



# Día Internacional sin Ascensores

## Guía para centros educativos

---



Proyecto Educativo creado en 2018 por Deporte para la Educación y la Salud ([www.educacondesporte.org](http://www.educacondesporte.org)) conjuntamente con los colegios: Arizmendi Ikastola, Askartza Claret, Estudiantes las Tablas, Fray Juan De la Cruz, Fundación Gotze, Herrikide Tolosa, Egiluze Hijas de la Cruz, Hogar del Buen Consejo, Iraurgi, Liceo Europeo, Maria Reina Eskola, Ntra. Sra. de la Merced, P. Andrés Urdaneta, Presentación de María, Sagrado Corazón Ana Mogas, Salesianos Cruces, San José Carmelitas, Virgen de Mirasierra y Zaragueta Herri Eskola.

Edición de marzo 2019



## Índice

Índice	3
1. Introducción al Día Internacional sin Ascensores para Colegios	4
2. ¿Cómo hacer uso de esta guía?	5
3. Roles y Responsabilidades – EL VALOR DE UN EQUIPO	5
4. Conectando Intereses Globales	9
4. Tareas preparatorias	12
5. Ejemplo de Actividades a realizar	13
6. Guía de comunicación de los colegios y contacto con los medios	15
8. Guía para la comunicación de los colegios – Social Media	19
9. Modelo de Comunicado de prensa	22
10. Acciones posteriores al NED	23
11. Referencias	25
ANEXOS:	25

## 1. Introducción al Día Internacional sin Ascensores para Colegios

El No Elevators Day es una iniciativa bajo el amparo de la Comisión Europea coordinada en España por la ONG Deporte para la Educación y la Salud. El objetivo de este tipo de eventos es llegar a concienciar a la población sobre la urgencia de cambiar los hábitos actuales y abrazar estilos de vida saludable para luchar contra el sedentarismo y la obesidad que son el tercer y cuarto factor de riesgo de muerte en la actualidad.

Deporte para la Educación y la Salud ha propuesto un marco de trabajo entre centros educativos de diferentes lugares, para construir un proyecto que facilite una aplicación a las circunstancias de los centros de manera muy fácil y natural. El proyecto para los centros educativos es una experiencia piloto que España lidera para que se ofrezca a los colegios de todo el mundo a partir del año 2019.

Dentro del proyecto, los alumnos trabajarán lenguas, matemáticas, física, plástica, ciencias pivotando sobre el área de la Educación Física. Entre otras actividades, los alumnos podrán traducir carteles, banners y documentos de comunicación desde el inglés, pintar y dibujar recursos de comunicación del día, analizar científicamente las calorías quemadas subiendo escaleras durante el año, acumular metros subidos entre toda la comunidad educativa y, claro está, subir muchas escaleras ese día. Todos a subir!!

Los alumnos, además de sus proyectos en el centro, se convertirán en agentes sensibilizadores de la sociedad llevando el Día Internacional sin Ascensores a sus vecinos, edificios públicos, hoteles, centros comerciales... presentarán la campaña para que el día 24 de abril, el máximo de personas dejen los ascensores, suban escaleras y valoren adaptar este hábito saludable en su vida cotidiana.

## 2. ¿Cómo hacer uso de esta guía?

Esta guía ha sido diseñada para apoyar al centro educativo a trabajar y sacar el máximo potencial educativo del Día Internacional sin Ascensores. Proporciona ejemplos de ejercicios y trabajos a realizar con los alumnos, cómo preparar los días previos, las actividades durante el día y conseguir un impacto óptimo del evento.

Este documento se ha elaborado conjuntamente por expertos de Deporte para la Educación y la Salud y miembros de centros educativos que trabajan activamente en la promoción de la actividad física y la salud como elemento integrante del Proyecto Educativo de su centro.

La Guía proporciona ideas, ejemplos, soportes y marca las actividades obligatorias y aquellas que serán voluntarias. Al tratarse de un proyecto piloto concedido a España, es muy importante conseguir un compromiso firme de desarrollo por parte de los centros educativos inscritos, es por ello que se solicita una carta de inscripción al proyecto firmada por la Dirección del centro.

## 3. Roles y Responsabilidades – EL VALOR DE UN EQUIPO

Para conseguir el éxito en cualquier actuación, tenemos que aprender a planificar. Esta Guía no es suficiente por sí sola. Cada Centro debe constituir un grupo organizador o coordinador del evento. Un Grupo formado por alumnos y profesores en el que identificamos a los diferentes coordinadores por niveles, áreas, actuaciones... Nada es perfecto pero planificando, lograremos un evento mejor y aprenderemos mucho.

Los alumnos de los centros son los agentes responsables de promover el mensaje de la importancia de la actividad física y los estilos de vida saludable y esa magnífica oportunidad que todos tenemos de hacer uso de las escaleras para poder tener una vida más activa.

Queremos un proyecto divertido en el que todos los profesores y departamentos puedan participar. Los responsables de lenguas, diferentes áreas científicas, educación física, plástica y, por supuesto, la dirección.

Vamos a llevar nuestro mensaje a los padres, vecinos de nuestra casa, administraciones locales, empresas, servicios (museos, hospitales, bomberos, ayuntamiento, policía...), todos pueden ser parte de la celebración del Día y a todos debemos presentar nuestro proyecto con suficiente anticipación.

El **NO ELEVATORS DAY FOR SCHOOLS** (NED 4 Schools) pivota alrededor de los alumnos. Ellos son la pieza principal para que el mensaje llegue a toda la sociedad. Dependiendo de su edad, el lugar donde vivan, la dimensión y extensión de su familia, las actividades que realicen, las conexiones sociales de sus padres, etc. conseguirán llevar el proyecto a una mayor cantidad de participantes.

El éxito del **NED 4 Schools** no es sólo todo lo que acontezca durante el día 24 de abril, es la campaña de sensibilización previa, es saber comunicar, sacar el máximo provecho de fotos, vídeos, redes sociales... y llegar a dejar un poso en la sociedad.

Cuadro ejemplo de la organización del NED 4 Schools 2019:

FASE	DIRECCIÓN	EQUIPO COORDINADOR	COMUNIDAD EDUCATIVA	OTROS INTERESADOS
Inscripción y Planificación	Registrar al centro en el NED4Schools.	Constituirse y seleccionar miembros (personal de centro, alumnos y familias).	Recibir la información preliminar de convocatoria.	Recibir la información preliminar de convocatoria.
	Cumplimentar, sellar, firmar y enviar la carta de aceptación de condiciones.	Fijar Objetivos de: contactos a realizar, visitas (lugares y personas), actividades (en el centro) y agenda general.		
	Designar el equipo organizador.	Establecer y organizar los equipos de trabajo (diferentes objetivos y/o actividades pueden ser responsabilidad de diferentes equipos).		
		Determinar las actividades educativas a desarrollar en la fase de preparación y en la ejecución.		

FASE	DIRECCIÓN	EQUIPO COORDINADOR	COMUNIDAD EDUCATIVA	OTROS INTERESADOS
Preparación	Apoyar al equipo coordinador.	Supervisar la ejecución de los proyectos educativos previos (elaboración de carteles, vídeos de sensibilización, traducciones y sesiones en diferentes lenguas, actividad/sedentarismo, cálculo calórico, cálculo de altitud...)	Recibir la información.	Recibir mail/llamada/visita previa.
	Supervisar.	Elaborar presentaciones (power-point, carta/circular...) del proyecto a alumnos, personal y familias.	Recabar permisos/autorizaciones para los alumnos.	Aceptar la actividad el día 24 de abril.
	Facilitar recursos, autorizaciones. Apoyar en asignación de responsabilidades y autoridad.	Contactar con Grupos de Interés para establecer calendarios de visita.	Apuntarse a los equipos de diferentes actividades como colaboradores.	
	Establecer/reforzar comunicaciones iniciales con Grupos de Interés (administraciones, medios, proveedores, otros centros...)	Establecer calendarios de visita y materiales de soporte	Promocionar el evento dentro y fuera del colegio (p.e. haciendo carteles, anuncios en la web, visitando a vecinos y familiares, etc.).	
	Firmar y enviar la nota de prensa previa.	Realizar reuniones antes del evento para aclarar las tareas a realizar.		
	Asegurar la presencia / comunicación del evento en la web del colegio y perfiles de Redes Sociales.			
Ejecución	Participar en el evento.	Gestionar el evento (actividades internas, actividades externas, campaña solidaria).	Apoyar al equipo organizador.	Recibir visitas.
Ejecución	Apoyar al equipo coordinador.	Coordinar los diferentes niveles organizativos.	Participar como colaborador voluntario.	Firmar el documento resumen.

FASE	DIRECCIÓN	EQUIPO COORDINADOR	COMUNIDAD EDUCATIVA	OTROS INTERESADOS
	Supervisar.	Comunicar de forma clara y funcional.	Realizar las actividades.	
	Estar disponible para aparecer en vídeos, fotografías del evento.	Apoyar a todos los niveles.		
	Asegurar la toma de fotos, vídeos y la actividad en Redes Sociales durante el día del evento.			
Evaluación y cierre	Apoyar al equipo coordinador.	Preparar y enviar la carta de agradecimiento a los grupos de interés.	Expresar ideas y opiniones sobre el evento al comité organizador.	Expresar opiniones e ideas sobre el evento.
	Supervisar.	Hacer seguimiento de las repercusiones del evento.	Preparar informes para los diferentes niveles.	
	Firmar/dar fe de las conclusiones del evento a enviar a Deporte para la Educación y la Salud.	Elaborar el dossier final del evento.	Obtener opiniones de los grupos de interés y trasladarlas al Equipo Coordinador.	
	Firmar y enviar la nota de prensa posterior (26 de abril).	Convocar una reunión de conclusiones después del evento.		
		Crear informes, artículos y edición de fotografías y vídeos del evento.		



## 4. Conectando Intereses Globales

Uno de los mayores desafíos del siglo XXI en el campo de la salud y la gestión de la vida saludable es hacer frente a la tendencia a la inactividad física. La inactividad física es la principal causa del sobrepeso y obesidad entre los adultos en todo el mundo, que conduce directamente a muchas enfermedades crónicas, no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, problemas de salud mental y respiratoria crónicas, así como enfermedades del aparato locomotor. También el efecto de falta de actividad física se puede ver en muchos aspectos:



(ISCA, 2015)

- La actual generación de menores será la primera generación con menor expectativa de vida que sus padres debido a la falta de actividad física (designedtomove.org).
- 600.000 personas mueren cada año en Europa debido a su reducida actividad física (Eurobarómetro, 2014).
- La falta de actividad física tiene un coste estimado de 300€ por año y habitante en Europa (investigación sobre la sanidad pública en Europa 2014 – OMS), lo que comporta un gasto de 152.000 millones cada año.
- Globalmente, la inactividad representa un coste del 1.5–3% de los presupuestos nacionales de sanidad (Oldridge, 2008).

La actividad física regular no sólo tiene un efecto positivo

en todos estos riesgos para la salud (Kruk, J. [2007]), sino que como herramienta preventiva es la más eficaz y la solución más económica para reducir el número de personas con sobrepeso y obesidad. En la última década la promoción de la actividad física y la salud se ha convertido en una de las principales tendencias entre las políticas de la UE dentro de la educación. La Recomendación del Consejo sobre la promoción de la actividad física beneficiosa para la salud en todos los sectores (2013) proclama que **"la educación física en la escuela tiene el potencial de ser una herramienta eficaz para aumentar la conciencia de la importancia de la actividad física beneficiosa para la salud (HEPA en sus siglas en inglés), y las escuelas pueden ser fácil y efectivamente movilizadas en este sentido"**.

El deporte de base y esta actividad disponen de propósitos y objetivos similares. Por ejemplo, el enfoque a la diversión y el disfrute, la igualdad de aprendizaje y oportunidades de participación para todos, el despliegue de la acción social mediante una campaña solidaria y, por supuesto, el desarrollo de habilidades sociales (¡¡Vamos a convertirnos en Agentes Sociales de Promoción de la Actividad Física!!). Ahora trabajaremos por la Sociedad y construiremos un futuro mejor.

### **¿Sabías que?**

Subir dos tramos de escaleras al día quema 2,7Kg de peso corporal al año  
Subir escaleras es un ejercicio cardiovascular similar en beneficios a correr, montar en bicicleta, nadar...

Subir escaleras musculará tu glúteo y piernas como si fueras al gimnasio.

Subir escaleras quema el triple de calorías que andar.

Si no tienes tiempo para hacer deporte, sube escaleras y controla cuánto tiempo dedicas a ello. ¡Quizás estás haciendo media hora de ejercicio cada día!

El NED 4 Schools es un proyecto transversal y apoya un proyecto educativo global centrado en el desarrollo integral del alumno. A continuación se presentan propuestas para apoyar la planificación y el desarrollo del proyecto en el centro.

## 4. Tareas preparatorias

Unirse a una iniciativa de un día mundial puede ser mucho más que la celebración de ese día. Este es el enfoque de este proyecto. Prepararlo adecuadamente reuniendo un equipo de colaboradores que procedan de los tres grupos principales que forman la comunidad educativa, alumnos, familias y personal de centro, es el punto de partida básico.

La interculturalidad y el orgullo de ser partícipes de un evento internacional nos ayuda a promover la actividad física pero hay otros elementos importantes a trabajar dentro del proyecto como son: La solidaridad (trabajada mediante el conocimiento de la situación y sus consecuencias, la concienciación activa por parte de los alumnos de la sociedad y otras áreas educativas trabajadas pivotando alrededor de las escaleras (la física, las matemáticas, las lenguas... todas las áreas entran en relación con la vida cotidiana) y, claro está, aprender que debemos vivir de manera saludable porque el respeto empieza por respetarnos a nosotros mismos.

Existen dos líneas de actuación a considerar, la línea hacia dentro del centro y la línea hacia fuera del centro. Ambas deben ser preparadas con suficiente antelación para conseguir el éxito del proyecto.

## **PROYECCIÓN DEL NED HACIA FUERA**

### **PREPARAR:**

Notas de prensa (ver modelo y adaptar).

Comunicados para llevar la campaña a Ayuntamiento, servicios de administraciones públicas (policía, bomberos, museos, hospitales, bibliotecas...) y empresas (desde oficinas y fábricas hasta centros comerciales).

Presentaciones para familiares.

Presentación al presidente de la comunidad de vecinos.

Materiales gráficos para comunidad de vecinos, edificios públicos, empresas...

Vídeos y fotos para web y redes sociales propias. No olvidar los hashtags.

## **PROYECCIÓN DEL NED HACIA DENTRO**

### **PREPARAR:**

Proyectos educativos (previos y del mismo día) de los distintos áreas y niveles.

Documentos de sensibilización internos (carteles, vídeos...)

Actividades del Día (competiciones de subir escaleras, individual, por equipos/relevos, música en las escaleras, matemáticas y física en las escaleras, las escaleras y las lenguas...)

Responsables de fotos, vídeos y memoria del día.

Campaña solidaria interna

## **5. Ejemplo de Actividades a realizar**

### **DENTRO DEL CENTRO**

Actividades de inicio del día: ¿Subimos todas las escaleras del colegio? ¿Nos hacemos una foto a pie de las escaleras? ¿Grabamos un vídeo donde se nos vea subiendo, bajando...?

Competición por equipos en formato de relevos subiendo un tramo de escaleras (recomendamos no hacer la bajada). Buscando equipos equilibrados con menores, mayores, chicos y chicas. Las competiciones de relevos son muy, muy divertidas e integradoras.

## **FUERA DEL CENTRO**

Los vecinos anotan todas las veces que han subido o bajado las escaleras en un papel en la puerta del ascensor en la planta baja. Cada vecino recibirá un diploma que el alumno elaborará en el centro y se la entregará a cada uno de los vecinos.

La institución/empresa se compromete, al inicio del día suben todos por escaleras, se hacen una foto, la cuelgan en su web y le dan difusión en redes sociales. La institución/empresa cuelga carteles en las puertas de los ascensores.

Se crea un reto de donaciones por pisos subidos (por ejemplo. 1€/piso/persona)

## 6. Guía de comunicación de los colegios y contacto con los medios

El colegio puede celebrar el evento organizando más o menos actividades. Para ser visibles a nivel de medios es muy importante coordinarnos y comunicar un mensaje homogéneo por parte de todos los centros educativos participantes. Queremos que los Grandes Medios (Mass Media) se interesen por nosotros y lo que están haciendo muchos colegios en España. Por eso tenemos que dar difusión de nuestro mensaje a todos los medios que sepamos contactar, ya sean locales o nacionales (prensa, radio, redes sociales, etc.). Comunicar que vuestra institución participa activamente en el ***International No Elevators Day y particularmente en el NED 4 Schools.***

## **INVITACIÓN A LOS MEDIOS**

Alrededor de cuatro o cinco días antes del evento crear una invitación para el NED que pueda ser enviada a nuestros contactos en medios.

Con el cuerpo del mensaje de la invitación creada preparar un correo electrónico que puede ser enviado por este canal.

Realizar una visita a las páginas web de medios de prensa de nuestro interés (incluyendo periódicos y radios –al menos uno de cada-) y buscar el teléfono en la pestaña de **Contacto** para realizar una llamada en la que expliquemos nuestro NED.

La explicación debe ser clara, para que el periodista sepa bien el día, la hora y el lugar en el que se desarrollarán actividades (en el colegio y fuera de él). Se intentará buscar el interés del medio contactado.

Preguntaremos a la persona contactada por su correo electrónico, para enviarle el correo previamente preparado. Debes repetir el proceso con otros medios. Esperamos que tengas mucho éxito con la convocatoria.



## COMUNICADOS DE PRENSA

Los periodistas suelen estar muy ocupados y trabajan con estrechos plazos de entrega –no te desanimes si te dicen que están muy ocupados. Agradéceles el tiempo que te dediquen y pregúntales si les puedes llamar en otro momento. Es importante que en ese momento les puedas explicar bien la idea central del mensaje que se les quiere dirigir.

Asegúrate de saber cuándo llegará el periodista, y si lo hará con equipo propio, facilitándoles en todo momento la instalación y el acceso. Por ejemplo, si una radio local se acerca para hacer una entrevista, necesitarán espacio para aparcamiento de su unidad móvil.

Comprueba que un miembro del colegio está disponible para atender a los periodistas que vengan al evento.

Pondremos especial interés en mostrar aquellas actividades más participativas e interesantes. Es importante que los medios confirmen que toda la institución participa en el NED y ayudarles a captar imágenes o explicarles la importancia de la actividad física para el desarrollo de los niños.

Hay que confirmar que existen permisos firmados para realizar fotografías o grabaciones de los participantes en los eventos del NED.

Ofrecer a los medios la posibilidad de entrevistar a algún portavoz autorizado de la institución.

## 7. Guía de comunicación de los colegios: maximizando la cobertura del evento

### ***MEDIO: LA RADIO***

Las radios locales suelen tener interés en informar sobre eventos que ofrezcan algún aspecto particular o interesante. Es importante que sepan que el colegio cuenta con un portavoz o portavoces a los que puedan entrevistar.

Estos pueden ser:

el responsable de deportes del colegio o algún directivo; y  
alumnos en los que tengamos confianza, que se sientan cómodos interviniendo ante un periodista.

En ocasiones las entrevistas serán telefónicas, pero en otras ocasiones un periodista puede desplazarse al lugar, incluso no sólo para grabar entrevistas sino para realizar grabación de imágenes para incluirlas en su página web.

Para las entrevistas telefónicas es importante que elijamos un emplazamiento tranquilo, salvo que queramos que se capte, expresamente, el ruido ambiente de nuestro evento durante la emisión.

Las radios suelen ponerse en contacto con los entrevistados unos minutos antes de la grabación o de la emisión en directo. Es importante que el portavoz o portavoces elegidos estén localizables en todo momento.

## FOTOGRAFÍAS

Ofrecer nuestras propias fotografías a los medios asegura que éstos dispongan de material para producir sus contenidos.

Con la finalidad de tener la mayor difusión de nuestras actividades del NED, es importante realizar fotografías de la mayor calidad posible.

A continuación te ofrecemos algunas ideas sobre cómo realizar tus propias fotografías de calidad:

Localiza un área que esté muy bien iluminada para realizar tus fotografías. Los medios tendrán más propensión a utilizar fotografías que ofrezcan claridad y buena iluminación.

Organiza a los alumnos para que posen en una fotografía realizando alguna actividad divertida e interesante. Asegúrate de que se vean bien sus caras, sin sombras ni ojos cerrados. Alternativamente, puedes hacer una fotografía de un grupo de participantes posando en las escaleras o saltando (desde una altura no excesiva) para celebrar el día.

Las fotografías tienen que tener un tamaño de al menos 1MB-2MB. Asegúrate, por lo tanto, de tener la opción de fotografía de alta resolución. Las fotografías de gran tamaño pueden ser reducidas, pero las pequeñas no pueden ser aumentadas.

Realiza un número suficiente de fotografías para luego poder hacer una selección que pueda ser enviada a los medios.

Por favor asegúrate de enviar las fotografías y la nota de prensa del acto el mismo día de la actividad, ya que los periodistas pierden el interés de noticias que no son actuales.

Si aparecen menos de cinco personas en una fotografía incluye sus nombres y edades. En todas

## 8. Guía para la comunicación de los colegios – Social Media

Los canales **Social media** como Facebook, Twitter, Instagram o Youtube **son instrumentos clave para la difusión del evento** ayudando a que los propios padres animen a sus hijos a participar en las actividades del NED.

Si aún no disponéis de cuenta en Facebook o Twitter, puede ser una buena idea abrirla para difundir las actividades del NED. Twitter se ha convertido en una red muy popular para colegios y profesores y un buen uso





de la misma puede facilitar la comunicación de la institución a todos los niveles.

Por cierto, ¿ya nos sigues en Twitter...?



## IDEAS DE CONTENIDOS

Mostrar alguna actividad de preparación del NED en Twitter y Facebook– Genera expectativas sobre lo que sucederá en el evento.

Muestra imágenes de los que está sucediendo en tu colegio el día del NED.

Destaca especialmente aquello que sea más llamativo y representativo de lo que quieres representar.

Añade *hashtags* con el nombre de tu colegio, lema, etc. para aumentar la repercusión de lo que envías (p.e. #educacondeporte, #Colegioxyz, #noelevatorsday).

Añade *hashtags* sobre organizaciones concretas que quieras promocionar (p.e. #ayto..., #bomberos..., etc.)

## FACEBOOK

Facebook se ha convertido en una red muy utilizada en este sector, ya que ofrece a los colegios una plataforma para contar con exhaustividad todo lo que se hace y compartirlo con los diferentes grupos de interés. Facebook es, por lo tanto, una herramienta muy interesante para difundir nuestras actividades en el *No Elevators Day*.

Es importante que tengamos actualizada la información de las actividades dentro y fuera del colegio, y que pidamos a la comunidad educativa y los grupos de interés que apoyen y promuevan las actividades programadas para el evento.

Se puede añadir un enlace a la página <http://no-elevators-day.nowwemove.com>, así como a los *hashtags* que usemos para este día.



Deporte para la Educación y la Salud también está Facebook. ¡Búscanos en <https://www.facebook.com/educacondeporte/>!

## 9. Modelo de Comunicado de prensa

XX MARZO 2019

### [COLEGIO], [CIUDAD] DÍA INTERNACIONAL SIN ASCENSORES (NED)

El centro educativo [nombre del colegio] participará en el proyecto “No Elevators Day for Schools”, una iniciativa enmarcada en el “International No Elevators Day”, día en que se promueve el uso de las escaleras para conseguir revertir el creciente sedentarismo de la población mundial.

Los centros participantes desplegarán una serie de actividades preparativas (traducciones de carteles, producción de soportes de comunicación, visitas de sensibilización a vecinos, administraciones, edificios públicos, empresas...) convirtiéndose en agentes promotores de la actividad física desde el 19 de marzo hasta el 24 de abril, día en que se celebra el evento a nivel internacional.

*El **No Elevators Day** es una iniciativa promovida por ISCA (Asociación Internacional para el Deporte y la Cultura – Dinamarca) con el respaldo de la Comisión Europea que, este año, ha pasado a ser el International No Elevators Day al ser acogida por diferentes países más allá del ámbito europeo.*

En el caso del **No Elevators Day for Schools**, se trata de un proyecto educativo transversal creado por un grupo de 19 centros de España que han colaborado con la ONG Deporte para la Educación y la Salud con el fin de activar a la sociedad desde el sector de la educación.

El **No Elevators Day for Schools** se convoca como proyecto piloto en España para difundirse a países europeos a partir del año 2019.

FIRMADO: NOMBRE DEL RESPONSABLE DEL COLEGIO

### **Nota para los editores:**

Documentos y fotografías: [\[inserta aquí documentos o fotografías de tu centro y actividades\]](#)

Para más información, puede contactar a:

Nombre: [\[insertar nombre\]](#)

Teléfono: [\[insertar teléfono\]](#)

Email: [\[insertar email\]](#)

## **10. Acciones posteriores al NED**

## **ACCIONES POSTERIORES AL NO ELEVATORS DAY**

Muestra todo lo que has hecho el día del evento. Para ello, puedes utilizar la plantilla y las ideas incluidas en este documento.

Revisa las actividades realizadas en el NED y añade al currículo académico o a las actividades extraescolares aquéllas que más hayan gustado.

Aprovecha la inspiración conseguida en el NED para promover nuevas actividades relacionadas.

Anima a todos para que continúen subiendo escaleras todo el año, promoviendo en ellos hábitos de vida saludable.

¡Inscríbete a otros eventos promotores de estilos de vida saludable con nosotros!

¡Muestra fotografías y textos motivadores en Twitter!



## 11. Referencias

Kruk, J. [2007]: Physical activity in the prevention of the most frequent chronic diseases: an analysis of the recent evidence. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. Vol. 8. No. 3. p. 325–338.

A Designed to Move – A Physical Activity Action Agenda

<https://www.designedtomove.org> and

[http://s3.nikecdn.com/dtm/live/en\\_US/DesignedToMove\\_FullReport.pdf](http://s3.nikecdn.com/dtm/live/en_US/DesignedToMove_FullReport.pdf)

The Council Recommendation on promoting health-enhancing physical activity across sectors (2013)

<http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex:52013PC0603>

Study on the funding of Deporte Bases sports in the EU (2011)

[http://ec.europa.eu/internal\\_market/top\\_layer/docs/Executive-summary\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/internal_market/top_layer/docs/Executive-summary_en.pdf)

WHO Case Investing Public Health document (2014)

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/Health-systems/public-health-services/publications/2015/the-case-for-investing-in-public-health>

ANEXOS: Tres fichas de Proyecto educativo realizadas en 2018. En el Drive podrás acceder a las fichas completas.

## Proyectos Educativos NED 4 Schools

### Aprendo idiomas enseñando a otros alumnos menores Elaborado por: Andreu Raya Demidoff Deporte para la Educación y la Salud

#### Objetivo del Proyecto

Conseguir mayores niveles de competencia lingüística de los alumnos.  
Mostrarles que enseñando se aprende aún más.

#### Desarrollo

- 1) Seleccionamos alumnos de cursos avanzados de nuestro centro educativo que serán los que trabajarán los contenidos de los diferentes recursos del “No Elevators Day” traduciéndolos, desde el inglés, a lenguas oficiales (Español, Euskera, Catalán, Gallego) o incluso a otras lenguas extranjeras que se enseñen en nuestro centro (Francés, Alemán...)
- 2) Descargamos los diferentes recursos de soporte desde el apartado “Resources” de la página web oficial del No Elevators Day (<http://no-elevators-day.nowwemove.com>). Quizás sea interesante realizar este paso con los alumnos para que tomen mayor consciencia de todo el proyecto.
- 3) Trabajamos las expresiones en lengua inglesa y sus traducciones a diferentes lenguas de destino según hayamos escogido.
- 4) Determinamos una agenda de visitas de nuestros alumnos de cursos superiores a alumnos de cursos inferiores. ¡Ahora ellos se convertirán en maestros de los más pequeños! Deberán explicarles por qué se expresa así en inglés y qué quiere decir en nuestras lenguas.
- 5) Imprimimos posters con las expresiones en inglés y nos vamos de visita a otros cursos según lo hayamos programado.
- 6) En clase con los alumnos de cursos inferiores trabajamos sobre los posters:
  - a. Aquellos alumnos con mayor nivel de inglés podrán explicar lo que dice el poster en lengua inglesa.
  - b. Todos ayudaremos a los menores en las traducciones, siempre dejándoles que los más pequeños intenten traducir o deducir lo que dice en inglés. ¡Démosles una oportunidad de triunfar por si solos!
  - c. Iremos anotando las traducciones sobre los posters impresos en inglés.
  - d. Finalmente haremos un poster en cada una de las lenguas de destino junto con los alumnos. Lo dibujamos sobre papel en blanco en grupos.

[www.educacondeporte.org](http://www.educacondeporte.org) - [atención@educacondeporte.org](mailto:atención@educacondeporte.org)

## Proyectos Educativos NED 4 Schools

### TEST DE LAS ESCALERAS DEL POSTIGO DE SEGOVIA Elaborado por: Chemi Alonso – CEIP “Fray Juan de la Cruz”

#### Objetivo del Proyecto

Conseguir que los alumnos, mediante la captación del mayor número de personas posibles y, en concreto, de autoridades significativas y simbólicas de la ciudad, a los que va a someter a un test que mide el índice de recuperación cardiaca, asuman la importancia de cuidar su salud, realizando actividad física y mejorando la capacidad de respuesta de su corazón.

#### Desarrollo

Los alumnos y la comunidad educativa del CEIP "FRAY JUAN DE LA CRUZ" - ANEJA (Segovia) invitarán a todos los segovianos (empezando por las autoridades más relevantes de nuestra capital) a acercarse a la Plaza del Azoguejo, para realizar el TEST DE LAS ESCALERAS DEL POSTIGO, un control del índice de recuperación cardiaca, en estas escaleras que superan en una corta distancia un fuerte desnivel, para acceder a uno de los miradores más visitados de la ciudad.

Este test consistirá en subir las escaleras del Postigo del Consuelo, junto al Acueducto de Segovia, a buen ritmo. Antes de empezar la actividad física, se tomará el pulso en reposo de los participantes. Al llegar arriba, los alumnos les volverán a tomar el pulso y lo mismo harán tras 1 minuto de descanso.

Con estos datos, se facilitará a todos los participantes un informe del estado de forma en que se encuentran y de su resistencia cardiovascular al esfuerzo.

Finalmente, se les ofrecerá un folleto en el que se indicarán los beneficios de usar las escaleras en lugar de los ascensores, así como un calendario en el que podrán ir apuntando el número de escaleras subidas en un año y calculando el tiempo de vida que van consiguiendo.

#### Evaluación

- 1) Cuántas personas han hecho el test.
- 2) Cuántos folletos se han repartido.
- 3) Qué resultados ha arrojado el test.
- 4) Qué repercusión mediática ha tenido.
- 5) Qué conclusiones han extraído los alumnos.
- 6) Qué compromisos de futuro expresan en función de esas conclusiones.

## Proyectos Educativos NED 4 Schools

Escaleras saludables en la naturaleza y geografía  
Elaborado por: Eliseo Díaz Martín  
Lucía Eroles Alonso  
Colegio Hogar del Buen Consejo  
Pozuelo de Alarcón

### Objetivo del Proyecto

Conseguir que los alumnos tomen conciencia de la actividad física y su relación con la salud y aprendan geografía de la cumbre más alta de nuestra comunidad subiendo escaleras y comparando la altura alcanzada entre todo el colegio con la altura del monte más alto de Madrid.

### Desarrollo

- 1) Realizaremos un recorrido cercano a nuestro centro, entre árboles, en el que se mezclan escaleras y cuestas, lo haremos ida y vuelta, es decir subiendo y bajando. El recorrido cuenta con un total de 94 metros de distancia, 92 escalones de 11cm de altura cada uno y 24 metros de altura total del recorrido (desnivel del 25,5%)
- 2) Localizamos las 10 cumbres más representativas de la sierra de Guadarrama (Abantos, La Peñota, Siete Picos, La Maliciosa, Bola del Mundo, El Yelmo, Cabeza de Hierro Mayor, Peñalara, El Nevero y Pico de la Miel) por ser las que se encuentran más próximas a nuestro centro. Dibujamos en un póster el perfil geográfico de las 10 cumbres y anotamos su altura.
- 3) Calcularemos la altura total alcanzada por todos los alumnos y profesores de nuestro centro. Iremos anotando cuando vamos consiguiendo alcanzar las cumbres y cuantas cumbres, finalmente, hemos podido alcanzar.
- 4) Anotaremos cuantas veces deberíamos realizar el recorrido en total para acceder a todas las cumbres.
- 5) Anotaremos en el poster si hemos conseguido el objetivo de alcanzar las cumbres completando nuestro recorrido de escalones y cuestas:
  - a. Cuando consigamos hacer cima en cada cumbre
  - b. Cuando consigamos hacer cima en todas las cumbres.
- 6) Además, calculamos el índice de recuperación de la frecuencia cardíaca. Primero informamos para qué sirve y cómo se realiza.
- 7) Entregaremos una ficha donde informamos de 6 beneficios de subir escaleras/caminar, cómo tomarse las pulsaciones y cómo cada alumno puede conocer cuántas calorías ha consumido durante el recorrido. En la ficha el alumno podrá comprobar los resultados obtenidos.