pequeña.

8.1.2.2. TORNEO DE VOLEIBOL SALA 4X4

Siguiendo con la dinámica de los torneos, por el hecho que explicaba en la actividad anterior, de generar mayor motivación y por lo tanto, más predisposición hacia la actividad física, planteo también un torneo de voleibol en pista de 4x4.

Este es un deporte que siempre se practicó en el centro pero no se enfocaba de esta forma, y creo que se trata de una buena opción.

Tal y como explica Báguena y Col. (2014) los enfoques centrados en el alumnado a través de la enseñanza basada en el juego generan climas motivacionales óptimos lo cual puede repercutir de forma positiva en las clases de Educación Física.

8.1.2.3. TORNEO DE FÚTBOL 5X5

Al ver el buen resultado que se obtiene planteando deportes colectivos mediante torneos, recurro también al de fútbol, que además es uno de los deportes que más éxito tiene entre los adolescentes.

Según Cachón y Col. (2012) es un deporte de fácil práctica en las escuelas, porque requiere menor espacio y escaso equipamiento. Los escolares (varones) se sienten muy atraídos por este deporte. En este caso, las chicas del centro en caso de poder elegir qué actividad realizar, se declinan por éste.

Esta actividad sólo se puede realizar en la pista exterior del centro porque el pabellón no tiene suficiente espacio para que el juego entre diez personas sea dinámico, lo que limita temporalmente llevar a cabo este torneo, pues la pista exterior no reúne las condiciones para su uso con heladas o lluvia, la superficie puede ser peligrosa y uno de los aspectos más importantes es velar por la seguridad de los internos.

8.1.3. TALLERES

En este grupo de actividades sigo buscando lograr el objetivo de transmitir a los usuarios hábitos saludables, pero tras los dos grupos anteriores más enfocados a la actividad física, este se centra más en la alimentación saludable y en otros hábitos como los higiénicos, posturales y de descanso aunque también se sigue promoviendo el deporte y se busca que los internos se interesen por él.

Según Paredes y Col. (2013), los menores infractores tienen un problema judicial, pero sobre todo un problema de integración social; presentan experiencias vitales traumáticas pero a la vez, por su edad, capacidad de cambio y de desarrollo de potencialidades. De ahí el interés en determinar su nivel de SOC y en identificar activos para su salud y así incorporar la perspectiva de la salud positiva en las intervenciones. Por otro lado y dado que en estas actuaciones predominan los enfoques basados en déficits, factores de riesgo y problemas, interesa conocer la opinión de las y los profesionales que trabajan en CM sobre estas perspectivas y si las tienen en cuenta en su trabajo reeducador. Por estos motivos los talleres son una buena opción para la búsqueda del cambio y que los usuarios desarrollen sus potenciales.

8.1.3.1. ELABORACIÓN DE MATERIALES ALTERNATIVOS

Mediante esta propuesta pretendo que los internos, reciclen concienciándose de la importancia que esto tiene para conservar el medio ambiente, a la vez que continúo con la búsqueda de lograr el objetivo de que adquieran hábitos saludables como la actividad física. Para ello es este taller, en el que pueden aprender que con lo mínimo pueden fabricar material deportivo. Aunque este es un centro público y recibe diversas subvenciones, no se puede emplear todo el dinero necesario para la práctica deportiva, y con el material donado de algún club deportivo de la provincia, y el que ellos mismos realicen, se puede ampliar el abanico de actividades. Otra ventaja es que si ellos mismos lo fabrican, saben el trabajo que hay detrás para su elaboración, por lo que se conciencian más a la hora de cuidar el material.

Todo esto se defiende en el libro “Reducir, reciclar y reutilizar desde la educación física”, que según Bernal (2010), las características de los materiales de desecho pueden ser tan diversas como tipos de materiales se utilicen, reciclándolos y convirtiéndolos en materiales didácticos a través de la imaginación.

Este taller ofrece grandes beneficios, y es que reutilizar y reciclar presenta numerosas ventajas como reducir o hacer nulo el coste del material, desarrolla la imaginación, inculca el concepto de cooperación cuando se fábrica y utiliza el material de forma grupal y es una actividad de puro reciclaje, ayudando a mejorar y conservar el medio ambiente, creando hábitos beneficiosos tanto para la salud como los relacionados con el consumo.

8.8.3.2. TALLER DE JARDINERÍA

La jardinería es una actividad que ya se practica en el centro, pero está planteada como un oficio sin salir del recinto y sólo para determinados usuarios, mi propuesta es que por grupos, todos tengan la oportunidad de participar en este taller y enfocarlo a la consecución del objetivo de que adquieran una alimentación saludable, pues todo lo que cosechen será enviado a la cocina para su propio consumo.

A parte de la búsqueda de la adquisición de una alimentación saludable, este tipo de talleres tiene otros múltiples beneficios, y en más si nos referimos a este tipo de contextos de jóvenes vulnerables, y es que según Sucari, Andrea y Funes, Mariángeles (2010), la modalidad de acción de la terapia hortícola suele ser por medio de talleres de jardinería o huerta, haciendo uso de esta herramienta profesional de diversas disciplinas (psicólogos, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales, educadores sociales, entre otros). Lo enriquecedor de estas actividades resulta ser el “proceso creativo” (Scanio, 2004) en el que entran en juego la relación terapéutica del paciente con el in que persigue y las circunstancias que atraviesa en ese momento, así como su relación con las personas con las que está compartiendo esa actividad, realizando un proceso de reconocimiento como ser natural, responsable del ambiente que lo rodea.

8.8.3.3. TALLER DE NUTRICIÓN

Como en la actividad anterior, esta está enfocada en la adquisición por parte de los internos de una alimentación saludable. En este caso es de forma directa, dándoles datos reales e información sobre el tema, al igual que los talleres de sexualidad o drogas que se imparten continuamente, esta es una nueva propuesta, pues considero que también es un tema importante y que si se consigue de esta forma que adquieran esos hábitos, es muy probable que los mantengan en un futuro una vez fuera de las instalaciones cuando el juez considere que ya cumplieron la medida.

Todo esto lo refuerza Martínez y Col. (2009) que explica que insiste en que la adolescencia se considera un periodo crítico en la adquisición y configuración de hábitos alimentarios y de un estilo de vida saludable para el futuro joven y que probablemente serán perdurables en la edad adulta. La obesidad infantil y juvenil es un problema de Salud Pública cuyo control pasa necesariamente por la prevención y la educación nutricional.

Por todo ello considero esta propuesta como necesaria y muy útil para los internos.

8.8.3.4. TALLERES DE HÁBITOS SALUDABLES

Este taller reúne las mismas condiciones que el de nutrición, englobando todos los aspectos referentes a los hábitos saludables, pues estos a parte de la alimentación también conlleva la actividad física, la higiene, el descanso y la postura corporal. La adquisición de todo esto previene muchas enfermedades y hace que los usuarios, no sólo se encuentren mejor físicamente, sino que les aporta numerosos beneficios psíquicos y sociales.

Es por esto que, según Sanabria y Col. (2007) el tiempo de sueño, los hábitos alimentarios, el manejo de la alimentación y el peso corporal, la recreación, la actividad física, la abstención o consumo de alcohol, de tabaco y de drogas recreativas, el uso de cinturón de seguridad, el uso de casco cuando se utiliza bicicleta y motocicleta, el cumplimiento de las normas de tránsito, el sexo seguro y protegido, el cepillado de dientes, la vacunación, la adopción de medidas de tamizaje para la detección temprana de enfermedades, entre otros comportamientos, hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de salud. Por tanto, intervenir los estilos de vida se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud.

8.8.4. OTRAS ACTIVIDADES

Como último grupo de actividades que propongo para este proyecto, tengo el apartado de otras actividades, que se basa principalmente en conferencias eventuales en las instalaciones del centro por parte de deportistas conocidos y profesionales en el ámbito de la nutrición.

Lo que pretendo con esta dinámica es que las personas que visites a los internos, influyentes en su ámbito, los motiven y les transmitan conocimientos e interés por la adquisición de los hábitos saludables.

Tal y como indica Blanco y Col. (2011), la adolescencia es una etapa decisiva para la intervención educativa, con el fin de proporcionar a las personas información y herramientas para ayudarlas a tomar decisiones saludables, y se conviertan en promotores de salud de su escuela y de la comunidad. A pesar de que el currículo en los diferentes niveles de enseñanza incluye contenidos referentes a promoción y educación para la salud, investigaciones recientes corroboran que la educación sanitaria del adolescente no es satisfactoria. Por ello creo que es oportuno que profesionales de este ámbito compartan con los usuarios los conocimientos necesarios sobre el tema.

8.8.4.1. CONFERENCIAS DE DEPORTISTAS CONOCIDOS

Como explico en la definición de mi agrupación de otras actividades, las conferencias de deportistas conocidos son principalmente para que los internos, escuchen de alguien a quien admiran los mismo consejos que un educador les puede ofrecer, pero al tratarse de alguien ajeno a su rutina diaria y que a muchos les gustaría ser como ellos/as, es más fácil que les presten atención y se conciencien de lo que estos les intentan transmitir, esto los motiva y les lleva a pensar que todavía tienen oportunidad de seguir sus pasos, y quien sabe, a lo mejor ser ellos en un futuro los que se encuentran en la posición de los deportistas dando esos mismos consejos a otros jóvenes del centro. Esta es una buena propuesta de cambiar su forma de ver la vida, de darse cuenta de que después de sus errores pueden llegar lejos, que por una mala decisión no significa que no puedan tener un gran futuro. Y que esto lo vivan desde el deporte, que adquieran ese hábito saludable que es la actividad física, aportándoles grandes beneficios más allá de sólo los físicos.

Para esto contaría con jugadores del “Deportivo de la Coruña”, Javier Gómez Noya, Ana peleteiro, David Cal, Sofía Toro y demás deportistas, para que les cuenten sus experiencias a los usuarios y que les expliquen todos el trabajo y esfuerzo que hay detrás de sus logros.

8.8.4.2. CONFERENCIAS DE NUTRICIONISTAS

Con estas conferencias pretendo que se recalque el trabajo hecho en el taller de nutrición, que como en el caso anterior, de las conferencias de deportistas, los internos también obtengan información de gente ajena al centro, y en este caso profesionales del ámbito. Estos nutricionistas buscaran que los jóvenes adquieran hábitos alimenticios saludables y los conocimientos básicos sobre nutrición. Se busca que entiendan lo importante que es y lo que esto repercute en su salud.

Algunos de los nutricionistas con los que contamos para esta propuesta son los actualmente conocidos y seguidos por miles de personas en redes sociales con sus propuestas de comida sana rechazando los alimentos refinados y el exceso de azúcar. Alguno de estos ejemplos son Carlos Ríos, Miriam Pérez, Gabriela Uriarte o Aitor Sánchez, todos ellos especialistas en nutrición, hábiles dietistas que despliegan sus conocimientos a través de las redes sociales y extienden su saber gracias a sus sencillas recetas.

Y es que como refleja Lacunza y Col. (2009), la adolescencia constituye una etapa de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios. De allí que resulta de interés el estudio del estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes, en el contexto de la transición nutricional. Es importante identificar si los adolescentes presentan conductas alimentarias riesgosas, tanto nutricionales como psicosociales para efectuar intervenciones oportunas.

9. Desarrollo de la propuesta de PDC

9.1. RESPONSABLES DEL PROYECTO

- Coordinadores del Centro de Reeducación Concepción Arenal.
- Educadores sociales del Centro de Reeducación Concepción Arenal.
- Estudiantes en prácticas de diferentes centros y facultades que intervienen entre los jóvenes.
- Entrenadores/técnicos externos que imparten algún deporte específico en el centro.

Las actividades físicas y deportivas que se realizan en el centro se dan en diferentes momentos de la jornada y en ellas se ven implicados diferentes agentes. Por esto y para garantizar una coherencia conjunta al proyecto, es necesaria la presencia de la figura del coordinador.

La dirección del proyecto se lleva a cabo en una doble línea: por un lado la gestión de recursos interna, fomentando la actividad física y deportiva y los hábitos higiénicos y alimentación saludable en el centro. Por otro lado la gestión de recursos externos, integrando la actividad física del centro en la naturaleza o en el exterior del centro.

9.2. TEMPORALIZACIÓN

El siguiente apartado trata de mostrar la temporalización de todas y cada una de las actividades que forman el Proyecto Deportivo de Centro "Sacha na horta".

La estructura de este apartado contiene una tabla general con todas las características principales de cada una de ellas (grupo, fecha, duración y horario, lugar y objetivo).

Aunque la secuencia lógica sería mostrar inicialmente el desarrollo de todas las actividades y más tarde su temporalización, se añade ésta previamente de forma introductoria para reflejar y estructurar en el tiempo cada una de ellas y posteriormente proceder a la explicación de las mismas de manera más concreta, de tal forma que ya se tenga una idea general de las actividades que se van a desenvolver en el desarrollo del proyecto y se tenga una perspectiva previa de su duración y estructura a lo largo del año 2019.

Tabla 6: Temporalización. Fuente: Elaboración propia.

TEMPORALIZACIÓN

ACTIVIDAD	GRUPO	FECHA Y DURACIÓN	HORARIO
Remo y kayak de mar	Usuarios del centro, en régimen abierto o semiabierto y que cumplan el requisito de saber nadar.	Del 15 al 19 de Abril (Semana Santa) y Julio-Agosto (Verano).	De 11:30 a 13:30 de la mañana.
Escalada deportiva	Usuarios del centro en régimen abierto o semiabierto.	Durante todos los martes de año.	De 20:00 a 21:30 de la tarde.
Surf y bodyboard	Usuarios del centro, en régimen abierto o semiabierto y que cumplan el requisito de saber nadar.	Todos los Jueves y Viernes del mes de Junio.	De 16:30 a 18:30 de la tarde.
Senderismo	Usuarios del centro en régimen abierto o semiabierto.	Todos los miércoles durante los meses Mayo-Octubre.	De 16:00 a 18:00 de la tarde.
Voleibol playa	Usuarios del centro en régimen abierto o semiabierto.	Los meses de Mayo-Octubre, Martes, Miércoles y Viernes.	De 19:00 a 20:30 de la tarde.
Rutas en bicicleta	Usuarios del centro en régimen abierto o semiabierto.	En los meses de Junio-Septiembre, los jueves.	De 10:00 a 12:00 de la mañana.
Acampadas	Usuarios del centro en régimen abierto o semiabierto.	En los meses de Junio-Agosto de miércoles a jueves.	Salida del centro el miércoles a las 11:00 de

			la mañana y regresando el jueves a las 12:00.
Torneo de baloncesto	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.	Todos los Viernes de Septiembre-Abril.	De 18:00 a 19:30 de la tarde.
Torneo de voleibol	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.	Todos los Sábados de Septiembre-Abril.	De 18:00 a 19:30 de la tarde.
Torneo de fútbol	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.	Todos los Domingos de Septiembre-Abril.	De 18:00 a 19:30 de la tarde.
Elaboración de materiales alternativos	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.	Cada 15 días coincidiendo a Lunes.	De 16:00 a 17:30 de la tarde.
Taller de jardinería	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.	Todos los martes del año.	De 16:00 a 18:00 de la tarde.
Taller de nutrición	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.	Todos los miércoles entre Septiembre–Noviembre.	De 16:00 a 17:30 de la tarde.

Taller de hábitos saludables	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.	Todos los jueves entre Diciembre – Febrero.	De 16:00 a 17:30 de la tarde.
Conferencia deportistas	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.	Un día al mes concretando la fecha exacta y el horario de acuerdo a la disponibilidad del o la deportista que visita el centro.	Horario a concretar con él o la deportista.
Conferencia nutricionistas	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.	Una conferencia cada tres meses, contando así con cuatro al año (Enero, Abril, Julio y Octubre)	Horario a concretar con él o la nutricionista.

9.3. RECURSOS

9.3.1. RECURSOS ESPACIALES:

El edificio en el que residen los usuarios consta de:

- Planta baja, donde está localizado el hogar de observación, el cual consta de seis habitaciones con servicio de aseo dentro de la habitación, además de una habitación de seguridad o contención, y un salón amplio en donde se realizan diferentes actividades, comedor, escuela, ocio, etc. A mayores también cuenta con un espacio reservado a las personas educadoras en el que se guardan los materiales peligrosos o prohibidos que no pueden tener las personas menores. En esta planta también se encuentran la zona de servicio de cocina, lavandería, pabellón y gimnasio.
- En el primer andar, frente al ala de despachos, (director/subdirector, administración, psicóloga, trabajadora social, sala de juntas, enfermería y coordinación) se encuentra Touriñán. Este hogar cuenta con 7 habitaciones. Los aseos y duchas son comunes. Este hogar también cuenta con salón de ocio/comedor y un espacio independiente en donde se puede guardar el material y objetos prohibidos, donde sólo tiene acceso el personal del centro.
- En el segundo andar, se encuentran los otros dos hogares, Fistera y Ortegal, exactamente iguales al anterior.

- En el último andar se encuentran la biblioteca y la sala de informática, que son los espacios destinados a la escuela.

En la entrada del centro se encuentra la zona de control, vestuarios de las personas trabajadoras, sala de visitas, de bis a bis, de registros y en la planta de arriba, existe un despacho y una sala de reuniones.

Para llegar al edificio central hay que atravesar un patio que pasa por delante de la zona de talleres, así como la zona ajardinada, en la que está construida una pajarería, dos invernaderos, varios terrarios, una piscina, una pista de fútbol, un paseo de árboles y una pista de voleibol.

Los recursos espaciales que mayor protagonismo adquieren en este Proyecto Deportivo han sido presentados en el marco contextual, por lo que aquí se muestra, es tan sólo una enumeración de todas las instalaciones donde el alumnado realizará la propuesta de actividades planteadas:



Ilustración 9. Vista en planta desde satélite del Centro de Reeducación Concepción Arenal. Fuente: Google Maps.

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 1) Zona de jardinería. | 2) Gimnasio. |
| 3) Piscina cubierta. | 4) Pista de voleibol. |
| 5) Pista de fútbol. | 6) Campo y terrarios. |
| 7) Taller de pan. | 8) Hogares y salas de estudio. |
| 9) Pabellón. | |

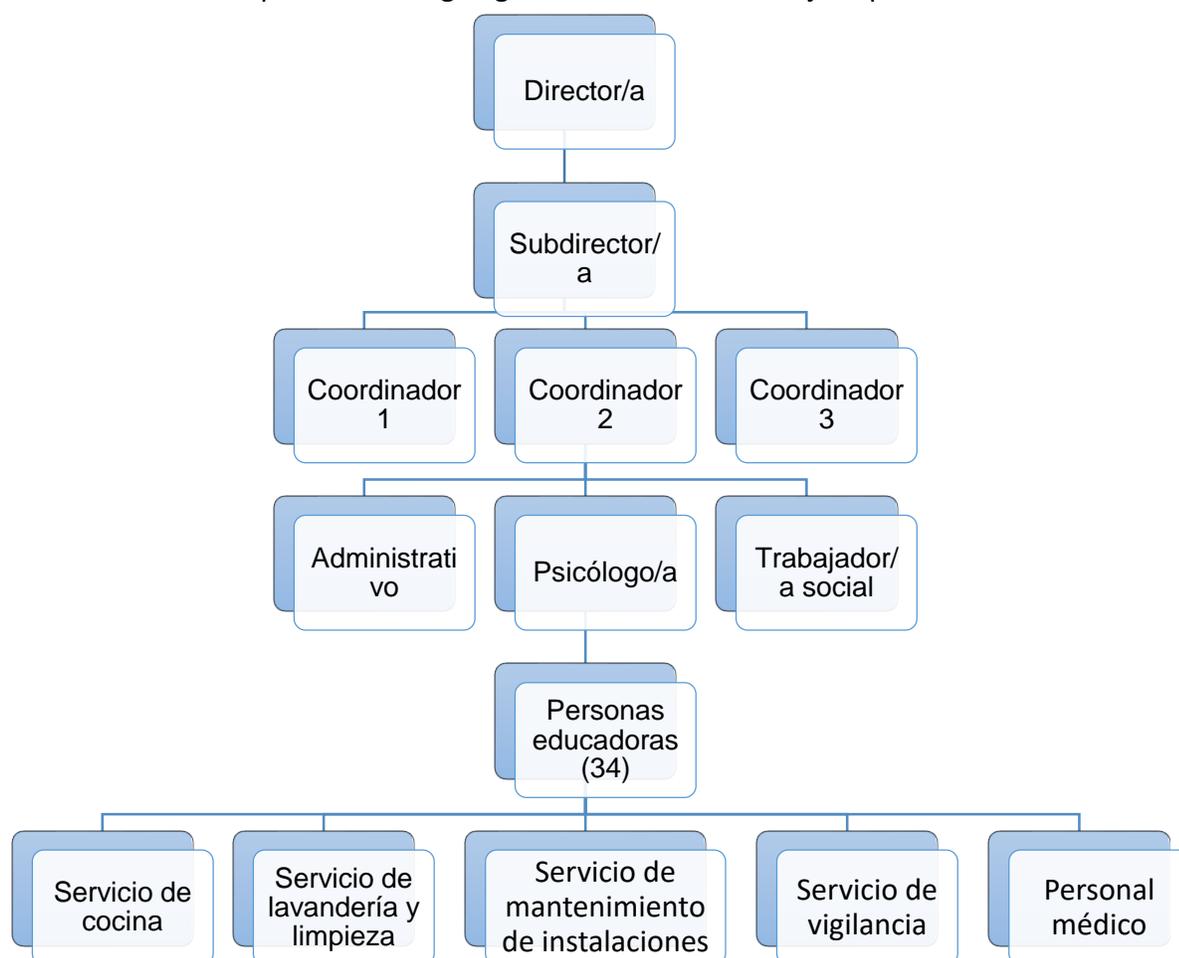
9.3.2. RECURSOS HUMANOS:

El centro dispone, como mínimo del siguiente personal:

- 1 Director/a.
- 1 Subdirector/a.
- 3 Coordinadores/as.
- 1 Administrativo/a (25h/semana).
- 2 Psicólogos/as.
- 2 Trabajadores/as sociales.
- 32 Personas educadoras.
- Servicio de cocina.
- Servicio de lavandería y limpieza.
- Servicio de mantenimiento de instalaciones.
- Servicio de vigilancia: 24h/día.
- Personal médico: Servicio médico a disposición del centro para dar cumplimiento al Real Decreto 1774/2004 así como las necesidades básicas sanitarias de los menores.

Todo el personal dispondrá de la titulación adecuada al puesto de trabajo a desempeñar.

A continuación se presenta el organigrama en donde se refleja el personal del centro:



9.3.3. RECURSOS MATERIALES:

En cuanto a los recursos materiales deportivos, el centro cuenta con el siguiente:

- Máquinas específicas de gimnasio.
- Esterillas para estiramientos.
- Balones: voleibol, rugby, baloncesto y fútbol.
- Escudos de rugby cedidos por el C.R.A.T.
- Red de voleibol, canastas y porterías.
- Material diverso como bicicletas, raquetas, aros, conos, cuerdas, entre otros.

9.4. PAUTAS METODOLÓGICAS

Este apartado está focalizado en las pautas metodológicas generales que el Proyecto Deportivo de Centro seguirá durante su desenvolvimiento. Puede decirse que son el fundamento del cual surge la idea de implantar un proyecto de tales características en el centro reeducativo. La metodología llevada a cabo se enfocará sobre todo en el trabajo competencial y el trabajo cooperativo, aunque dependerá en última instancia de cada actividad, pero siempre en coherencia con los objetivos generales propuestos.

Cuando hablamos del método, según Delgado (1991) nos referimos a *“un conjunto de momentos y técnicas, lógicamente coordinadas, para dirigir el aprendizaje de alumnos hacia determinados objetivos”*, por ello el tipo de metodología y el proceso metodológico que utilicemos será clave en el proyecto, lo que significa que de él depende la consecución de objetivos.

El proyecto pretende que los internos participen en las actividades de forma activa, que éstas los motiven. Es por esto que se da la posibilidad de participar en actividades adecuadas a diferentes edades y ámbitos, con diferentes niveles de exigencia y sin discriminación por razones de sexo, raza u otros. Recordemos que uno de los objetivos principales es el fomento de la práctica de actividad física.

En la mayoría de las actividades propuestas se busca el uso de la resolución de problemas y el descubrimiento guiado, metodologías más recientes en cuanto al proceso de enseñanza-aprendizaje. De tal manera, los usuarios desarrollarían la capacidad de decisión y la autonomía personal. Por otro lado, también se plantean actividades en las que se requiere de la enseñanza recíproca en grupos heterogéneos, para fomentar la mejora de las relaciones sociales. En este sentido, cabe mencionar que *“parece que los grupos heterogéneos obtienen un mayor rendimiento en tareas creativas, de solución de problemas y de toma de decisiones, y en general, en aquellas que cuentan con un importante componente de innovación”* (Alcover, 1999).

9.5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Tenemos que partir de la base de que todos son diferentes y deben ser atendidos en función de sus necesidades.

Atendiendo al Decreto 229/2011, de 7 de Diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.

La diversidad, pues, es una realidad social, y, por lo tanto, una realidad en cada centro educativo; realidad derivada de la singularidad biológica, psicológica, social y cultural de cada alumna y cada alumno, de la singularidad de cada familia y de cada una de las profesoras y de los profesores, también de las particularidades de cada centro y de cada comunidad educativa en su conjunto. Y la respuesta educativa a esa diversidad debe concretarse en cada uno de los proyectos educativos, en cada una de las enseñanzas, en la coordinación docente, en la personalización de la educación de cada una de las alumnas y alumnos, en los recursos y medidas educativas, en los compromisos familiares y sociales y en todo lo que contribuya al máximo desarrollo personal y social del alumnado y a su preparación para convivir y participar, de forma autónoma, en una sociedad democrática.

El Centro de Reeducción Concepción Arenal, al que se enfoca este proyecto, no es un centro educativo propiamente dicho, pero si se adapta a muchas de las normas de este tipo de centros porque los internos tienen edades comprendidas entre los años de escolarización obligatoria. Por ello también se tienen en cuenta las medidas de atención a la diversidad propuestas para los centros educativos, en este concretamente, se trata con jóvenes de diversas culturas, desarrollo físico y capacidades.

Lo que se pretende con este proyecto, en cuanto a la atención a la diversidad, es que los internos alcancen el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional a partir de las actividades propuestas y sus adaptaciones según las necesidades de cada usuario, pues se trata de un ámbito que se encuentra en situación desfavorable, y lo que se pretende con este PDC es tratar de evitar las desigualdades derivadas de factores sociales, económicos, culturales, geográficos, étnicos o de otra índole.

9.6. REGLAMENTO. NORMATIVA DEL CENTRO DE REEDUCACIÓN CONCEPCIÓN ARENAL

Decreto 204/2002, del 6 de junio, por el que se crea el centro de reeducación específico de menores Concepción Arenal (A Coruña), publicado en el DOG nº 115 del 17 de junio de 2002.

Orden del 3 de mayo de 2002 por la que se autoriza el cese de actividades del centro de menores Jesús de Nazaret - Palavea (A Coruña), publicada en el DOG nº 87 del 7 de mayo de 2002.

Decreto 176/2002, del 10 de mayo, por el que se cierra el centro de menores Jesús de Nazaret - Palavea (A Coruña), publicado en el DOG nº 97 del 22 de mayo de 2002.

Existen unas normas esenciales de convivencia en el centro que son las siguientes:

- Aquellas establecidas en el Título VI, Capítulo I, artículos 39 y 41 de este Reglamento.
- Participación de las personas menores en las actividades: podrán participar en la confección de actividades recreativas, laborales, culturales y deportivas, así como para exponer las quejas que pudiesen tener sobre cualquier aspecto de la vida del centro.
- El Director del Centro convocará cada 15 días, la celebración de una Asamblea de menores, bien por progresiones o por hogares, para tratar temas que les incumban a todos ellos, pudiendo acudir personalmente o delegando en la persona que considere oportuna.
- Objetos no autorizados: Se consideran artículos u objetos no autorizados todos aquellos que puedan suponer un peligro para la seguridad, la ordenada convivencia o la salud, las drogas tóxicas, estupefacientes y sustancias psicotrópicas salvo prescripción facultativa, los que contengan alcohol y los productos alimenticios, así como los que exijan para su control una manipulación que implique riesgo de deterioro y los expresamente prohibidos por las normas de régimen interno del Centro.

9.7. PRESUPUESTO DE GASTOS

Es de vital importancia para comprobar la viabilidad del PDC tener una estimación de los gastos que se pueden generar para hacer frente a los costes de las actividades. Dado que es una propuesta y no se conoce la resolución de las posibles ayudas, el presupuesto se hace en base a una previsión no precisa que va a variar en base al número de personas inscritas y a la cuantía si es el caso de las ayudas.

Para efectuar el presupuesto debemos tener en cuenta el número de plazas de las actividades y el coste de cada una.

Como se puede observar en las tablas de actividades, las realizadas en el medio natural son las que conllevan un mayor coste, pues algunas de ellas requieren el contrato de personas ajenas al

centro con formación específica de la propuesta deportiva, y también hay que tener en cuenta el alquiler del material o inversión inicial.

En el caso de las acampadas es necesario hacer una inversión inicial para la adquisición de las tiendas de campaña, esto supone un coste pero solo para la primera salida, en las siguientes ya se cuenta con ese material por lo que ya no supondría ningún coste.

En el caso de los torneos ocurre como en el anterior, es necesario realizar una compra inicial de balones de diversos deportes, silbatos y petos pero tras esta adquisición se pueden realizar muchos torneos a lo largo del año para el que está propuesto este proyecto sin necesidad de volver a hacer ningún tipo de gasto económico.

A continuación se exponen las tablas correspondientes a las actividades indicando el coste que supone cada una:

Tabla 7: Presupuesto de Actividades Deportivas en el Medio Natural. Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL				
CONCEPTO	PERSONAS	UNIDADES DE PAGO	PRECIO	TOTAL
Remo y kayak de mar	14	1	45,50 €	637,00 €
Escalada deportiva	18	1	35,00 €	630,00 €
Surf/bodyboard	14	1	80,00 €	1.120,00 €
Senderismo	18	1	0,00 €	0,00 €
Voleibol playa	18	1	70,97 €	70,97 €
Rutas en bicicleta	18	1	22,35 €	22,35 €
Acampadas	18	3	34,99 €	104,97 €
TOTAL ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL				2.585,29 €

Tabla 8: Presupuesto de Actividades Deportivas en las Instalaciones del Centro. Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN INSTALACIONES DEL CENTRO			
CONCEPTO	UNIDADES	PRECIO	TOTAL
Baloncesto	3	7,99 €	23,97 €
Voleibol	3	14,99 €	44,97 €
Fútbol	3	14,99 €	44,97 €
Material común	-	108,77 €	108,77 €
TOTAL ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN INSTALACIONES DEL CENTRO			222,68 €

Tabla 9: Presupuesto de Talleres en las Instalaciones del Centro. Fuente: Elaboración propia.

TALLERES EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO			
CONCEPTO	UNIDADES	PRECIO	TOTAL
Taller de reciclaje	-	14,46 €	14,46 €
Taller de jardinería	21	1,27 €	26,67 €
Taller de nutrición	-	0,00 €	0,00 €
Taller de hábitos saludables	-	0,00 €	0,00 €
TOTAL TALLERES EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO			41,13 €

Tabla 10: Presupuesto de Otras Actividades en las Instalaciones del Centro. Fuente: Elaboración propia.

OTRAS ACTIVIDADES EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO			
CONCEPTO	UNIDADES	PRECIO	TOTAL
Conferencia deportistas conocidos	-	0,00 €	0,00 €
Conferencia nutricionistas	4	40,00 €	160,00 €
TOTAL OTRAS ACTIVIDADES EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO			160,00 €

Tabla 11: Total presupuesto anual del PDC. Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	2.585,29 €
ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN INSTALACIONES DEL CENTRO	222,68 €
TALLERES EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO	41,13 €
OTRAS ACTIVIDADES EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO	160,00 €
TOTAL	3.009,10 €

9.8. PREVENCIÓN DE RIESGOS

9.8.1. PROCEDIMIENTO SANITARIO DURANTE EL INTERNAMIENTO

Al tratarse de un centro de internamiento, hay que tener muy presente este apartado, y el proceso empieza una vez que la persona menor ingresa en el centro, esta tiene que ser examinada por el médico dentro del plazo de 24 horas, al efecto de que se practique la revisión médica pertinente, el resultado de la cual se hará constar por escrito en la historia clínica correspondiente. En ella se recogerán los datos relativos a los antecedentes personales, hábitos tóxicos y antecedentes familiares, así como el resultado de la exploración física. También dentro de este plazo se le realizará un análisis de orina en el centro y de sangre en el centro sanitario adscrito.

Periódicamente, y como mínimo una vez al año, las personas menores serán objeto de una revisión médica.

Durante la estancia en el centro recibirán asistencia sanitaria siempre que lo soliciten o se perciba esta necesidad, a través de consultas ordinarias, programadas o urgentes.

Así mismo, antes de su desinternamiento, el médico le entregará el informe médico correspondiente, siempre que lo solicite, en el cual constará el resumen de la revisión realizada en el momento del ingreso, los datos relevantes de la atención recibida durante su estancia en el centro, un resumen de patologías o problemas de salud detectados y las oportunas recomendaciones.

Se dará conocimiento al Juez de menores competente y, en su caso, al representante legal de la persona menor de las intervenciones médicas que se le efectúen.

La entidad pública permitirá que se facilite información sobre su estado de salud de forma adecuada a su grado de comprensión. Esta información también será puesta en conocimiento de su representante legal.

Por razones de urgencia, la persona menor puede ser trasladada a un centro hospitalario. Se dará cuenta de este traslado a la Dirección General de Familia, Infancia y Dinamización Demográfica y al Juez de Menores de forma inmediata.

Ningún medicamento podrá estar al alcance de las personas menores internadas. La distribución y el consumo de las dosis de fármacos recetadas por los médicos, se controlarán por el personal designado al efecto. En cualquier caso los psicofármacos prescritos por el médico estarán bajo custodia de Dirección en caja fuerte.

Podrá existir un botiquín de urgencia, que estará fuera de las dependencias de las personas menores, bajo custodia y cuyo contenido será especificado por el médico competente.

9.8.2. PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DE SUICIDIOS.

Debido a las necesidades de los propios internos y a las características que poseen a su ingreso (Adolescencia, cambios traumáticos, sentimientos de pérdidas, escasa capacidad de adaptación, posibles patologías psiquiátricas, restricción de la libertad e incertidumbre cara su futuro), dado que estos son indicadores de riesgo sobre posibles conductas relacionadas con conductas de auto agresividad, se implementó y desarrolló un Protocolo de Prevención de Suicidios en Centros de Menores, con el fin de reducir y eliminar las conductas auto líticas en los usuarios del Centro.

Periódicamente se efectúan registros de las habitaciones estando presente un educador o la Dirección siempre que sea posible y por lo general, en presencia de la persona menor o joven, zonas comunes y zonas exteriores, anotando en un parte de incidencias todo aquello que se encuentre y observe.

9.8.3. MEDIDAS DE SEGURIDAD GENERALES

Con respecto a las medidas de seguridad ante cualquier conflicto:

- a) Las intervenciones del personal de vigilancia en situaciones de conflicto seguirán siempre las pautas marcadas por la Dirección del Centro.
- b) El personal de vigilancia solo actuará en aquellos casos que no puedan ser solucionados por el equipo de educadores.
- c) En aquellas situaciones en las que la persona menor o joven manifieste conductas claras de agredir al educador/a o a otra persona menor o joven o cualquier trabajador del Centro, el personal de vigilancia actuará de inmediato, comunicándolo previamente a sus compañeros para que se cubra su puesto (a no ser que el educador/a manifieste que no se intervenga).
- d) Cuando sea necesaria la intervención, no actuará todo el personal de vigilancia, sino aquellos que se encuentren en el lugar del conflicto. Sólo acudirá otro personal de vigilancia, cuando la situación lo requiera.
- e) En aquellas situaciones en las que corra peligro evidente la integridad física del educador/a, la de otras personas menores o jóvenes, o la de cualquier trabajador del Centro, o la del propio menor o joven que protagoniza la situación de conflicto, la intervención de vigilancia se limitará a reducirlo.
- f) Siempre se separará a la persona menor o joven que presenta el conflicto del resto del grupo, de la forma más rápida posible, dirigiéndolo cara a otras dependencias.
- g) El personal de vigilancia no puede responder a provocaciones de los menores o jóvenes.
- h) Ante situaciones de grave alteración del orden del Centro, que desborden las actuaciones normales de actuación de seguridad y vigilancia, la Dirección requerirá el auxilio de las fuerzas de Seguridad.
- i) Cualquier llamada de atención a las personas menores o jóvenes la realizará el equipo de educadores. En caso de tener que dar algún mensaje a estos, este será breve, claro y con la máxima corrección.

9.8.4. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN ACTIVIDADES EXTERNAS

En cuanto a las actividades realizadas en el medio natural es necesario tener presentes las siguientes recomendaciones:

- Preparar a conciencia la ruta que se va a seguir. Así como las posibles variaciones que se puedan hacer en caso de necesidad.
- Tener previamente localizados los puntos de agua potable. Hay que asegurarse de la potabilidad del agua, si no existe esta seguridad, se tendrá que beber agua embotellada.
- Llevar mapas actualizados de la zona.
- Evitar ríos, arroyos y torrentes en caso de lluvias intensas. No acampar nunca cerca de un curso de agua si se prevén lluvias (aunque sea un camping).
- En caso de tempestad eléctrica, no refugiarse nunca bajo los árboles, y mucho menos si son grandes y están aislados. Alejarse de objetos metálicos, no correr y estirarse en el suelo si es necesario. También son peligrosos los salientes de rocas y las grietas.
- La niebla es un gran enemigo, ya que desorienta y deprime. Hace falta mantener la calma y andar con mucha precaución con ayuda de la brújula. No dividir el grupo nunca.
- Estar atentos a la previsión meteorológica.
- Llevar siempre un teléfono móvil con los teléfonos de emergencia.
- Procurar que el material personal y el de los miembros del grupo sean los adecuados y estén en buenas condiciones. La suela del calzado no debe resbalar ni estar gastada.
- Es importante comunicar previamente a dónde se va a ir y el recorrido que se piensa hacer.
- No hurgar en agujeros o pequeñas grietas ni levantar piedras, los animales suelen defender su guarida. Tener cuidado al beber de cantimploras que hayan estado abiertas, sobre todo si contienen bebidas azucaradas, la picadura de avispa en la cavidad bucal es muy peligrosa.
- En la piscina, en el momento del baño, tienen que haber monitores dentro y fuera de la piscina, controlando. Evitar correr por los bordes. Después de las comidas, esperar un par de horas antes de sumergirse, evitando cambios bruscos de temperatura.
- En las casas de colonias, hay un plan de evacuación, haced un simulacro al llegar.
- En los campamentos se debe preparar un plan de evacuación.

Finalmente, hay que ser conscientes que una actuación prudente y responsable puede evitar el desastre; por el contrario, la negligencia y la temeridad pueden hacerlo más grande e incluso irreversible. Hace falta serenidad y sentido común, no vale la pena correr riesgos innecesarios.

9.8.5. DIRECTORIO DE TELÉFONOS DE EMERGENCIAS

Es importante saber a quién llamar y con quien contar en caso de producirse un accidente o incidencia, por eso el centro tiene que contar con una lista que recoja todos los números de interés pertenecientes a Coruña, además en cada salida los educadores encargados llevarán esta lista, la cual presento en el apartado de anexos.

9.9. ACTIVIDADES/TAREAS A REALIZAR

El centro cuenta con una serie de salidas programadas, que son aquellas que, sin ser propias del régimen de internamiento abierto o semiabierto, ni constituir permisos ni salidas de fin de semana, organiza el centro para el desenvolvimiento del Programa Individual de Ejecución de Medida.

Podrán gozar de salidas programadas las personas menores internadas en régimen abierto y semiabierto cuando formen parte del Programa Individual de Ejecución de Medida.

Las salidas programadas se llevarán a cabo preferentemente durante los fines de semana y festivos. También podrán programarse en días laborables siempre que sean compatibles con los horarios de actividades de la persona menor.

Como regla general, su duración será inferior a 48 horas sin perjuicio de que se pueda autorizar otra cosa con carácter excepcional.

A continuación aparecen representadas todas las actividades propuestas para e llevar a cabo el proyecto, éstas se clasifican según el tipo de actividad o el lugar en donde se llevan a cabo, por lo que cada grupo de actividades tiene asignado un color.

Por otra parte quiero explicar que aquí no aparecen todas las actividades que se llevan a cabo en las instalaciones del centro o las que se realizan fuera de este, éstas que aparecen a continuación son específicas del proyecto y tienen la duración de un año, pero las que ya impartía el centro tienen continuidad de forma paralela a estas nuevas. Alguno de los ejemplos de las actividades que ya se impartían, y no aparecen a continuación, son las sesiones de musculación y mantenimiento en las instalaciones del centro o en el exterior entrenamientos de rugby con el CRAT.

 **Actividades deportivas en el medio natural:**

1. Remo y kayak de mar.
2. Escalada deportiva.
3. Surf/bodyboard.
4. Senderismo.
5. Voleibol playa.
6. Rutas en bicicleta.
7. Acampadas.

 **Actividades deportivas en las instalaciones del Centro de Reeducción Concepción Arenal:**

1. Torneo de baloncesto 3x3.
2. Torneo de voleibol sala 4x4.
3. Torneo de fútbol 5x5.

 **Talleres en las instalaciones del Centro de Reeducción Concepción Arenal:**

1. Elaboración de materiales alternativos.
2. Taller de jardinería.
3. Taller de nutrición.
4. Talleres de hábitos saludables (higiene, postura corporal, etc).

 **Otras actividades en el Centro de Reeducción Concepción Arenal:**

1. Conferencias de deportistas conocidos.
2. Conferencias de nutricionistas.

Tabla 12: Actividad Remo y Kayak de mar. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 1. (elaboración propia) REMO Y KAYAK DE MAR	
Descripción	En este curso se enseñarán las técnicas básicas para poder manejar de forma autónoma un kayak e introducirse en el deporte del piragüismo de la forma más divertida y segura. Se enseñarán técnicas de navegación, subir y bajar de la piragua, maniobras y nociones de seguridad. Los usuarios recogerán las embarcaciones del almacén y las transportarán por parejas hasta la orilla del mar, para después de realizar el calentamiento propuesto por el encargado de la actividad y recibir las indicaciones pertinentes, comenzar con la travesía, una vez terminé la actividad, volverán a transportar las embarcaciones al almacén, en donde disponen de duchas y vestuarios.
Competencias	CSC, SIEE, CMCT, CEC, AA.
Objetivos de aprendizaje	1. 2. 3. 4. 5.
Destinatarios	Usuarios del centro, en régimen abierto o semiabierto y que cumplan el requisito de saber nadar.
Material	El material necesario para llevar a cabo la actividad lo proporciona el propio Club, pero los usuarios deben llevar ropa de baño o algo cómodo, escaarpines o en su lugar calzado deportivo que no les importe mojar, protección solar y una mochila con ropa de cambio y toalla.
Instalación	En la Sociedad Deportiva As Xubias "Escuela de Piragüismo" situada al final de la Playa de Oza y en la propia playa.
Temporalización	Semana Santa: Sábados y Domingos de 11:30-13:30. Verano (Julio-Agosto): De Lunes a Viernes de 11:30-13:30.
Costes	Precio de 45,50€ por usuario que se multiplicará por el número de internos que acuda a la actividad.
Personal implicado	Personal experimentado empleado de S.D, As Xubias y los/as educadores sociales encargados del grupo de internos en el horario de la actividad, teniendo en cuenta que debe ser como mínimo uno por cada cinco usuarios.

Tabla 13: Actividad Escalada deportiva. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 2. (elaboración propia) ESCALADA DEPORTIVA	
Descripción	Los usuarios del centro que acudan a esta actividad la realizarán en un circuito de competiciones, normalmente elaborados de resina artificial, con agarres también artificiales. Es muy importante que los internos sean especialmente rigurosos con los estiramientos, tanto antes como después de la actividad. El objetivo es subir lo más alto posible en un tiempo límite. El estilo de escalada, es totalmente diferente a la escalada natural, aunque el esfuerzo físico es el mismo.
Competencias	CSC, SIEE, CMCT, CEC, AA.
Objetivos de aprendizaje	1. 2. 3. 4. 5.
Destinatarios	Usuarios del centro en régimen abierto o semiabierto.
Material	El material es proporcionado por la empresa contratada y entre este se distingue arneses, cuerdas y cintas, cascos, pies de gato, aseguradores y descensores, mosquetones, bloqueadores, poleas y magnesio. A mayores los usuarios deben llevar ropa deportiva adecuada.
Instalación	Rocódromo de Riazor de A Coruña, con múltiples vías tanto paneles verticales, desplomes y techos.
Temporalización	Durante todo el año los martes de 20:00-21:30.
Costes	Tarifa de 35€ por usuario.
Personal implicado	Trabajadores cualificados de La Agrupación de Montañeros Independientes (AMI) que dirigen y controlan la actividad y los/as educadores que les corresponda ese horario con los internos.

Tabla 14: Actividad Surf y Bodyboard. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 3. (elaboración propia) SURF Y BODYBOARD	
Descripción	Esta actividad en un entorno idílico, es la oportunidad perfecta para dejar las preocupaciones a un lado y disfrutar de la naturaleza a la vez que los usuarios realizan una actividad física muy completa. Ya sea a través del surf o el bodyboard, los internos tratan de mantener el equilibrio encima de una tabla sobre las olas, deben remar con los brazos y controlar la respiración.
Competencias	CSC, SIEE, CMCT, CEC, AA.
Objetivos de aprendizaje	1. 2. 3. 4. 5.
Destinatarios	Usuarios del centro, en régimen abierto o semiabierto y que cumplan el requisito de saber nadar.
Material	Tabla de surf o de bodyboard que lleve el invento incorporado, neopreno y parafina. Todo esto lo proporciona la empresa contratada, pero a mayores los usuarios deben de llevar traje de baño para poner por debajo del neopreno, chanclas y una mochila con ropa para cambiarse y toalla.
Instalación	Instalaciones municipales de la empresa Prado Surf en Rúa dos Niños,2, 15172, Oleiros, A Coruña y playa de Bastiagueiro.
Temporalización	Jueves y Viernes de 16:30-18:30 mes de Junio
Costes	80€ al mes por usuario
Personal implicado	Monitores de gran experiencia docente titulados por la Federación Gallega de Surf y los/as educadores que les corresponda ese horario con los internos.

Tabla 15: Actividad Senderismo. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 4. (elaboración propia) SENDERISMO	
Descripción	Los internos descubrirán caminando la naturaleza más bonita de Galicia, donde podrán rodearse de sus increíbles paisajes y descubrirlos a su ritmo, sin necesidad de un alto nivel en senderismo. Se trata de una buena forma de actividad física a través de la que adquieren importantes valores.
Competencias	CSC, SIEE, CMCT, CEC, AA.
Objetivos de aprendizaje	1. 2. 3. 4. 5. 6.
Destinatarios	Usuarios del centro en régimen abierto o semiabierto.
Material	Para esta actividad es necesario que cada usuario disponga de mochila de trekking, ropa técnica y de abrigo, calzado adecuado, cantimplora, algo de comida, identificador personal, chubasquero, gorro o gorra y, por lo menos uno/a del grupo, tiene que llevar botiquín, teléfono móvil, navaja multiusos, brújula y un plano de la ruta de senderismo.
Instalación	Por los diversos parajes que ofrece la fauna gallega, como pueden ser, el Sendero PR-G 87 Costa Norte de Oleiros", el Mirador de San Mamede, Sendero de Visantoña, entre muchos otros.
Temporalización	Todos los miércoles desde Mayo hasta Octubre de 16:00-18:00.
Costes	Se trata de una actividad sin costes adicionales. 0 Costes.
Personal implicado	Los educadores del centro que tengan experiencia en este tipo de actividades, teniendo en cuenta que mínimo tiene que haber uno por cada 5 usuarios.

Tabla 16: Actividad Voleibol playa. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 5. (elaboración propia) VOLEIBOL PLAYA	
Descripción	El grupo de internos al que le corresponda realizar esta actividad, se desplazará mediante los dos coches que el centro reeducativo tiene a su disposición para que dos educadores los lleven, una vez en la playa, entre todos instalarán la red y marcarán el campo. Después los educadores dirigirán un calentamiento y harán formar equipos equiparados para jugar partidos de voleibol playa, una vez finalizados seguirán la misma dinámica para recoger y volver al centro.
Competencias	CSC, SIEE, CMCT, CEC, AA.
Objetivos de aprendizaje	1. 2. 3. 4. 5. 6.
Destinatarios	Usuarios del centro en régimen abierto o semiabierto.
Material	Red de voleibol playa, balón de voleibol playa, varillas para delimitar el campo o cintas de PVC delimitadoras. A mayores, cada usuario debe llevar la ropa adecuada.
Instalación	Cualquiera de las playas próximas al Centro de Reeducción Concepción Arenal, estas pueden ser la playa de Riazor, Orzán, Santa Cristina, Oza o Bastiagueiro.
Temporalización	Los meses de Mayo-Octubre, Martes, Miércoles y Viernes de 19:00 a 20:30.
Costes	Red de voleibol playa con postes para la instalación en la arena 44,99€ y 2 balones "COPAYA BV500" 12,99€
Personal implicado	Educadores responsables del grupo que se encuentren en el centro en ese horario. Hay que tener en cuenta que deben de ser mínimo uno por cada cinco usuarios y que cuenten con permiso de conducir, pues son los que llevarán a los jóvenes a la playa.

Tabla 17: Actividad Rutas en bicicleta. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 6. (elaboración propia) RUTAS EN BICICLETA	
Descripción	Los internos que pueden salir del centro, durante esta actividad, tonificarán músculos y quemarán calorías, al tiempo que disfrutan del aire libre y de espectaculares paisajes naturales, todo esto de forma lúdica pedaleando sobre una bicicleta de montaña y compartiendo experiencias con sus compañeros/as. Esta actividad se realiza por grupos, dividiendo a los internos en 3 para poder tener siempre el grupo controlado y prevenir accidentes o situaciones adversas.
Competencias	CSC, SIEE, CMCT, CEC, AA.
Objetivos de aprendizaje	1. 2. 3. 4. 5. 6.
Destinatarios	Usuarios del centro en régimen abierto o semiabierto.
Material	Cada usuario debe de disponer de bicicleta de montaña, casco, culote, calzado adecuado, gafas, agua y alimento, maillot o camiseta cómoda, documentación, y el encargado/a del grupo se encarga de llevar un teléfono móvil, y una mochila que contenga un kit de reparación de pinchazos (con cámaras, parches, bomba de aire, troncha cadenas...) y luces delanteras y traseras, para circular de noche. Un GPS o brújula y un pequeño botiquín.
Instalación	En el entorno natural y paisajes de Galicia, por cualquier tipo de terreno, las variantes de caminos rurales son innumerables por lo que se pueden diseñar gran cantidad de rutas diferentes.
Temporalización	En los meses de Junio-Septiembre, los jueves de 10:00 a 12:00 de la mañana.
Costes	Parches de reparación cámara de aire "btwing" 1,89€, lote de 2 cámaras de aire de 26" B'twing 2,49€ x3 y Kit reparación pinchazos y ajuste BTT (1 bomba de aire manual 500/3 palancas de cubiertas/1 herramienta universal para bici) 12,99€.
Personal implicado	Los educadores del centro que tengan experiencia en este tipo de actividades, teniendo en cuenta que mínimo tiene que haber uno por cada 5 usuarios.

Tabla 18: Actividad de Acampadas. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 7. (elaboración propia) ACAMPADAS	
Descripción	Para cada salida los internos se dividirán en 3 grupos de 6 personas debido a la normativa municipal vigente en A Coruña/ Decreto143/2006 de 27 de julio, por el que se establece la ordenación de los campamentos de turismo en Galicia, que dicta que no se superarán las 3 tiendas, 9 personas y 2 noches. De esta forma en cada salida tendremos un grupo de seis usuarios y dos educadores que saldrán del centro por la mañana, al llegar a la zona de acampada prepararán todo para pasar la noche con las indicaciones de los educadores, después de comer se aprovecha la tarde para visitar la zona y hacer actividades lúdicas para fomentar la convivencia y el deporte, antes de que anochezca. Después hablarán de la experiencia del día y contarán historias, tras esto dormirán en las tiendas para recoger todo al levantarse, después del desayuno aprovecharán para dar un paseo por la zona y posteriormente regresar al centro antes de comer. No existe la posibilidad de encender una hoguera ya que yo está permitido.
Competencias	CSC, SIEE, CMCT, CEC, AA.
Objetivos de aprendizaje	1. 2. 3. 4. 5. 6.
Destinatarios	Usuarios del centro en régimen abierto o semiabierto.
Material	El material necesario para realizar la actividad consiste en tiendas de campaña, sacos de dormir, esterillas o colchonetas de espuma, linterna, agua y alimento.
Instalación	En el bosque o en el medio rural.
Temporalización	En los meses de Junio-Agosto de miércoles a jueves, saliendo el miércoles a las 11:00 y regresando el jueves a las 12:00.
Costes	Tienda de campaña para 3 personas 34,99€ x3. Este es coste inicial, pero las siguientes acampadas no supondrán ningún coste.
Personal implicado	Los educadores del centro que tengan experiencia en este tipo de actividades, teniendo en cuenta que mínimo tiene que haber uno por cada 5 usuarios.

Tabla 19: Torneo de baloncesto 3x3. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 1. (elaboración propia) TORNEO DE BALONCESTO 3X3	
Descripción	Los educadores encargados de dirigir la actividad forman los equipos, de tres jugadores/as, de manera que estos estén equiparados, como en cualquier torneo se cruzan los equipos aleatoriamente, en este caso sólo se tendrá en cuenta el resultado final de cada encuentro para decidir el siguiente. En este torneo existe una ficha de observación que es lo que se tiene en cuenta para decidir el equipo vencedor.
Competencias	CSC, SIEE, CMCT, CEC, AA.
Objetivos de aprendizaje	1. 2. 3. 4. 5. 6.
Destinatarios	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.
Material	Balón de baloncesto, canastas, petos y silbato. A mayores los internos deben llevar ropa deportiva y calzado apropiado.
Instalación	Pabellón del Centro de Reeducción Concepción Arenal.
Temporalización	Todos los Viernes de Septiembre-Abril de 18:00 a 19:30.
Costes	Balón de baloncesto "Tarmak R 300" 7.99€ x3
Personal implicado	Educadores responsables del grupo que se encuentren en el centro en ese horario. Hay que tener en cuenta que deben de ser mínimo uno por cada cinco usuarios.

Tabla 20: Torneo de voleibol sala 4x4. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 2. (elaboración propia) TORNEO DE VOLEIBOL SALA 4X4	
Descripción	Los educadores encargados de dirigir la actividad forman los equipos, de 4 jugadores/as, para que sean igualados, como en cualquier torneo se cruzan los equipos aleatoriamente, en este caso sólo se tendrá en cuenta el resultado final de cada encuentro para decidir el siguiente. Existe una ficha de observación para decidir el equipo vencedor.
Competencias	CSC, SIEE, CMCT, CEC, AA.
Objetivos de aprendizaje	1. 2. 3. 4. 5. 6.
Destinatarios	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.
Material	Red y balón de voleibol, peto para líberos y silbato. A mayores los internos deben llevar ropa deportiva y calzado apropiado.
Instalación	Pista exterior de voleibol o pabellón del Centro.
Temporalización	Todos los Sábados de Septiembre-Abril de 18:00 a 19:30.
Costes	Balón de voleibol "ALLSIX V500" 14.99€ x3
Personal implicado	Educadores responsables del grupo que se encuentren en el centro en ese horario contando con mínimo uno para cada cinco usuarios.

Tabla 21: Torneo de fútbol 5x5. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 3. (elaboración propia) TORNEO de Fútbol 5X5	
Descripción	Los educadores encargados de dirigir la actividad forman los equipos, de cinco jugadores/as, de manera que estos estén equiparados, como en cualquier torneo se cruzan los equipos aleatoriamente, en este caso sólo se tendrá en cuenta el resultado final de cada encuentro para decidir el siguiente. En este torneo existe una ficha de observación que es lo que se tiene en cuenta para decidir el equipo vencedor.
Competencias	CSC, SIEE, CMCT, CEC, AA.
Objetivos de aprendizaje	1. 2. 3. 4. 5. 6.
Destinatarios	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.
Material	Porterías, balón de fútbol, petos y silbato. A mayores los internos deben llevar ropa deportiva y calzado apropiado.
Instalación	Pista exterior de fútbol del Centro de Reeducción Concepción Arenal. (En caso de lluvia se suspende la actividad para prevenir accidentes y se substituye por juegos populares en el pabellón).
Temporalización	Todos los Domingos de Septiembre-Abril de 18:00 a 19:30.
Costes	Balón de fútbol "KIPSTA 500" 14,99 x3
Personal implicado	Educadores responsables del grupo que se encuentren en el centro en ese horario. Hay que tener en cuenta que deben de ser mínimo uno por cada cinco usuarios.

Tabla 22: Material y costes comunes para torneos. Fuente: Elaboración propia.

Material Común para Actividades Deportivas en Instalaciones del Centro (elaboración propia)	
Material	3 silbatos y 20 petos.
Costes	Silbato "kipsta metálico" 2,99€ x3 y peto "kipsta reversible" 4,99€ x20

Tabla 23: Taller de reciclaje. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 1. (elaboración propia) ELABORACIÓN DE MATERIALES ALTERNATIVOS	
Descripción	Comprometidos con el medio ambiente, desde el Centro de Reeducción Concepción Arenal, queremos contribuir a la causa, para lo que realizamos este taller en el que los usuarios reutilizan y reciclan la basura que se genera diariamente para darle una nueva vida como material deportivo, aspecto que contribuye también a economizar y que los jóvenes cuiden este material hecho por ellos mismos.
Destinatarios	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.
Material	El material necesario para realizar este taller se compone por rollo de cinta adhesiva, marcadores permanentes, cola líquida, tijeras, cuerda y todo el material a reciclar que se va generando en el centro, esto puede ser botellas de plástico, cartones de leche, tapones, palos de escobas y fregonas viejos o rotos, latas, botes de cristal, entre otros.
Instalación	En las aulas del piso de arriba del Centro de Reeducción Concepción Arenal.
Temporalización	Cada 15 días coincidiendo a Lunes de 16:00 a 17:30.
Costes	Lote de 8 rollos de 33 m de cintas adhesivas transparentes de 19 mm de ancho SCOTCH 508, 2,99€, marcador permanente con punta cónica redonda y tinta negra, 0,25€ x5, bote de 100ml de cola líquida de silicona APLI, 2,95€ x2, tijera de 12cm con mango ergonómico, 0,29€ x6 y cuerda cableada de lino beige, 1,29€ x2.
Personal implicado	Los educadores del centro que tengan experiencia y conocimientos en este ámbito, teniendo en cuenta que mínimo tiene que haber uno por cada 5 usuarios.

Tabla 24: Taller de jardinería. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 2. (elaboración propia) TALLER DE JARDINERÍA	
Descripción	Los usuarios aprenden transversalmente la importancia de una alimentación saludable, por lo que en este taller cultivan sus propios alimentos naturales, verán todo el proceso, y son ellos los que plantan árboles frutales, verduras y hortalizas, de esta forma se aseguran comer alimentos saludables y totalmente ecológicos, gracias a esta iniciativa también le dan más valor a su comida de cada día experimentando parte del trabajo que hay detrás.
Destinatarios	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.
Material	Mineral, semillas de verduras y hortalizas varias (pimientos, tomates, cebollas, lechugas, calabacines, entre otras) a parte de palas, sachos, guantes, rastrillos, cubos, serruchos y demás material con el que ya cuenta el centro.
Instalación	Tiene lugar en el taller de jardinería, lugar en el que se guarda y se hace el mantenimiento de todo el material, donde también cuenta con una zona en la que poder explicar la parte teórica. La práctica se desarrolla en la huerta, invernaderos y terrarios con los que cuenta el centro.
Temporalización	Todos los martes de 16:00 a 18:00.
Costes	Coste de 1,27 por sobre de semillas.
Personal implicado	Los educadores del centro que tengan experiencia y conocimientos en este ámbito, teniendo en cuenta que mínimo tiene que haber uno por cada 5 usuarios.

Tabla 25: Taller de Nutrición. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 3. (elaboración propia) TALLER DE NUTRICIÓN	
Descripción	En este taller se complementa la información del taller de jardinería, además se explican todos los principios básicos relacionados con la nutrición, cuál es la ingesta adecuada de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Se les explica que pueden actuar sobre su alimentación, incluyendo alimentos saludables en las proporciones adecuadas y todos los beneficios que esto conlleva a parte de darles diversos consejos sobre el tema.
Destinatarios	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.
Material	Es necesario un proyector por parte del centro y libretas y bolígrafos con los que cuentan los usuarios.
Instalación	En las aulas del piso de arriba del Centro de Reeducción Concepción Arenal.
Temporalización	Todos los miércoles entre Septiembre – Noviembre de 16:00 a 17:30
Costes	Este taller no conlleva ningún coste adicional.
Personal implicado	Los educadores del centro que tengan experiencia y conocimientos en este ámbito, teniendo en cuenta que mínimo tiene que haber uno por cada 5 usuarios.

Tabla 26: Taller de hábitos saludables. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 4. (elaboración propia) TALLERES DE HÁBITOS SALUDABLES	
Descripción	Reúne las mismas condiciones que el de nutrición, englobando todos los aspectos referentes a los hábitos saludables, pues estos a parte de la alimentación también conlleva la actividad física, la higiene, el descanso y la postura corporal. Se busca que los usuarios comprendan que la adquisición de todo esto previene muchas enfermedades y hace que los usuarios, no sólo se encuentren mejor físicamente, sino que les aporta numerosos beneficios psíquicos y sociales.
Destinatarios	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.
Material	Es necesario un proyector por parte del centro y libretas y bolígrafos con los que cuentan los usuarios.
Instalación	En las aulas del piso de arriba del Centro de Reeducción Concepción Arenal.
Temporalización	Todos los jueves entre Diciembre – Febrero de 16:00 a 17:30
Costes	Este taller no conlleva ningún coste adicional.
Personal implicado	Los educadores del centro que tengan experiencia y conocimientos en este ámbito, teniendo en cuenta que mínimo tiene que haber uno por cada 5 usuarios.

Tabla 27: Conferencias de deportistas. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 1. (elaboración propia) CONFERENCIAS DE DEPORTISTAS CONOCIDOS	
Descripción	Las conferencias de deportistas conocidos son principalmente para que los internos, escuchen de alguien a quien admiran los mismo consejos que un educador les puede ofrecer, pero al tratarse de alguien ajeno a su rutina diaria y que a muchos les gustaría ser como ellos/as, es más fácil que les presten atención y se conciencien de lo que estos les intentan transmitir. Que adquieran ese hábito saludable que es la actividad física, aportándoles grandes beneficios más allá de sólo los físicos.
Destinatarios	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.
Material	Será necesario un proyector, con el que ya cuenta el centro y a mayores el material que él o la deportista encuentren oportuno.
Instalación	En las aulas del piso de arriba del Centro de Reeducción Concepción Arenal.
Temporalización	Un día al mes concretando la fecha exacta y el horario de acuerdo a la disponibilidad del o la deportista que visita el centro.
Costes	Esta actividad no tiene ningún coste, pues los y las deportistas implicados acuden voluntariamente.
Personal implicado	Por cada conferencia contamos con un o una deportista o con varios (en el caso de los jugadores del Deportivo de la Coruña) y con los educadores encargados del grupo en ese horario, contando siempre con por lo menos uno cada cinco usuarios.

Tabla 28: Conferencias de nutricionistas. Fuente: Elaboración propia.

Tarea 2. (elaboración propia) CONFERENCIAS DE NUTRICIONISTAS	
Descripción	Se pretende recalcar el trabajo realizado en el taller de nutrición de forma que los internos también obtengan información de gente ajena al centro, y en este caso profesionales del ámbito. Estos nutricionistas buscaran que los jóvenes adquieran hábitos alimenticios saludables y los conocimientos básicos sobre nutrición. Se busca que entiendan lo importante que es y lo que esto repercute en su salud.
Destinatarios	Todos los usuarios del centro independientemente de que sean de régimen abierto, semiabierto o cerrado.
Material	Será necesario un proyector, con el que ya cuenta el centro y a mayores el material que él o la nutricionista encuentren oportuno.
Instalación	En las aulas del piso de arriba del Centro de Reeducción Concepción Arenal.
Temporalización	Una conferencia cada tres meses, contando así con cuatro al año (Enero, Abril, Julio y Octubre).
Costes	Contratación del profesional nutricionista 40€/hora x4 nutricionistas.
Personal implicado	Por cada conferencia contamos con un profesional en el ámbito de la nutrición y con los educadores encargados del grupo en ese horario, contando siempre con por lo menos uno cada cinco usuarios.

10. Evaluación del PDC

Según Ruíz de Azúa (2010), “la evaluación es un proceso dinámico y sistemático mediante el cual verificamos los resultados adquiridos de nuestra planificación”. Lo que buscamos con la evaluación del PDC es hacer un análisis con el que detectar las fortalezas y debilidades de nuestra actuación, por lo que en este apartado se considera necesaria una continua revisión y evaluación del proyecto.

Realizar la evaluación del PDC permite verificar el cumplimiento de los objetivos y valorar si las actividades propuestas se han desarrollado de acuerdo a la orientación que le había sido otorgada al proyecto, por lo que considero ésta como un instrumento de máxima utilidad para mejorar el funcionamiento del PDC de cara a aplicaciones futuras. A través de la evaluación se podrían mostrar los fallos acontecidos de forma que eso permitiese aplicar los correctivos pertinentes o bien elaborar nuevas estrategias.

En cuanto a los usuarios, que se trata de a quién va dirigido el proyecto, los resultados obtenidos en el proceso de evaluación son sólo parcialmente significativos debido a la movilidad de los alumnos a lo largo del curso, es decir, no todos los alumnos permanecen en el Centro durante el curso escolar completo y otros entran una vez ya iniciado. Esta movilidad, y la incorporación de nuevos internos en distintos momentos del año, dificultan el desarrollo de las actividades, la cohesión de grupo y el proceso de aprendizaje.

Los objetivos que se persiguen con esta evaluación son los siguientes:

- Reflexionar sobre el proyecto que se está aplicando.
- Reforzar la implicación y participación en su desenvolvimiento.
- Permitir tomar decisiones internas que pueden mejorar el proyecto.
- Ayudar a subsanar errores detectados.

Por otra parte debemos tener en cuenta las ventajas que, según García (1998) presenta este tipo de evaluación.

- Recibir un continuo conocimiento sobre su efectividad.
- Identificar a las personas destinatarias que tienen dificultades.
- Seleccionar aquellas estrategias de intervención eficaces y eliminar las inadecuadas.
- Justificar la solicitud de recursos.
- Contribuir a la calidad de vida de las personas destinatarias.

Para la evaluación del alumnado, utilizaremos la observación participativa logrando un máximo de 35 resultados de los que se realizará un análisis comparativo con los próximos años aunque teniendo en cuenta que algunos de los jóvenes objeto de estudio serán los mismos y muchos serán nuevos usuarios.

Por otro lado, la evaluación de los educadores será realizada con otros instrumentos, que escogerá el coordinador del PDC del propio centro. Se podrá elegir entre autoevaluaciones en forma de diario reflexivo o cuaderno de notas.

En conclusión, la información recogida durante diferentes momentos del año, ayudará a tomar decisiones o adoptar medidas para mejorar el conjunto de intervenciones relacionadas con el deporte en edad escolar y la actividad física.

11. Anexos

A. ESQUEMATIZACIÓN DE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Tabla 29: Base de datos Web of Science. Fuente: Elaboración propia.

Base de datos	Web of Science		
Fecha de búsqueda	29/05/2019		
Palabras clave	Healthy habits, Young, teenager, vulnerable context, correctional y physical activity.		
Ecuación de búsqueda	“Healthy habits” AND (younger* OR teenager*) AND “vulnerable context”/ “Healthy habits” AND (younger* OR teenager*) AND “physical activity”.		
Documentos totales encontrados	19.300		
Proceso de selección			
Criterio/filtro		Número de artículos	
		Inicial	Eliminados
Tipo de documento	de artículos	19.300	18.717
Años de publicación	de 2015 -	583	196
Idioma/s	Inglés y Español	187	9
El título no se adecúa al objeto de estudio o El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio		178	148
Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio		30	18
Repetidos en otra base de datos		3	0
Resultado final		12	

Tabla 30: Base de datos Scopus. Fuente: Elaboración propia.

Base de datos	Scopus			
Fecha de búsqueda	03/06/2019			
Palabras clave	Healthy habits, Young people, Physical activity y nutrition.			
Ecuación de búsqueda	“Healthy habits” AND “Young people” AND “Physical activity” AND nutrition.			
Documentos totales encontrados	996			
Proceso de selección				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	de artículos	996	980	16
Años de publicación	de 2014-	16	8	8
Idioma/s	Inglés y español	8	2	6
El título no se adecúa al objeto de estudio o El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio		6	4	2
Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio		2	1	1
Repetidos en otra base de datos		1	1	0
Resultado final		0		

Tabla 31: Base de datos Eric. Fuente: Elaboración propia.

Base de datos	ERIC			
Fecha de búsqueda	03/06/2019			
Palabras clave	Healthy habits, early care y physical activity			
Ecuación de búsqueda	“Healthy habits AND “physical activity” / “healthy habits” AND “early care”.			
Documentos totales encontrados	58			
Proceso de selección				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	de artículos	58	40	18
Años de publicación	de 2011-	18	6	12
Idioma/s	Inglés	12	4	8
El título no se adecúa al objeto de estudio o		8	6	2
El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio				
Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio		1	1	1
Repetidos en otra base de datos		0	0	0
Resultado final		1		

Tabla 32: Base de datos Sportdiscus. Fuente: Elaboración propia.

Base de datos	SPORTDiscus with Full Text		
Fecha de búsqueda	04/06/2019		
Palabras clave	“healthy habits”, teenager, reform, change y improvement.		
Ecuación de búsqueda	“Healthy habits”/ “Healthy habits” AND teenager*/“healthy habits AND teenager* AND (reform OR change OR improvements).		
Documentos totales encontrados	213		
Proceso de selección			
Criterio/filtro		Número de artículos	
		Inicial	Eliminados
Tipo de documento	Publicaciones académicas	213	118
Años de publicación	2016-	95	41
Idioma/s	Inglés y Español	54	9
El título no se adecúa al objeto de estudio o El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio		45	36
Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio		9	0
Repetidos en otra base de datos		2	0
Resultado final		7	2

Tabla 33: Base de datos Dialnet. Fuente: Elaboración propia.

Base de datos	Dialnet			
Fecha de búsqueda	04/06/2019			
Palabras clave	Hábitos saludables, jóvenes conflictivos, centros reeducativos, adolescentes, jóvenes, contextos vulnerables y actividad física.			
Ecuación de búsqueda	“hábitos saludables” AND “jóvenes conflictivos”/”hábitos saludables AND adolescentes AND contextos vulnerables/ “hábitos saludables” AND jóvenes AND “actividad física”.			
Documentos totales encontrados	192			
Proceso de selección				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
Tipo de documento	Artículos de revista y tesis	192	116	76
Años de publicación	2010-	76	18	58
Idioma/s	Español	58	3	55
El título no se adecúa al objeto de estudio o El resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio		55	44	11
Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio		11	0	11
Repetidos en otra base de datos		0	0	0
Resultado final		11		

B. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

En el presente trabajo, muestro una revisión sistemática que resume toda la búsqueda de bibliografía que he realizado sobre el tema de “proyectos y experiencias de fomentos de estilos de vida activos en contextos autonómico/nacional/internacional”, con la finalidad de conseguir información sobre ese ámbito, seleccionando la más actualizada posible, y de esta forma crear un marco teórico en referencia.

Las bases de datos utilizadas para la realización de este proyecto son principalmente Web of Science, ERIC, SCOPUS, SPORTDiscus y DIALNET. Se realizaron diferentes formas de búsqueda y se utilizaron filtros variados para conseguir unos resultados lo más específicos posibles con este tema.

Al finalizar la búsqueda de los artículos, se procedió a la lectura completa de los documentos seleccionados. Se descartaron los estudios que se clasificaron de “poco interesantes”, con el fin de especificar más la información en referencia a proyectos y experiencias de vida activa, alimentación saludable y hábitos de vida saludables en etapas de adolescencia y juventud.

Tras una revisión bibliográfica en las distintas bases de datos ya mencionadas anteriormente, se pueden observar algunos casos del denominado solapamiento, es decir, un duplicado de determinados artículos en los que se repite la misma información en dos o más bases de datos consultadas, como me ocurrió con algunos documentos, siendo en Dialnet y Scopus las bases de datos en las que m

Además de las páginas web de bases de datos, se tuvo en cuenta la web “Galicia Saudable” de la Xunta de Galicia, donde se encontraron el “*Plan Galego para o Fomento da AF Galicia Saudable*” del año 2017 y la “*Iniciativa Consellería de Cultura, Educación y Ordenación universitaria*” de la actualidad. Ambos de gran relevancia a nivel autonómico.

Junto a esto, se revisó la página del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD), donde se encontró el “*Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable*”, vigente entre los años 2016 y 2020, que resulta también de gran importancia a nivel nacional.

WEB OF SCIENCE

Para empezar con la revisión bibliográfica, recurro a la base de datos Web of Science, en la que introduciendo el buscador el concepto de “hábitos saludables” obtengo 19.300 resultados. Esta es una cantidad muy difícil de abarcar pero se debe a que no especifico el ámbito ni la edad de los destinatarios del proyecto, otra razón es que aún no utilicé los filtros como puede ser el año de aplicación, obteniendo documentos desactualizados. A continuación añado a quién va dirigida la propuesta y los resultados son 1434, siguen siendo demasiados, pero aún me falta reducirlo al ámbito, ya que a mí me interesa uno en concreto. Continúo añadiendo una tercer concepto, “vulnerable context” y de esta forma, me quedan 3 resultados entre el 2013 y el 2016, el primero el título no se corresponde a mi búsqueda, el segundo tampoco, si trata sobre aspectos de salud

pero ninguno en relación a la actividad física o al deporte. El tercero si me resulta útil, trata sobre la alimentación saludable en adolescentes. Continúo la búsqueda eliminando “vulnerable context” y pruebo a añadir “reeducation center” pero no se encuentran resultados y lo substituyo por un sinónimo, “reformatory” y tampoco hay ningún registro, por lo que insisto con “correctional” logrando 3 resultados, el primero no se corresponde, pues aunque si son adolescentes en contextos vulnerables, se refiere a jóvenes con algún tipo de discapacidad, el segundo trata lo mismo y el tercero trata sobre jóvenes con problemas de audición, asique todos los resultados quedan descartados.

Para obtener más resultados, regreso a la barra de búsqueda sólo con “healthy habits” y (younger* OR teenager*) pero filtrando. Reduzco la búsqueda sólo a los últimos 5 años y me quedan 603 resultados, de los cuales, sólo me interesan los documentos que sean artículos, pasando a 583, por otra parte necesito que éstos sean de acceso abierto, así serían 274, todos ellos ya están redactados en español o inglés, estos siguen siendo demasiados por lo que continúo con otra ecuación de búsqueda añadiendo otra palabra clave “physical activity”, obteniendo 530 documentos, que aplicando los filtros anteriores, fecha de publicación de los últimos 5 años, se reduce a 187, de los cuales 183 son artículos, que en inglés o español aparecen 178 pero de acceso abierto solo 88; ahora me queda proceder a leer los títulos y descartar los que no se correspondan, tras esta lectura selecciono 30 de los que el título sí se corresponde a mi búsqueda, pero después de leer el resumen el resultado final son 12. Algunos de estos artículos aunque se refieran a jóvenes de Marruecos, y no españoles, también son de utilidad puesto que el centro de reeducación Concepción Arenal cuenta con adolescentes de esta y otras culturas.

SCOPUS

Siguiendo la dinámica de búsqueda de la base de datos anterior comienzo a buscar por palabras clave; en un primer momento realizo una búsqueda muy global con “Healthy habits”, obteniendo 996 resultados, pero este es un término muy amplio por lo que lo reduzco a documentos enfocados a jóvenes añadiendo el término “Young people” a la búsqueda, quedando así reducidos a 43. Ahora lo enfoco solo al objetivo de la reeducación, añadiendo “Reeducation” en el buscador, pero con esta ecuación de búsqueda no obtengo ningún resultado así que redirijo mi búsqueda substituyendo “Reeducation” por “Correctional”, sin obtener nuevamente ningún resultado, y lo mismo ocurre con el término “Vulnerable context”.

Al realizar la búsqueda con “Physical activity” me quedan 16 documentos, que al sumarle “Nutrition” se reducen a 3, de los cuales solo 1 se corresponde con mi criterio. Volviendo al caso anterior, es decir, eliminando “Nutrition” de la búsqueda, de los 16 documentos encontrados filtro por año de publicación (del 2014 en adelante), y de esta forma me quedo con 8, que limitándolos a solo artículos se reducen a 6, todos ellos publicados en inglés o español. Tras la lectura de los títulos, solo 2 se corresponden con el tema de mi trabajo, y tras la lectura de los artículos descarto uno de ellos.

ERIC

En esta base de datos, como en las anteriores, comienzo la búsqueda con el concepto más amplio pero que define el objetivo más general de mi proyecto, que son los hábitos saludables, “Healthy habits”. En este caso la búsqueda arroja una diferencia notable en cuanto a número de resultados en relación a las bases de datos utilizadas anteriormente, pues solo se registran 58 resultados; si además le añado que va dirigido a gente joven, “Young people”, solo me queda un documento el cual sí es de utilidad para mi proyecto. Si sustituyo “Young people” por “Teenager*” no obtengo ningún resultado, lo mismo ocurre si pruebo con “Correctional”. Si la búsqueda la hago con “Physical Activity” aparecen 18 documentos, así que para acotarlo a edades tempranas añado “Early care” y obtengo 1 resultado también útil para el desarrollo del proyecto.

Regresando a los 18 resultados de la combinación de “Healthy habits” AND “Physical Activity”, recurriendo a los filtros para concretar más la búsqueda, me quedan 12 resultados al limitar el año de publicación del 2011 en adelante y 8 al seleccionar solo los artículos; en cuanto al idioma, todos podrían ser válidos por estar redactados en inglés. Tras la lectura de los títulos, solo 2 cumplen las expectativas, conservados ambos tras la lectura del resumen, y únicamente uno tras leer el artículo completo.

SPORTDISCUS

De la misma forma que comencé la búsqueda en las bases anteriores, empleo el concepto “Healthy habits”, obteniendo 213 resultados; tras añadir “Teenager*” se reduce a 11, y tras leer los títulos y resúmenes de los seleccionados me quedo con 5. De uno de ellos no tengo acceso al texto completo, por lo que el resultado final con esta ecuación de búsqueda es de 4 documentos útiles para el proyecto.

Añadiendo “Correctional” no obtengo ningún resultado, pero sustituyéndolo por “Reform” OR “Change” OR “Improvement”, obtengo 3 resultados de los cuales 1 coincide con uno de los ya seleccionados en la búsqueda anterior, y los otros 2 no se corresponden con lo que busco. Realizando la búsqueda sustituyendo “Teenager*” por “Young people”, aparecen 4 resultados, ninguno útil.

Volviendo a la búsqueda inicial (“Healthy habits”) con 213 resultados, aplico los filtros y obtengo 95 resultados al seleccionar publicaciones académicas en “tipo de documento”, 54 por el año de publicación (2016 en adelante) y 45 resultados al filtrar idioma en inglés y español. Tras leer los títulos y artículos completos me quedo con 9.

DIALNET

La última de las bases de datos que utilizo para la revisión bibliográfica de mi proyecto es Dialnet, base de datos española, por lo que todos los términos empleados para la búsqueda son palabras españolas, variando así las palabras clave. Como en los casos anteriores, empiezo la búsqueda con el concepto global de hábitos saludables, y obtengo un resultado de 5.163 documentos, la mayoría de ellos no serían de utilidad porque al especificar tan poco englobaría todas las edades y ámbitos, así que para acotarlo añado más términos. Pruebo añadiendo jóvenes conflictivos y

obtengo 27 resultados, a los que le aplico filtros según el tipo de documento seleccionando tesis y artículos de revista, y según el año de publicación seleccionando los documentos del último año, obteniendo así 26 resultados; al filtrar también por idioma los publicados en español, me quedo con 23, y al descartar los que no tengo acceso al texto completo obtengo 16, de los cuales selecciono 3 tras la lectura de títulos y artículos.

Mediante otra ecuación de búsqueda, con “Hábitos saludables” y “Centros reeducativos”, encuentro 1 resultado, el cual no se corresponde a mi criterio de búsqueda. Utilizando otras palabras clave: “Hábitos saludables”, “Adolescentes” y “Contextos vulnerables”, obtengo 11 resultados, 2 de ellos no me permiten acceder al texto completo, y de los 9 restantes ninguno resulta de utilidad para mi trabajo. Como última búsqueda pruebo con “Hábitos saludables”, “Jóvenes” y “Actividad física”, y aparecen 192 registros que al filtrarlos por tipo de documento (artículos de revista) se reducen a 76, de los cuales 58 se publicaron entre 2010 y 2019, descartando 3 por no estar en castellano. Tras la lectura del título y artículos, me quedo con 11.

DISCUSIÓN

Como conclusión de esta revisión, voy a hacer un análisis de los diferentes documentos y libros escogidos para su lectura. En todos ellos, los temas principales eran la intención de fomentar estilos de vida más activos en los jóvenes, intentando que comprendiesen los beneficios que esto puede conllevar a su salud y a sus vidas, la importancia de hábitos saludables como la higiene, el descanso y la alimentación saludable. Mostrar formas o estrategias que los educadores pueden adoptar para facilitar este fomento hacia los internos.

He visto estudios e investigaciones realizadas en colegios de Secundaria a profesores y alumnos en cuanto al nivel de interés hacia la actividad física, si conocen sus beneficios para la salud, sus riesgos, etc.

Encontré numerosos documentos en los que se relacionaba los problemas de salud de los adolescentes con la escasa práctica de actividad física y otros problemas, realizando un estudio más profundo para tener constancia de ellos y poder solucionarlos. Un ejemplo de esto fueron los numerosos estudios sobre el sobrepeso y el sedentarismo en adolescentes, en los que decían que hay un alto porcentaje de sobrepeso y de una vida sedentaria, debido a causas como el exceso de empleo de aparatos tecnológicos.

Durante la revisión bibliográfica encontré un a gran cantidad de documentos mediante las palabras clave pero ese número se redujo considerablemente al ir introduciendo filtros, pues aunque a lo referente a hábitos saludables existen incontables documentos, a medida que se va especificando estos se reducen notablemente, un ejemplo de esto es señalar a quien se dirige esta adquisición de hábitos saludables, que en este caso es a jóvenes y adolescentes o el ámbito, que para este proyecto se dirige a centros de reeducación, en especial el Centro de Reeducación Concepción Arenal.

C. DIRECTORIO TELEFÓNICO DE EMERGENCIAS

Es importante contar con una lista que contenga los teléfonos de interés pertenecientes a los servicios de emergencias de A Coruña, esta se encuentra a la vista de cada una de las instalaciones del Centro de Reeduación Concepción Arenal, además los educadores que acompañen a los internos en las actividades en el exterior tienen que llevar una por si se produce cualquier accidente o incidencia y teniendo en cuenta el tipo de actividades a realizar, como las del medio natural como surf, rutas en bicicleta o acampadas entre otras es mejor prevenir, en este último caso por ejemplo si mientras están acampando ven algún indicio de fuego deben llamar inmediatamente a incendios forestales. A continuación presento una tabla con todos los teléfonos de interés:

Tabla 34: Directorio telefónico de Emergencias. Fuente: Elaboración propia.

TETÉFONOS DE EMERGENCIAS	
AMBULANCIAS	061
BOMBEROS	080 Tif: 981 184 343
CRUZ ROJA	Tif: 981 221 000 / 981 222 222
SALVAMENTO MARÍTIMO	Tif: 981 209 541
GRÚAS MUNICIPALES (Aparquisa)	Tif: 981 298 095 - 981 298 092
GUARDIA CIVIL DE TRÁFICO	062 Tif: 981 637 455
INCENDIOS FORESTALES	085 Tif: 981 184 600
JEFATURA SUPERIOR DE TRÁFICO	Tif: 981 288 422
POLICÍA AUTONÓMICA	Tif: 981 153 410
POLICÍA LOCAL	092 Tif: 981 241 100
POLICÍA NACIONAL	091 Tif: 981 166 300
PROTECCIÓN CIVIL	Tif: 981 220 102
S.O.S GALICIA	112 Tif: 900 444 222

D. RÚBRICA PARA PUNTUACIÓN DE TORNEOS

Tabla 35: Rúbrica para la puntuación de torneos. Fuente: Elaboración propia.

ASPECTOS EVALUAR	A	MUY BIEN 4	BIEN 3	REGULAR 2	MAL 1
Cooperación y trabajo en equipo		Se coordinan y ayudan realizando un buen trabajo.	Se coordinan y hacen un buen trabajo.	Les cuesta coordinar, realizan el trabajo.	No consiguen coordinarse y no realizan el trabajo.
Juego limpio		No comete ninguna falta ni le han sacado ninguna tarjeta.	Comete entre 1 y 5 faltas y no le han sacado ninguna tarjeta.	Comete más de cinco faltas o ha le han sacado alguna tarjeta.	Comete más de cinco faltas y le han sacado alguna tarjeta.
Muestra de interés/motivación		Alto en la participación de la actividad.	Medio en la participación de la actividad.	Bajo en la participación de la actividad.	Muy Bajo en la participación de la actividad.
Respeto		No ha protestado ninguna decisión ni ha hecho ningún desprecio hacia el árbitro o rival.	Ha protestado alguna decisión y no ha hecho ningún desprecio hacia el árbitro o rival.	Ha protestado varias decisiones y no ha hecho ningún desprecio hacia el árbitro o rival.	Ha protestado varias decisiones y ha hecho algún desprecio hacia el árbitro o rival.
Relación ejercicio-salud		Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio y la salud.	Reconoce la importancia de la práctica del ejercicio y la salud.	Reconoce la importancia de la práctica pero no la relaciona con la salud.	No reconoce la importancia de la práctica ni la relaciona con la salud.

12. Bibliografía

- Álvarez Teruel, J. (2013). Material didáctico audiovisual sobre actividad física recreativa con usuarios de un centro de salud mental. *Diseño De Acciones De Investigación En Docencia Universitaria*, 15-33.
- Álvaro González, J. I. (2015). *Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físicos y psicosociales en adolescentes de la provincia de granada* Available from DIALNET. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=57827&orden=0&info=link>
- Ballesteros, M. S., Freidin, B., Krause, M., & Borda, P. (2016). *La práctica de actividad física entre varones y mujeres de clase media en el AMBA: Motivaciones, percepción de beneficios y limitaciones para su continuidad* Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5826216&orden=0&info=link>
- Barroso Hurtado, D., & Bembibre Serrano, J. (2019). Revisión de los factores de éxito en la promoción de comportamientos prosociales como estrategia preventiva en la justicia juvenil en España. *Revista Complutense De Educacion*, 30(1), 75-91. doi:10.5209/RCED.55509
- Belando, N., Huéscar Hernández, E., Cervelló Gimeno, E. M., & Moreno Murcia, J. A. (2013). Hacia una mayor intención de práctica deportiva en adolescentes. *Revista Internacional De Deportes Colectivos*, (15), 124-132. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=6326390>
- Berge, J. M., MacLehose, R. F., Meyer, C., Didericksen, K., Loth, K. A., & Neumark-Sztainer, D. (2016). He said, she said: Examining parental concordance on home environment factors and adolescent health behaviors and weight status. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(1), 46-60. doi:10.1016/j.jand.2015.05.004
- Cachón-Zagalaz, J., Rodrigo-Conde Salazar, M., Campoy-Aranda, T. J., Linares-Girela, D., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2012). FÚTBOL SALA Y EDUCACIÓN. APRENDIZAJE DE UN DEPORTE COLECTIVO PARA LOS ESCOLARES. *Journal of Sport & Health Research*, 4(3).
- Cantero Castrillo, P., Mayor Villalaín, A., Toja Reboredo, B., & González Valeiro, M. (2019). Fomento de estilos de vida activos en la escuela: Práctica de actividad física, edad y género. *Sportis: Revista Técnico-Científica Del Deporte Escolar, Educación Física Y Psicomotricidad*, 5(1), 53-69. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6756256&orden=0&info=link>
- Cantero Castrillo, P., Mayor Villalaín, A., Toja Reboredo, B., González Valeiro, M., Mayor Villalaín, A., & Gonzalez Valeiro, M. (2018). Fomento de estilos de vida activos en la escuela: Práctica de actividad física, edad y género. *Sportis*, 5(1), 53-69. doi:10.17979/sportis.2019.5.1.3680

- Castillo Rodríguez, G., Picazo Córdoba, C., & Gil Madrona, P. (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas. *Revista Electronic@ Educare*, 22(2), 1-258. doi:10.15359/ree.22-2.14
- Chacon-Cuberos, R., Badicu, G., Zurita-Ortega, F., & Castro-Sanchez, M. (2019). Mediterranean diet and motivation in sport: A comparative study between university students from Spain and Romania. *Nutrients*, 11(1), 30. doi:10.3390/nu11010030
- Chacon-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Martinez-Martinez, A., Maria Olmedo-Moreno, E., & Castro-Sanchez, M. (2018). Adherence to the Mediterranean diet is related to healthy habits, learning processes, and academic achievement in adolescents: A cross-sectional study. *Nutrients*, 10(11), 1566. doi:10.3390/nu10111566
- Chircop, A., Shearer, C., Pitter, R., Sim, M., Rehman, L., Flannery, M., & Kirk, S. (2015). Privileging physical activity over healthy eating: 'Time' to choose? *Health Promotion International*, 30(3), 418-426. doi:10.1093/heapro/dat056
- Chongwatpol, P., & Gates, G. E. (2016). Differences in body dissatisfaction, weight-management practices and food choices of high-school students in the Bangkok metropolitan region by gender and school type. *Public Health Nutrition*, 19(7), 1222-1232. doi:10.1017/S1368980016000100
- Colman, A. (2017). Community and home gardening develop lifelong healthy habits. *Parks & Recreation*, 52(8), 34.
- Corepal, R., Tully, M. A., Kee, F., Miller, S. J., & Hunter, R. F. (2018). Behavioural incentive interventions for health behaviour change in young people (5-18 years old): A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 110, 55-66. doi:10.1016/j.ypmed.2018.02.004
- Correa, E. N., Soares Schmitz, Bethsaida de Abreu, & Guedes de Vasconcelos, Francisco de Assis. (2015). Aspects of the built environment associated with obesity in children and adolescents: A narrative review. *Revista De Nutricao-Brazilian Journal of Nutrition*, 28(3), 327-340. doi:10.1590/1415-52732015000300009
- Deiner, P. L., & Qiu, W. (2007). Embedding physical activity and nutrition in early care and education programs. *Zero to Three*, 28(1), 13-18. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/61897638?accountid=17197>
- Devries, D. (2016). Developing a physical activity and nutrition after-school program with youth at risk. *Therapeutic Recreation Journal*, 50(4), 304. doi:10.18666/TRJ-2016-V50-I4-7602
- Dowd, A. J., Chen, M. Y., Schmader, T., Jung, M. E., Zumbo, B. D., & Beauchamp, M. R. (2016). Psychosocial predictors of changes in adolescent girls' physical activity and dietary behaviors over the course of the go girls! group-based mentoring program. *Health Education Research*, 31(4), 478-491. doi:10.1093/her/cyw021

- Dutra, G. F., Kaufmann, C. C., Borges Pretto, A. D., & Albernaz, E. P. (2016). Sedentary lifestyle and poor eating habits in childhood: A cohort study. *Ciencia & Saude Coletiva*, 21(4), 1051-1059. doi:10.1590/1413-81232015214.08032015
- Figueres, P y Morros, J. (2005). *Animación de ocio y tiempo libre*. Barcelona, España: Itamar.
- Fitzgerald, A., Heary, C., Kelly, C., Nixon, E., & Shevlin, M. (2013). Self-efficacy for healthy eating and peer support for unhealthy eating are associated with adolescents' food intake patterns. *Appetite*, 63, 48-58. doi:10.1016/j.appet.2012.12.011
- Fletcher, E. A., McNaughton, S. A., Crawford, D., Cleland, V., Della Gatta, J., Hatt, J., . . . Timperio, A. (2018). Associations between sedentary behaviours and dietary intakes among adolescents. *Public Health Nutrition*, 21(6), 1115-1122. doi:10.1017/S136898001700372X
- Fraguera Vale, R., Juanas Oliva, Á d., & Lima, R. F. (2018). Ocio deportivo en jóvenes potencialmente vulnerables: Beneficios percibidos y organización de la práctica. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, (31), 49-58. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6278343.pdf>
- Franks, A. L., Kelder, S. H., Dino, G. A., Horn, K. A., Gortmaker, S. L., Wiecha, J. L., & Simoes, E. J. (2007). School-based programs: Lessons learned from CATCH, planet health, and not-on-tobacco. *Preventing Chronic Disease*, 4(2) Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-34247884356&partnerID=40&md5=960ce8a9d1106b1047c017d0eab591aa>
- García Sandoval, J. R. (2013). *La motivación en la práctica de ejercicio físico en adolescentes mexicanos y españoles* Available from DIALNET. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/exttes?codigo=157627>
- Gebremariam, M. K., Henjum, S., Terragni, L., & Torheim, L. E. (2016). Correlates of fruit, vegetable, soft drink, and snack intake among adolescents: The ESSENS study. *Food & Nutrition Research*, 60, 32512. doi:10.3402/fnr.v60.32512
- Generelo Lanaspá, E. (2014). Iniciamos un proyecto deportivo de centro. *Promoción De La Actividad Física En La Infancia Y La Adolescencia*, , 344.
- Gil Madrona, P., González Villora, S., Pastor Vicedo, J. C., & Fernández Bustos, J. G. (2010). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: Estudio en España. *Reflexiones*, 89(2), 147-161. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3407247.pdf>
- Giménez, A. M. (2001). El diseño de juegos modificados: Un marco de encuentro entre la variabilidad estructural y la intencionalidad educativa. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 3, 110-122.
- Gómez Castillo, M. D. (2016). *Características de personalidad, psicológicas y de interacción familiar relacionadas con los trastornos del comportamiento alimentario* Available from DIALNET. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=154776&orden=0&info=link>

- González Calvo, G., Bores García, D., Hortigüela Alcalá, D., & Barba Martín, R. (2018). Adherencia a un programa de ejercicio físico en los ámbitos educativos y extraescolar. *Apuntes: Educación Física Y Deportes*, (134), 39-54. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6581820&orden=0&info=link>
- Gonzalez, B. H. (2009). Nuevos enfoques y práctica pedagógica de la educación especial de la mano de sidonio pintado arroyo. Paper presented at the *El Largo Camino Hacia Una Educación Inclusiva: La Educación Especial Y Social Del Siglo XIX a Nuestros Días: XV Coloquio De Historia De La Educación, Pamplona-Iruñea, 29, 30 De Junio Y 1 De Julio De 2009*, 261-270.
- Granada Ferrero, I. (2012). Educación física y salud: Un análisis de sus relaciones y dimensión social. *Encuentros Multidisciplinares*, 14(42), 21-29. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4088725&orden=409264&info=link>
- Hamrani, A., Mehdad, S., El Kari, K., El Hamdouchi, A., El Menchawy, I., Belghiti, H., . . . Aguenau, H. (2015). Physical activity and dietary habits among moroccan adolescents. *Public Health Nutrition*, 18(10), 1793-1800. doi:10.1017/S1368980014002274
- Hamulka, J., Wadolowska, L., Hoffmann, M., Kowalkowska, J., & Gutkowska, K. (2018). Effect of an education program on nutrition knowledge, attitudes toward nutrition, diet quality, lifestyle, and body composition in polish teenagers. the ABC of healthy eating project: Design, protocol, and methodology. *Nutrients*, 10(10), 1439. doi:10.3390/nu10101439
- Huéscar, E., Rodríguez Marín, J., Cervelló, E., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Teoría de la acción planeada y tasa de ejercicio: Un modelo predictivo en estudiantes adolescentes de educación física. *Anales De Psicología*, 30(2), 738-744. doi:10.6018/analesps.30.2.162331
- Hunter, R. F., Tang, J., Hutchinson, G., Chilton, S., Holmes, D., & Kee, F. (2018). Association between time preference, present-bias and physical activity: Implications for designing behavior change interventions. *Bmc Public Health*, 18, 1388. doi:10.1186/s12889-018-6305-9
- Iturrioz, I. (2015). IkasSasoi: Movilizando la comunidad para fomentar la actividad física de la población adolescente de irun. *Retos*, (28), 190.
- Iturrioz, I., Arrese-Igor, I., Izaga, D., Vesga, J., Iturrioz, P., Cano, A., . . . Uranga, A. (2015). IkasSasoi: Mobilizing the community to promote physical activity among teenagers in irun. *Retos-Nuevas Tendencias En Educacion Fisica Deporte Y Recreacion*, (28), 190-196.
- Jodhun, B. M., Pem, D., & Jeewon, R. (2016). A systematic review of factors affecting energy intake of adolescent girls. *African Health Sciences*, 16(4), 910-922. doi:10.4314/ahs.v16i4.5
- Kang, N., & You, M. (2018). Association of perceived stress and self-control with health-promoting behaviors in adolescents A cross-sectional study. *Medicine*, 97(34), e11880. doi:10.1097/MD.00000000000011880
- Kebbe, M., Perez, A., Buchholz, A., McHugh, T. F., Scott, S. S., Richard, C., . . . Ball, G. D. C. (2018). Barriers and enablers for adopting lifestyle behavior changes in adolescents with obesity: A multi-centre, qualitative study. *Plos One*, 13(12), e0209219. doi:10.1371/journal.pone.0209219

- Kemper, H. C. G. (1999). Longitudinal studies of health and fitness of teenagers and the interaction with sports activity. *Medicina Sportiva - English Edition*, 3(2), 85.
- Kirk, D., Brooker, R., & Braiuka, S. (2003). Enseñanza de los juegos para la comprensión:: perspectiva situada en el aprendizaje de los estudiantes.
- Kowalkowska, J., Wadolowska, L., Czarnocinska, J., Czapka-Matyasik, M., Galinski, G., Jezewska-Zychowicz, M., . . . Wyka, J. (2018). Reproducibility of a questionnaire for dietary habits, lifestyle and nutrition knowledge assessment (KomPAN) in polish adolescents and adults. *Nutrients*, 10(12), 1845. doi:10.3390/nu10121845
- Kramer, E. N., Chard, C. A., Walters, K., & Barr-Anderson, D. J. (2018). Weight-dependent disparities in adolescent girls: The impact of a brief pilot intervention on exercise and healthy eater identity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1411. doi:10.3390/ijerph15071411
- Kreunen, J. (2002). Food and you: A guide to healthy habits for teens. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(2), 122. doi:10.1016/S1499-4046(06)60079-1
- Krutman Rezende, L. (2017). *Neurociencias y salud pública: Efecto del semáforo nutricional sobre la elección y el procesamiento cerebral de alimentos industrializados* Available from DIALNET. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=147870&orden=0&info=link>
- Langbehn Ferro, S., & Molina Acevedo, O. (2018). El informe elaborado por el Servicio Nacional de Menores contemplado en el Artículo 55 de la Ley de Responsabilidad Penal Adolescente para efectos de resolver sobre la solicitud de remisión de la sanción penal de internación en régimen cerrado con Programa de Reinserción Social, análisis y críticas.
- Lazaro Martínez, C. (2011). *Hábito de consumo de alcohol y su relación con la condición física saludable en adolescentes de la región de murcia* Available from DIALNET. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=94242&orden=1&info=link>
- Lent, M., Hill, T. F., Dollahite, J. S., Wolfe, W. S., & Dickin, K. L. (2012). Healthy children, healthy families: Parents making a difference! A curriculum integrating key nutrition, physical activity, and parenting practices to help prevent childhood obesity. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(1), 90-92. doi://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2011.02.011
- Luaces Gudín, D. (2016). Proyecto de investigación sobre la salud percibida de adolescentes en centros de reeducación específica: aportaciones para la optimización de las intervenciones.
- Luguetti, C., & Oliver, K. L. (2018). 'Getting more comfortable in an uncomfortable space': Learning to become an activist researcher in a socially vulnerable sport context. *Sport, Education and Society*, 23(9), 879-891. doi:10.1080/13573322.2017.1290598
- Mainar, J. I. B., Serrano, J. S., Clemente, J. A. J., Pardo, B. M., & González, L. G. (2014). El aprendizaje del voleibol basado en el juego en Educación Física y su efecto sobre variables motivacionales situacionales. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 16(3), 255-270.

- Martín, P. J. J., & González, L. J. D. (2005). Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: Educación en valores. *Apunts Educación Física Y Deportes*, (80), 13-19.
- Martínez, M., Hernández, M. D., Ojeda, M., Mena, R., Alegre, A., & Alfonso, J. L. (2009). Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Nutrición Hospitalaria*, 24(4), 504-510.
- Menendez Santurio, J., Menéndez Santurio, J., Fernández Río, J., & Fernandez Rio, J. (2018). Actitudes hacia la violencia y papel importante del alumnado en el aula de educación física. *Revista Complutense De Educacion*, 29(4), 1293-1308. doi:10.5209/RCED.55352
- Mensoney Liben, R., & Sutherland Lemes, G. (2011). Propuestas de actividades recreativas físicas para elevar el nivel de participación de los jóvenes del CDR # 4 René Almazán del municipio Amancio. *Cuadernos De Educación Y Desarrollo*, (23), 29. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369171&orden=0&info=link>
- Mesana Graffe, M. I. (2013). *Alimentación en adolescentes. valoración del consumo de alimentos y nutrientes en España* Available from DIALNET. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/exttes?codigo=204519>
- Mulero Henríquez, I. (2017). *Condicionantes familiares de la supervisión parental y su relación con los estilos de vida en la adolescencia* Available from DIALNET. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/exttes?codigo=158169>
- Muros Molina, J. J. (2013). *Influencia de la actividad física y la nutrición en jóvenes* Available from DIALNET. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=59248&orden=0&info=link>
- Nascimento, Marcos Antonio Ferreira do, Uziel, A., & Hernández, J. d. G. (2018). Young men in juvenile detention centers in Rio de Janeiro, Brazil: Gender, sexuality, masculinity and health implications. *Cadernos De Saúde Pública*, 34(2), e00177916. doi:10.1590/0102-311X00177916
- Nutricionistas, M. X. E. A. (2009). Perspectiva interdisciplinaria de hábitos alimentarios en adolescentes: transición nutricional y conductas alimentarias de riesgo. *Diaeta (B. Aires)*, 27(127), 34-42.
- Ofosu, N. N., Ekwaru, J. P., Bastian, K. A., Loehr, S. A., Storey, K., Spence, J. C., & Veugelers, P. J. (2018). Long-term effects of comprehensive school health on health-related knowledge, attitudes, self-efficacy, health behaviours and weight status of adolescents. *Bmc Public Health*, 18, 515. doi:10.1186/s12889-018-5427-4
- Organización Mundial de la Salud (1998). *Definición de Salud*. Recuperado de: <http://www.who.int/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Biblioteca de la OMS. Recuperado de: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf

- Organización Mundial de la Salud (2017). *Repaso de la Salud Mundial de la OMS*. Recuperado de: <https://www.who.int/features/2017/year-review/es/#event-resumen-del-2017-actualidad-de-la-salud-mundial>
- Paredes-Carbonell, J. J., Agulló-Cantos, J. M., Vera-Remartínez, E. J., & Hernán-García, M. (2013). Sentido de coherencia y activos para la salud en jóvenes internos en centros de menores. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 15(3), 87-97.
- Parra Boyero, M. (2009). La acampada como medio educativo en primaria y secundaria.
- Partida, S., Marshall, A., Henry, R., Townsend, J., & Toy, A. (2018). Attitudes toward nutrition and dietary habits and effectiveness of nutrition education in active adolescents in a private school setting: A pilot study. *Nutrients*, 10(9), 1260. doi:10.3390/nu10091260
- Plan galego para o fomento da actividade física. (2011). http://www.xunta.es/c/document_library/get_file?folderId=577713&name=DLFE-16970.pdf
- Plan Proxecta (2012), 14 de agosto. *Dirección Xeral de educación, formación profesional, e innovación educativa*. Consellería de Cultura Educación y Ordenación Primaria.
- Planas Juan, T., Moreo Mir, I., Vidal Thomàs, C., Perello Beau, M., Miralles Xamena, J., Pérez Mariano, D. M., & Ripoll Amengual, J. (2012). Hábitos de alimentación y actividad física en un instituto de educación secundaria secundaria de baleares. *Enfermería Clínica*, 22(3), 144-147. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=4176108>
- Rasal Cantó, P. A. (2014a). *Un programa autoaplicado para la prevención del consumo de drogas en población adolescente en el contexto escolar* Available from DIALNET. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=89152&orden=1&info=link>
- Rasal Cantó, P. A. (2014b). *Un programa autoaplicado para la prevención del consumo de drogas en población adolescente en el contexto escolar* Available from DIALNET. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=89152&orden=1&info=link>
- RECIO, F. J. M. VOLEIBOL EN EL PROGRAMA EL DEPORTE EN LA ESCUELA: PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN.
- Roura, E., Mila-Villarroel, R., Lucia Pareja, S., & Adot Caballero, A. (2016). Assessment of eating habits and physical activity among spanish adolescents. the "cooking and active leisure" TAS program. *Plos One*, 11(7), e0159962. doi:10.1371/journal.pone.0159962
- Ruiz, J. A. B. (2007). *Reducir, reciclar y reutilizar desde la educación física*. Wanceulen SL.
- Sanabria-Ferrand, P. A., González, L. A., & Urrego, D. Z. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Med*, 15(2).
- Sharma, B., Chavez, R. C., & Nam, E. W. (2018). Prevalence and correlates of insufficient physical activity in school adolescents in peru. *Revista De Saude Publica*, 52, 51. doi:10.11606/S1518-8787.2018052000202
- Stephenson, J., Heslehurst, N., Hall, J., Schoenaker, Danielle A. J. M., Hutchinson, J., Cade, J. E., . . . Mishra, G. D. (2018). Before the beginning: Nutrition and lifestyle in the preconception

- period and its importance for future health. *Lancet*, 391(10132), 1830-1841. doi:10.1016/S0140-6736(18)30311-8
- Stillman, C. M., Watt, J. C., Grove, G. A., Jr., Wollam, M. E., Uyar, F., Mataro, M., . . . Erickson, K. I. (2016). Physical activity is associated with reduced implicit learning but enhanced relational memory and executive functioning in young adults. *Plos One*, 11(9), e0162100. doi:10.1371/journal.pone.0162100
 - Sucari, A., & Funes, M. LA INCIDENCIA DE LOS FACTORES AMBIENTALES EN LOS COMPORTAMIENTOS DEL HOMBRE.
 - *The challenge. volume 14, number 2* (2006). US Department of Education, Available from: ED Pubs. P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/62009542?accountid=17197>
 - Torres, M. T. P. (2004). El turismo activo como alternativa y complemento al modelo turístico en la Región de Murcia. *Cuadernos de turismo*, (14), 179-215.
 - TOTO, G. (2019). Sport and physical education as prevention against technological addictions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 140. doi:10.14198/jhse.2019.141.11
 - Verstraeten, R., Leroy, J. L., Pieniak, Z., Ochoa-Aviles, A., Holdsworth, M., Verbeke, W., . . . Kolsteren, P. (2016). Individual and environmental factors influencing adolescents' dietary behavior in low- and middle-income settings. *Plos One*, 11(7), e0157744. doi:10.1371/journal.pone.0157744
 - Wadolowska, L., Hamulka, J., Kowalkowska, J., Ulewicz, N., Hoffmann, M., Gornicka, M., . . . Korzeniowska-Ginter, R. (2019). Changes in sedentary and active lifestyle, diet quality and body composition nine months after an education program in polish students aged 11-12 years: Report from the ABC of healthy eating study. *Nutrients*, 11(2), 331. doi:10.3390/nu11020331
 - Xunta de Galicia, Consellería de Educación y Ordenación Universitaria (2017), *BOE*, 22 de junio de 2017, DOG número 118, pp. 30653 y ss. From: https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2017/20170622/AnuncioG0164-150617-0001_es.html
 - Xunta de Galicia, Consellería de Educación y Ordenación Universitaria (2011), *BOE*, 21 de diciembre de 2011, DOG número 242, pp. 37487 y ss. From: https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2011/20111221/AnuncioC3F1-151211-9847_es.html
 - Xunta de Galicia, Consellería de Educación y Ordenación Universitaria (2015), *BOE*, 29 de junio de 2015, DOG número 120, pp. 25434 y ss. From: https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2015/20150629/AnuncioG0164-260615-0002_es.html
 - Yannakouli, M., Lykou, A., Kastorini, C. M., Papisaranti, E. S., Petralias, A., Veloudaki, A., . . . DIATROFI Program Res Team. (2016). Socio-economic and lifestyle parameters associated with diet quality of children and adolescents using classification and regression tree analysis:

The DIATROFI study. *Public Health Nutrition*, 19(2), 339-347. doi:10.1017/S136898001500110X

- Yip, C., Gates, M., Gates, A., & Hanning, R. M. (2016). Peer-led nutrition education programs for school-aged youth: A systematic review of the literature. *Health Education Research*, 31(1), 82-97. doi:10.1093/her/cyv063

13. Análisis de las competencias

Tras haber finalizado el desarrollo de mi proyecto de intervención, este apartado va enfocado al análisis de las competencias básicas del grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, después de haber cursado la totalidad de los créditos de dicha titulación. Estas competencias, que son un total de 64 las que propone el Plan de Estudios, podemos dividir las en tres grandes grupos diferenciados:

Tipo A: Competencias de la titulación específicas.

Tipo B: Competencias de la titulación transversales.

Tipo C: Competencias de la titulación nucleares.

La mayoría de ellas han sido desarrolladas a lo largo de todo el grado, pero lo que se expone a continuación es tan sólo el análisis de aquellas en las que he profundizado en mayor medida a la hora de realizar este trabajo.

Por consiguiente, se muestran cuadros con todas aquellas competencias básicas adquiridas y desenvueltas con el análisis correspondiente de cada una de ellas, puesto que no todas se han trabajado con el mismo nivel de concreción. Para facilitar la visualización, se presenta una leyenda con el color que refleja el grado de adquisición de cada una.

-  Adquisición alta.
-  Adquisición media.
-  Adquisición baja.

A.1.	Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.
-------------	--

Esta es una de las competencias en las que me he basado para la elaboración de este TFG, pues para desarrollarlo es necesario comprender los beneficios del deporte, ya que se fundamenta en la implantación de hábitos saludables explicando los beneficios de la actividad física para los adolescentes.

Tengo que hacer referencia además de a este trabajo, a otras asignaturas del grado, como "Calidad de vida y salud I" y "Calidad de vida y salud II", ya que en es ambas elaboramos proyectos en los que debíamos diseñar planificaciones deportivas para distintos usuarios en los que deberíamos tener en cuenta aspectos de género o edad.

A.3.	Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en la de las personas con las que trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y la visibilidad de los discapacitados
-------------	---

Esta es una competencia imprescindible para el trabajo, pues el centro en el que se enfoca el PDC cuenta con jóvenes de muy diversas culturas, motivo por el que algunos chicos se creen superiores al género femenino o incluso alguna de las adolescentes se muestran defensoras del machismo. Y mediante esta propuesta se busca la igualdad a través del deporte. En cuanto a la visibilidad de los discapacitados, este centro no está adaptado para internar a ningún joven con estas características, pero no tendría ningún problema para llevar a cabo una dinámica de inclusión, ya que en esta titulación se imparte la asignatura de "Actividad física y deporte adaptado", que nos aporta conocimientos sobre este ámbito y en la que tuvimos la oportunidad de ponernos en su piel, lo que nos ayuda mucho a saber cómo reaccionar y adaptar las actividades deportivas. En la asignatura de "Pedagogía de la actividad física y el deporte" vimos el currículum oculto, relacionándolo con las distinciones de género y culturas, por otra parte, en "Teoría e Historia de la Actividad Física y del Deporte" trabajamos conceptos como la ética, las diferencias deportivas según las culturas, las diferencias de género en el mundo del deporte, entre otras.

A.4.	Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.
-------------	---

Esta es una competencia que considero básica pero que hasta realizar este trabajo no era tan significativa, pues al buscar artículos que tratan este tema y según el enfoque de mi proyecto,

realmente veo la importancia de dicha asignatura en la formación de los jóvenes, pues es básica para el desarrollo de la educación basada en la salud, la adquisición de hábitos saludables y el aspecto lúdico por medio de la actividad física y el deporte.

Pero no sólo el proyecto me ayudó a adquirir esta competencia, el "practicum" fue fundamental, estar en contacto con los usuarios y ver el trabajo que hay detrás de las sesiones es lo que realmente facilita su adquisición.

A.5.	Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.
-------------	---

Todas las propuestas van dirigidas a los jóvenes del centro, enfocadas a que adquieran constancia, sean responsables y se esfuercen en todo lo que hagan, por ello se plantean diversas actividades en el medio natural como pueden ser las acampadas, siendo esta una perfecta oportunidad para poner en práctica dichas aptitudes.

Este proyecto es sólo una idea, no se llevó a cabo, por lo que, lo que realmente me ayudó a adquirir esta competencia es la asignatura del "practicum", al tener contacto con los adolescentes y tener que transmitirles una serie de valores que les motiven y les lleven a afrontar su situación desde otro punto de vista.

A.6.	Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respecto de los derechos que conforman los valores que aporta la Educación Física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos
-------------	---

El principal objetivo es contribuir a la formación de las personas, por lo que los educadores/as deben de transmitir los valores adecuados desde la moral deportiva.

Este proyecto está destinado a los jóvenes internos en el centro de reeducación, en el que podemos encontrar una diversidad inmensa, de personalidades, de culturas, de ideologías y de géneros. Por lo que es un trabajo que busca el respeto y la educación en valores siempre respetando la heterogeneidad de los jóvenes e intentando que lleguen a ser personas íntegras, para lo que las asignaturas de "Pedagogía de la actividad física y el deporte" y "Sociología de la actividad física y el deporte", me facilitaron mucho la adquisición de esta competencia mostrándome que la educación es mucho más que una asignatura en la que se realiza actividad física, sino que es el escenario perfecto para contribuir a la formación integral de los adolescentes y aportándome diversas estrategias.

A.7.	Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables
-------------	--

	que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.
--	--

Considero esta competencia como la base en la que se cimienta mi proyecto, pues el objetivo principal es la adquisición de hábitos saludables y fomento de la actividad física de forma que las mantengan a lo largo de sus vidas, para lo que me apoyé en la asignatura de "Actividad física y calidad de vida II", que me facilitó en los temas de actividad física en escolares y actividad física con personas mayores, la información necesaria sobre la promoción y evaluación de los hábitos de actividad física y la búsqueda de la igualdad de oportunidades.

Otras de las asignaturas que me facilitaron la adquisición de dicha competencia y la información para elaborar este trabajo, son "Actividad física y deporte adaptado" gracias a la igualdad de oportunidades en lo que se refiere a discapacitados, "Sociología de la actividad física y el deporte", "Pedagogía de la actividad física y el deporte" y "Psicología de la actividad física y el deporte" que me enseñaron diversas estrategias como la discriminación positiva.

A.8.	Diseñar, desenvolver y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje, relativos a la actividad física y al deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc ...)
-------------	---

Este proyecto implica la enseñanza de la actividad física y el deporte de forma indirecta pues no es un centro educativo propiamente dicho y no se trabaja como asignatura, sino que se plantean actividades que tienen la misma función pero con una visión más lúdica y que también conlleva los procesos de enseñanza (diseño, desarrollo y evaluación).

Esta competencia se trabaja en las asignaturas relacionadas con la educación, en "Pedagogía de la actividad física y el deporte" que trabajando con los procesos de enseñanza-aprendizaje, y los distintos procesos que se establecen entre el profesor y el alumno. Además la asignatura "Procesos de Enseñanza-Aprendizaje", me facilitó los conocimientos necesarios para llevar a cabo correctamente el proceso de enseñanza aprendizaje y en "Planificación del proceso de enseñanza aprendizaje" en la que aprendí a diseñar todo el proceso de la enseñanza-aprendizaje a través de la programación y la planificación.

A.12.	Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atienden a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente.
--------------	--

En algunas de las actividades planteadas en este proyecto, como son los torneos en las instalaciones del centro reeducativo, se utilizan unas fichas de observación para la recogida de datos con los que evaluar ciertas conductas de los internos como la cooperación.

Las dos asignaturas del grado en las que tiene mayor repercusión esta competencia son “Tecnología en actividad física y deporte” que aunque en este trabajo concretamente no aparece reflejado ningún sistema de recogida de datos, si es de mucha utilidad y “Metodología de la investigación en la actividad física y el deporte” que se enfoca a la investigación en términos de actividad física y deporte

A.14.	Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desenvolver programas de ejercicios orientados a la prevención, a la reeducación, a la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género o discapacidad.
--------------	---

Considero esta competencia fundamental teniendo en cuenta que el ámbito de intervención de mi proyecto es en un centro de reeducación, en donde es muy importante considerar las diferencias de cada individuo y el ámbito objetivo de intervención de mi trabajo es el de calidad de vida.

En las asignaturas de “Actividad Física saludable y calidad de vida I”, y “Actividad Física y calidad de vida II” se trabaja esta competencia pues se plantean proyectos en los que analizar a sujetos reales, de forma que los datos queden evaluados y realizar programas de rehabilitación y readaptación funcional, teniendo en cuenta las características de los sujetos.

Este proyecto consiste en la programación de actividades enfocadas al fomento de actividad física para los adolescentes internos en el centro de forma que sean capaces de concienciarse de lo que repercute en su salud.

A.16.	Diseñar, programar y desenvolver actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.
--------------	--

Para adquirir esta competencia contamos con asignaturas como “Actividad Física en el medio natural” que permite realizar programas de actividades en el medio natural como salidas al mar o montaña, en “Expresión corporal y danza”, que nos permite comprender la importancia que tiene la expresión corporal, no sólo de forma personal, sino también hacia la sociedad, y nos permite florecer la creatividad. En “Teoría e Historia de la Actividad Física y el Deporte” y en “Sociología de la Actividad Física y el Deporte” se fomenta la igualdad de condiciones mediante estrategias de enseñanza-aprendizaje y por último, en las asignaturas de didáctica, ya que están más enfocadas a la práctica y a la planificación de sesiones y actividades.

En este PDC se plantean diversas actividades en el medio natural, como en playas, en las salidas a acampar y rutas de senderismo o bicicleta, pues estas tienen muchos beneficios que aportar a los adolescentes

A.17.	Programar y desenvolver actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derecho y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad.
--------------	---

Este trabajo plantea diversas actividades en el medio natural como actividades como surf, kayak, voleibol playa, senderismo o rutas en bicicleta, entre otras. El motivo de esta elección se debe a que las actividades en el medio natural favorecen a la aportación de valores y experiencias positivas para los internos.

La asignatura que más destaca para la adquisición de dicha competencia es la de "Actividad Física en el medio natural" que permite tanto programar y planificar actividades en el medio natural, así como realizar salidas para que lo vivenciamos en primera persona. También pude experimentar el seminario de rugby playa permitiéndome realizar actividad físico deportiva en el medio natural, aprender cómo modificar sesiones según la edad de los participantes y sobre todo cómo modificar éstas sesiones según el medio en el que nos encontremos.

A.20.	Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización saludable del tiempo de ocio.
--------------	---

Esta es una de las competencias más presentes en este PDC, pues el objetivo es que los jóvenes adquieran unos hábitos saludables como la práctica de actividad física y la tengan presente en su tiempo de ocio una vez salgan del centro, por lo que ofrezco todo tipo de actividades como las que se realizan fuera del centro, tanto en el mar, arena, por caminos rurales, senderos o montañas, presentando numerosos beneficios como puede ser el de la mejora de las relaciones sociales, aspecto a tener muy en cuenta en este entorno.

En asignaturas como "Actividad Física en el medio natural" podemos adquirir dicha competencia, pues parte de la asignatura es plantear actividades en el medio natural, pero enfocadas al tiempo ocio.

A.21.	Diseñar, planificar y realizar actividades físicas y deportivas en lugares o espacios que implican un riesgo intrínseco: en el medio acuático, en la nieve o en otros del medio natural o con animales
--------------	--

Como ya fui indicando en competencias anteriores, en este trabajo aparecen reflejadas diversas actividades en lugares o espacios que pueden implicar algún riesgo intrínseco como en el caso de la escalada, kayak, surf, rutas en bicicleta por la montaña, entre otras. Por lo que esta competencia si se trabaja a la hora de planificar y diseñar este tipo de actividades, y en tener que

pensar que tienen que estar vigiladas por profesionales competentes, personal empleado de las empresas contratadas para actividades acuáticas o educadores sociales expertos en actividades como el senderismo.

Esta competencia se trabaja también en asignaturas como “Actividad Física en el Medio Natural”.

A.29.	Identificar los riesgos para la salud que derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier centro o grupo social.
--------------	--

Esta competencia tiene mucho peso en mi trabajo, pues mi principal objetivo es que los jóvenes internos adquieran hábitos saludables, entre ellos la práctica de actividad física obteniendo todos los beneficios que aporta, y en este centro en concreto, me parece muy factible lograrlo ya que los jóvenes tienen que adaptarse y participar en todo lo que se les indica, no es una opción, pero pretendo que no lo vean como una obligación, sino como una fórmula de escape para lo que busco plantearlo lúdicamente.

Esta competencia se trabaja en varias asignaturas, como “Actividad física saludable y calidad de vida I y II”, en las que trabajamos varios contenidos que engloban esta competencia, desde la correcta nutrición y conocimientos de enfermedades hasta indicadores de la situación actual de práctica física en escolares. Estas asignaturas fueron de gran ayuda portándome mucha información útil para el desarrollo de este trabajo.

A.32.	Dirigir y gestionar servicios, actividades, organizaciones, centros, instalaciones, programas y proyectos de actividad física y deportiva desde los principios de igualdad de oportunidades, supervisando y evaluando la calidad, las garantías de seguridad y salud de los usuarios, así como su satisfacción y los resultados sociales y económicos.
--------------	--

Este PDC se basa en la gestión y dirección de un proyecto de intervención sobre la adquisición de hábitos saludables y fomento de actividad física. Por lo tanto esta competencia es clave para desarrollar este proyecto.

La asignatura que más destaca para adquirir estos conocimientos es la de “Dirección y gestión deportiva”. En ésta he ampliado mis conocimientos relacionados con la gestión, pero además tuve la oportunidad de intervenir como voluntaria en AGAXEDE, en donde colaboré para la dirección y gestión de diversas actividades y servicios, pues considero que de forma práctica estos conocimientos quedan más consolidados.

A.33.	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.
--------------	---

Para desarrollar un proyecto de estas características resulta primordial dominar esta competencia, saber seleccionar el material adecuado para cada situación y saber cómo utilizarlo, teniendo siempre presente el aspecto de la seguridad, es necesario asegurarse antes de que los usuarios utilicen el material, que este se encuentre en buenas condiciones o en el lugar adecuado.

Durante toda la carrera se trabaja esta competencia en las asignaturas de "Habilidades de lucha y su didáctica", Baloncesto y su didáctica", "Habilidades gimnásticas y su didáctica", "Balonmano y su didáctica", "Habilidades Atlético y su didáctica", Teoría y práctica del entrenamiento deportivo" "Iniciación en deportes IV (rugby)", "Fútbol y su didáctica", "Habilidades acuáticas y su didáctica", facilitándonos conocer el material de cada especialidad, su cuidado y correcto uso.

Pero en la asignatura del "Prácticum" es en la que más consolidé estos conocimientos al tener que elaborar sesiones y encargarme de la selección del material adecuado y garantizar su correcto uso.

B.2.	Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
-------------	---

Con este proyecto se busca dar solución a la escasa práctica de actividad física de los jóvenes internos, así como a su desconocimiento de los beneficios que aporta la adquisición de hábitos saludables, ofertando actividades nuevas para los usuarios, ampliando el tiempo de práctica deportiva y creando talleres en los que adquieran conocimientos útiles tanto para el momento como para a lo largo de sus vidas.

Durante toda la carrera se me fueron presentando situaciones que resolver en las diversas asignaturas adquiriendo así esta competencia en diversos contextos.

B.3.	Trabajar en los diferentes contextos de actividad física y deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo.
-------------	--

Esta es una competencia que se trabaja continuamente en todas las asignaturas del grado pero que yo destacaría en la realización de este trabajo durante la revisión bibliográfica en la que leí artículos que abordaban la actividad física desde diversos contextos, y en la asignatura del "Prácticum" aplicando el pensamiento crítico en la elaboración y control de las sesiones en un entorno diferente y buscando la creatividad para realizar cambios que consideraba oportunos.

B.4.	Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
-------------	--

La presente competencia también se trabaja en todas las asignaturas del grado, de forma que la estamos adquiriendo continuamente al realizar trabajos grupales en la mayoría de asignaturas, en todas las coreografías de "Expresión corporal y danza", que considero que es la que más me

influyó para adquirir dicha competencia, pues es un trabajo en el que realmente se ve quien si se esforzó, teniendo que organizarse y adaptarse al resto de compañeros, teniendo que ejercer de líder en alguna ocasión, colaborando y desarrollando las propias habilidades, aunque no es esta la única asignatura que me ayudó en esos aspectos.

Con las actividades que propongo para los usuarios del centro busco que también adquieran estas características, un ejemplo son las acampadas en las que si no colaboran entre ellos no serán capaces de realizar lo que se les pide o en los torneos en los que se cuenta con una ficha de observación con puntos como jugar de forma cooperativa.

B.7.	Gestionar la información.
-------------	---------------------------

Para realizar un proyecto como este es primordial saber gestionar bien la información, hay demasiada información cuando nos ponemos a buscar documentos relacionados con el tema que queremos tratar.

Las asignaturas que más incidencia han tenido en la adquisición de esta competencia fueron “Dirección y gestión deportiva” ya que los contenidos tratados en la asignatura requieren aprender a gestionar la información proporcionada para poder elaborar las actividades propuestas. En “Metodología del rendimiento deportivo”, también he trabajado en base a artículos en los cuáles debía gestionar la información que se consideraba adecuada para el desarrollo de los trabajos.

B.10.	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
--------------	--

Sin esta competencia resultaría imposible realizar este proyecto. Es necesaria en cuanto a la búsqueda de información o simplemente para poder desarrollar el trabajo con los distintos programas.

La tecnología evoluciona a pasos agigantados, en el mundo del deporte no podemos quedarnos atrás, por lo que esta competencia es muy importante. Por lo que se trabaja durante los cuatro años de carrera en asignaturas como “Tecnología en Actividad Física y Deporte”, “Biomecánica del Movimiento Humano” y “Metodología de Investigación en Actividad física y Deporte” en las que aprendí a utilizar programas que desconocía por completo, de bases de datos y selección de la información.

B.14.	Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, tiempo libre y salud.
--------------	--

Este trabajo cuenta con un apartado específico para la legislación relacionada con el centro de actuación tanto a nivel estatal como autonómico, por lo que esta competencia resulta necesaria.

Durante nuestra formación contamos con una asignatura que trabaja la legislación que es "Estructura y organización deportiva", en la que se trabaja con las leyes pertinentes y por lo tanto nos permite desarrollar la competencia. Por otro lado, en la asignatura de "Dirección y gestión deportiva" también se tratan temas legislativos actuales y antiguos.

B.15.	Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno,...).
--------------	---

Durante estos cuatro años todos los profesores nos presentan su asignatura defendiendo las posibilidades de la educación física como la vía idónea para generar hábitos saludables y transmitir valores. Esto es lo que busco con mi proyecto, que los internos adquieran valores de respeto a la diversidad, que exista una coeducación de géneros, que respeten el entorno, que colaboren con los compañeros y muchos aspectos positivos más, todo ello, a través del deporte, sin olvidarse del objetivo principal de adquirir hábitos saludables.

El centro de Reeducción Concepción Arenal es el escenario perfecto para llevarlo a cabo, pues encontramos a jóvenes de diversas culturas, creencias, ideología y género, que conviven casi las veinticuatro horas del día, por lo que es fácil que se conozcan y creen vínculos entre ellos gracias a actividades como las que propongo.

La asignatura que más me ayudó a consolidar esta competencia es "Sociología de la Actividad física y el Deporte" en la que la profesora incidió mucho en la importancia de trabajar íntegramente los valores y principios éticos a través de la práctica deportiva.

B.17.	Promover y evaluar actividades de ampliación curricular, referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte.
--------------	---

Todas las actividades que contribuyen a la ampliación curricular son una nueva oportunidad para contribuir en la creación de hábitos de autonomía en la práctica de actividad física y deporte, por lo que esta propuesta puede resultar interesante para que los educadores la apliquen con los internos.

La asignatura que más me ayudó a desarrollar esta competencia es la del "Prácticum" que me dió la oportunidad de aumentar la oferta de actividades con las que lograr la autonomía deportiva de los usuarios.

B.18.	Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto, con la situación actual de actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión del centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos que educa.
--------------	---

Para lograr esta competencia todas las materias del grado influyen, pero considero que va más allá, que depende de la vocación de cada uno. Para transmitir los valores y que los adolescentes creen esa afición por el deporte adquiriendo el hábito saludable de la actividad física, es importante que la persona que plantea las actividades tenga vocación, le guste lo que haga y de esta forma así lo transmita, esto también contribuye a generar un buen ambiente de trabajo.

B.20.	Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo de fin de grado.
--------------	--

Como intento reflejar en este trabajo de fin de grado, a lo largo de estos últimos cuatro años gracias a las distintas asignaturas fui adquiriendo hábitos y destrezas esenciales para poder ejercer en el ámbito del deporte, pero sin duda, donde realmente desarrollé esta competencia es en las prácticas externas, experimentando diversas situaciones y donde tuve que reflexionar y fui aprendiendo a reaccionar ante cualquier circunstancia. En mi caso, este TFG se sustenta en el centro en el que realicé las prácticas, por lo que consideró que me fue de gran ayuda porque de esta forma ya conozco al personal del centro, los recursos con los que cuentan y a los usuarios.

Aunque no llevé este proyecto a la práctica, considero que si adquirí esta competencia por la buena experiencia realizando las prácticas y al ir redactando este trabajo.

C.3.	Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.
-------------	---

Varias de las asignaturas del grado me facilitaron el aprendizaje del uso de las herramientas tecnológicas básicas, esenciales para poder desarrollar este trabajo aplicando y perfeccionando el uso de dichas herramientas.

Gracias a "Metodología de Investigación en Actividad física y Deporte" puedo profundizar en bases de datos, algo que considero imprescindible en el mundo del rendimiento y de la salud.

C.4.	Se desenvuelven para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.
-------------	---

En este proyecto se refleja la adquisición de esta competencia, que muestra todos los conocimientos que fui adquiriendo a lo largo de estos cuatro años aplicando un espíritu crítico.

Las materias que más peso tuvieron a la hora de adquirir conocimientos críticos fueron "Teoría e Historia de la Actividad Física y del Deporte" y "Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte" que nos ofrecían varios temas y nos dejaban reflexionar sobre ellos. Gracias a estas asignaturas del primer año de carrera, empecé a realizar mis trabajos y proyectos desde un punto de vista más crítico, lo que me ayudó a la desarrollar este documento y tendrá gran influencia en mi futuro laboral.

C.5.	Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras.
-------------	---

Este proyecto ya es un acto emprendedor, busco mejorar un servicio ya existente proponiendo actividades innovadoras en el Centro de Reeducción Concepción Arenal en busca de la implantación de hábitos saludables en los jóvenes internos a través del fomento de la actividad física.

Las asignaturas que más me ayudaron a lograr esta competencia fueron "Dirección y Gestión Deportiva" y "Estructura y organización deportiva" aunque este espíritu emprendedor es un aspecto que todos los profesores de la facultad fomentan.

C.7.	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
-------------	---

A lo largo de toda nuestra vida vamos aprendiendo cosas nuevas que nos ayudan a mejorar tanto personalmente como de forma profesional, nunca dejamos de aprender y esto es muy importante, mostrar interés por seguir haciéndolo, pues tener un título no significa que ya lo sepas todo sobre un determinado tema o ámbito, en la facultad nos enseñan lo básico, está en nuestras manos seguir formándonos y convertirnos en buenos profesionales, y es que todo avanza y hay que actualizarse.

No hay ninguna materia en concreto para la adquisición de esta competencia, todas las del grado en conjunto lo hacen. Sin duda, para mí es la competencia más importante y que la podemos llevar a todos los ámbitos. Personalmente, considero que si aproveché, en este sentido, mi paso por la facultad, lo que me lleva a ver desde este punto de vista el peso que tiene esta competencia, y esto mismo es lo que busco transmitir a los adolescentes desde mi proyecto.

