

WEB JÓVENES Y VIDA ACTIVA

YOUTH AND ACTIVE LIFE WEBSITE

Jesús Barrera Expósito

Profesor del IES

Nuestra Señora de la Victoria - Málaga

CRONOLOGÍA DEL TRABAJO

La idea surgió en el verano de 2009, de modo que la primera reunión del Seminario fue en septiembre de ese mismo año. En principio nuestro objetivo era dar consejos hacia unas prácticas físicas más saludables para todos los sectores de la población. Desde unos hábitos higiénicos y de vestuario correctos, hasta unas pautas de actuación básicas relacionadas con el control de la frecuencia cardíaca y las cargas de trabajo. También pretendíamos orientar a la gente en cuanto al lugar donde podía realizar esa actividad. Por tanto, nuestras pretensiones eran bastante ambiciosas, y sobre la Navidad de 2009 me vi un poco superado por el proyecto. Gracias a mis compañeros del Seminario y a los consejos de la dirección del IAD recondujimos la situación a partir de enero de 2010. Se crearon los Bloques de Actividades (similares a los que han quedado en el trabajo final) y nos los repartimos entre los componentes del grupo. Cada actividad o deporte acarrea una cantidad de trabajo e información notables, que debíamos repartir en diferentes apartados:

1. Descripción básica de la actividad o deporte, así como sus características generales y posibles variantes.
2. Consejos y recomendaciones básicas para su práctica, partiendo desde la iniciación.
3. Un vídeo demostrativo de la actividad que ilustre su desarrollo del modo más claro posible (en no más de dos o tres minutos de duración).
4. Enlaces de Internet útiles para la gente que necesite más información, incluidas federaciones y ayuntamientos.

Desde este momento, en cada reunión se iba actualizando la lista de deportes y actividades, que se engrosaba poco a poco. Los que faltaban se adjudicaban a cada miembro en función de su afinidad o proximidad hacia esa actividad. El siguiente problema que apareció fue el de los vídeos, ya que en un inicio pensamos que con nuestras cámaras domésticas quedaría resuelto el tema, pero no era tan fácil encontrar la actividad en algunos casos, de hecho hay varios vídeos que hemos tenido que realizar con alumnos de nuestros centros de trabajo (con los permisos correspondientes).

La última reunión colectiva la tuvimos en junio de 2010, y desde entonces solo nos hemos reunido el informático (Gonzalo Viota) y yo como director del Seminario. Esta última parte del trabajo ha tenido un componente técnico importante, de ahí la relevancia del trabajo de Gonzalo. En julio de 2010 grabamos el vídeo de presentación con Carlos Cabezas y María José Rienda, lo cual desde mi perspectiva fue un acierto total y un elemento fundamental en nuestra aplicación informática.

VALORACIÓN PERSONAL

El resultado final me parece bastante aceptable, ya que se ha creado una herramienta útil para un segmento amplio de la población. La web la puede consultar desde un adolescente que decide apuntarse a un gimnasio y no sabe cómo hacerlo ni qué actividades realizar, hasta un adulto que desea realizar una actividad nueva o retomar algún deporte abandonado tiempo atrás. También se le hace un guiño al deporte salud, proponiendo actividades en piscinas, escuelas de espalda, Pilates, senderismo, paseos...). En definitiva, pienso que se trata de una aplicación entretenida para el usuario, a la vez que útil.