



Crece Activ@, Crece Inclusiv@!

**SOFÍA PISANI**

**PROFESORES GUÍAS**

Alejandra Peralta  
Julio Moya

*Memoria presentada a la Facultad  
de Diseño de la Universidad del  
Desarrollo para optar al Título  
Profesional de Diseñador.*

**DICIEMBRE 2020 - SANTIAGO, CHILE**





# ÍNDICE

	<b>ABSTRACT</b>	<b>7</b>
	<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>9</b>
	<b>ANTECEDENTES</b>	
<b>01</b>	<b>FUTURO DEL PEQUEÑ@ CIUDADAN@</b>	<b>11</b>
	1.1 Vive en sociedad	12
	1.2 Actívate y Pásalo bien	14
	1.2 ¿Nos divierte hacer deporte?	16
<b>02</b>	<b>CREAR EDUCACIÓN CÍVICA</b>	<b>19</b>
	2.1 Descubre la diversión	20
	2.2 Modifica el aburrimiento	21
<b>03</b>	<b>¿QUÉ PASA CONTIGO PEQUEÑ@ CIUDADAN@?</b>	<b>25</b>
	3.1 Cómo está Hoy	26
	3.2 Qué recursos tiene	27
<b>04</b>	<b>PEQUEÑ@ CIUDADAN@ Y ECOSISTEMA</b>	<b>31</b>
	4.1 Público Objetivo	32
	4.2 Mapa	37
	4.3 Fondeporte	38
<b>05</b>	<b>CASOS DE ESTUDIO</b>	<b>41</b>
	5.1 Finlandia	42
	5.2 Crecer en movimiento	43
	5.3 Chile se mueve	44
	5.4 Formando campeones	45
<b>06</b>	<b>CONCLUSIONES</b>	<b>47</b>
	6.1 Conclusiones	48

## PROPUESTA DE DISEÑO

<b>07</b>	<b>DEFINICIONES Y CONTENIDOS</b>	<b>51</b>
7.1	Definición	52
7.2	Estructura de contenidos	53
<b>08</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>55</b>
8.1	Objetivos generales	56
8.2	Objetivos específicos	57
8.3	Conceptualización	58
<b>09</b>	<b>REFERENTES</b>	<b>59</b>
9.1	Referentes Conceptuales	60
9.2	Referentes Formales	62
<b>10</b>	<b>INTERVENCIÓN</b>	<b>67</b>
10.1	Lugar/Momento/Duración	68
10.2	Impacto del Mundo Digital	70
10.3	Propuesta Formal	71
10.4	Dosificación de Contenidos	72
10.5	Proceso de diseño y Criterios gráficos	75
10.6	Estructura y Maquetación	94
10.7	Testeo	101
10.8	Planificación	102
10.9	Proyección	107

## BIBLIOGRAFÍA



## ABSTRACT

**Pequeñ@ Ciudadan@ Crece Activ@, Crece Inclusiv@** es un proyecto pensado para que habiten el Pequeñ@ Ciudadan@, padres, tutores y entrenadores. Interactuando, fortaleciendo y formando el círculo virtuoso de la educación cívica, sus relaciones sociales con los espacios de convivencia.

Promoviendo la igualdad y la no discriminación con adecuaciones para que todas las personas puedan participar en igualdad de condiciones, valorando la diversidad.

El deporte, actividad física y recreación son parte de la educación cívica, que van desde lo individual a lo comunitario, por lo tanto Pequeñ@ Ciudadan@ Crece Activ@, Crece Inclusiv@! plantea jugar al interior de la familia con distintos roles donde cada uno tiene la misión de incentivar el espacio interno de la casa, externo del parque y la convivencia con estas piezas.



FOTOGRAFÍA: FORMANDO CAMPEONES

## INTRODUCCIÓN

Nuestro país cuenta con un porcentaje muy importante de niños inactivos que se traduce en una infancia inactiva y sedentaria que luego pasan a ser adolescentes y adultos que mantienen los mismos hábitos. El deporte es fundamental para la educación y formación integral si es trabajada desde la infancia permitiendo el desarrollo de destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para la vida diaria y para su proyecto de vida.

**Pequeñ@ Ciudadan@ Crece Activ@, Crece Inclusiv@** es educar en el deporte es decir, crear actitudes, prácticas y concientización que son para la vida, para una conciencia ciudadana y para saber vivir juntos.

Debemos valorar la diversidad, todos somos distintos y no hay personas con discapacidad. La convención de Las Naciones Unidas asegura los ajustes razonables para promover la igualdad y la no discriminación. Los ajustes razonables son adecuación para que todas las personas puedan participar en igualdad de condiciones en nuestra sociedad.

De aquí la importancia de reconocer el rol de la educación cívica y su relación con la actividad física generando un gran impacto social a través de la utilización de los recursos disponibles y su entorno, cambiando la equivocada percepción de la actividad física y el deporte como actividades estructuradas y competitivas sin el ingrediente fundamental de la recreación, diversión y descanso.

La intervención en esta problemática social se basa en una actividad física distinta a la actual en parques y plazas donde los niñ@s y sus familias puedan interactuar centrados en el personaje del Pequeño Ciudadano, llevando el deporte de la casa al parque y viceversa, siendo partes de una sociedad con intereses comunes.



**¡PARTAMOS!**

# 01 FUTURO DEL PEQUEÑ@ CIUDADAN@

- 1.1 Vive en sociedad
- 1.2 Actívate y Pásalo bien
- 1.3 ¿Nos divierte hacer deporte?

## 1.1 VIVE EN SOCIEDAD

La educación cívica es un tipo de formación dirigida a las relaciones sociales que fortalece los espacios de convivencia entre las personas. El deporte, actividad física y recreación son parte de la educación, las relaciones sociales y como tal de la convivencia social. Realizándose en espacios donde las personas interactúen y se fortalecen.(1)

La educación cívica debe ser abordada en este concepto integral, donde el deporte y la actividad física signifiquen diversión y no propicie el abandono del deporte, es así como se necesita una organización que busque objetivos para la utilización de espacios y reglas en base a valores dando paso al Pequeñ@ Ciudadan@.

Los países a través de Las Naciones Unidas establecen **“Una participación igualitaria en la vida cultural, actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte. Todas las personas pueden participar en igualdad de condiciones en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas.”**(2)

El civismo promueve la inclusión social, participación de las personas en igualdad de condiciones, asegurando que los niños y niñas tengan igual acceso a la participación de actividades lúdicas, recreativas y deportivas.

**Pequeñ@ Ciudadan@ Crece Activ@, Crece Inclusiv@!**



\*Pequeñ@ es formar en valores y hábitos que permitan crecer al ciudadan@.

\*Ciudadan@ es participar activamente en la vida social de acuerdo a valores que permitan una convivencia en sociedad.

\*Crece es adquirir formación con salud, educación, diversión y descanso.

\*Activ@ es incorporar movimiento, actividad, recreación y tiempo.

\*Inclusiv@ es participar en igualdad de condiciones.

\*Todos estos **conceptos se encuentran conectados y relacionados** unos con otros definiendo el mundo en que vive Pequeñ@ Ciudadan@.

## 1.2 ACTIVATE Y PÁSALO BIEN

### TE AYUDA!

*“CREATIVIDAD, DIVERSIÓN,  
AUTOCONOCIMIENTO, LOGRO,  
AVENTURA, PERSEVERANCIA,  
PARTICIPACIÓN, AMISTAD,  
PERTENENCIA A UN GRUPO,  
RESPONSABILIDAD SOCIAL,  
CONVIVENCIA, COMPAÑERISMO...”*

*- (Gutiérrez, 1995:227)*

La recreación para el Pequeñ@ Ciudadan@ debe ser entendida como una diversión y **“una disposición positiva y favorable de cambio y regeneración que cumple con la condición de volver a crear o de recrear divirtiéndose mediante una actitud activa y una implicación y participación en un grupo”** (Camerino, (2000).

Es durante la infancia cuando el Pequeñ@ Ciudadan@ puede lograr niveles máximos de fuerza, flexibilidad y coordinación. Es así como el deporte activa las zonas cognitivas del cerebro relacionadas con la atención, concentración y memoria.(3)

A su vez la práctica deportiva tiene relación con aspectos físicos, emocionales y relacionales. Incluyendo valores, tanto sociales como personales que benefician a través de la participación en juegos y deportes entregando cualidades tan importantes como autoestima, personalidad, lealtad, cooperación, valor, resolución, fuerza de voluntad, dominio de sí mismo, resistencia, perseverancia, determinación y calidad de vida. (4)

Por último el énfasis de actíivate y pásalo bien, y su relación con la recreación **“debe entenderse como un proceso personal que tendrá que proyectar un impulso correcto de los componentes de diversión, del descanso y del desarrollo de la persona. La combinación de estos componentes debe permitir transformar nuevas experiencias, diversificarlas, tratando de servirse de éstas para buscar una correcta armonía en la relación de la persona en sus niveles de organización fisiológicos, biológicos, psíquicos y socioculturales (Lavega, 1997)”**.

3. Revista de Educación, 353. Septiembre-Diciembre 2010, pp. 495-519 .

4. Inclusión de la educación física en la escuela. (2018, 28 marzo). Inclusión y calidad educativa. <https://inclusioncalidadeducativa.wordpress.com/2018/03/28/>



FOTOGRAFÍA: FORMANDO CAMPEONES

### PALABRAS CLAVES DEL PEQUEÑ@ CIUDADAN@

**\*Civismo:** Dirigida a las relaciones sociales que busca fortalecer los espacios de convivencia social.

**\*Inclusión:** Participación en igualdad de condiciones.

**\*Diversidad:** Variedad, semejanza y diferencia. Aceptar y valorar las diferencias entre los componentes de un equipo o grupo.(5)

**\*Igualdad:** Todas las personas tienen las posibilidades de acceder al bienestar social y poseen los mismos derechos.

**\*Recreación:** Es un pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico por lo común al aire libre.

**\*Diversión:** Actividad o afición que hace pasar el tiempo de manera agradable y sirve de pasatiempo.

**\*Descanso:** Reposo, quietud o pausa de una actividad o trabajo para reponerse.

5.Participación en la Vida Cultural, las Actividades Recreativas, el esparcimiento y el Deporte. (2018). En Naciones Unidas (p. 199). Gobierno de España

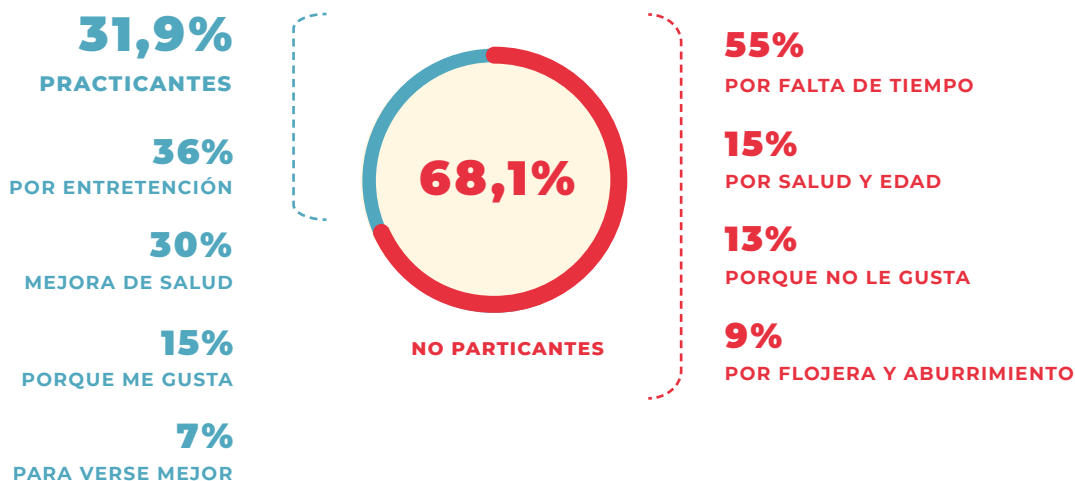
### 1.3 ¿NOS DIVIERTE HACER DEPORTE?

Los siguientes gráficos son resultado de “Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte” por lo tanto resume la situación a nivel regional, comunal y de barrio.

Nuestro país apunta a una política deportiva que se fundamente en la actividad física y el deporte como herramientas de integración y transformación social y así producir una mejora en la calidad de vida. Esta política nacional busca profundizar temas como la inclusión y la participación ciudadana, entre otros.

Según los datos de la encuesta nacional del 2015 que tiene proyección al 2025. En Chile el 48,7% de la población declara tener interés en la actividad física o el deporte pero no lo practica. Lo más crítico es que un 19,4% de la población dice no interesarle, por lo tanto no lo practica. **A su vez el número de no practicantes en Chile sigue siendo mayoritario con un 68.1%. Esto, sin duda refleja la realidad nacional y los desafíos que el país enfrenta para tener una población más activa, dado que no basta con tener una política deportiva.**<sup>(6)</sup>

Los niveles educativos y económicos de los países están relacionados estrechamente con la práctica del ejercicio físico o deporte. En efecto, en la mayoría de los países de la comunidad europea se practica actividad física o deporte con mayor regularidad. Por su parte Chile a pesar de tener una posición económica importante a nivel mundial con el puesto 42 se encuentra en el penúltimo lugar en actividad física en niños y adolescentes según reporte de global de notas de actividad física del 2018. Por lo tanto la educación desde temprana edad junto con una cultura deportiva y una alta valoración del deporte es donde se debe colocar mayor énfasis para alcanzar mejores niveles de ejercicio físico o deporte.<sup>(7)</sup>



6. Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2015-2025

7. Chile se ubica en penúltimo lugar a nivel mundial en actividad física. (2019, 12 marzo). ipsuss. <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/>



### PRACTICANTES NO PRACTICANTES

**“¿DÓNDE SE DIRIGEN PARA MEJORAR EL SERVICIO DEPORTIVO EN SU COMUNIDAD?”.(8)**



### PRACTICANTES NO PRACTICANTES

**“¿HAN SIDO PARTE DE UNA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA? (CLUB- LIGA - ASOCIACIÓN)”.(8)**

8.Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte. (2018, diciembre). <http://www.mindep.cl/>.



## **02** **CREAR** **EDUCACIÓN CÍVICA**

- 2.1** Descubre la diversión
- 2.2** Modifica el aburrimiento

## 2.1 DESCUBRE LA DIVERSIÓN

**26,2%**

NIÑ@S ENTRE 5 Y 8 AÑOS

**26,5%**

NIÑ@S ENTRE 9 Y 13 AÑOS

“NO HACE DEPORTE O  
ACTIVIDAD FÍSICA PORQUE

“NO LES GUSTA O  
NO LO MOTIVARON”. <sup>(10)</sup>



En la infancia Pequeñ@ Ciudadan@ no es completamente autosuficiente, así que es necesario el apoyo del adulto. Por lo tanto será fundamental el comportamiento de los padres, tutores y entrenadores para ayudar al niñ@ a estar motivado, ya que estas son las personas que más pueden influir. Las actitudes de los padres y sus conductas tienen efectos significativos, tanto positivos como negativos.<sup>(9)</sup>

Los padres y tutores junto a los entrenadores son un referente para los Pequeñ@s Ciudadan@s a lo largo de su etapa formativa en la práctica deportiva. Por lo tanto es necesario que los padres tomen conciencia de la influencia de sus actitudes y comportamientos en sus hijos. Es conveniente que los padres se involucren en la actividad deportiva de sus hijos, acompañándolos e interesándose. También los padres son modelos de comportamiento para sus hijos, la imitación es una de las formas de aprendizaje más utilizadas y se aprende a edades muy tempranas, por lo que sería positivo que los padres usaran esta herramienta para transmitir a sus hijos valores como el compañerismo, el juego limpio, el afán de superación, etc.

En particular los padres y tutores son los receptores y canalizadores de las inquietudes e intereses de sus hijos, por lo tanto el apoyo y la comprensión de los padres y tutores favorecen el compromiso deportivo y la diversión lo que disminuye la probabilidad del abandono deportivo. Quienes toman la decisión de participación en actividades deportivas, interpretando a sus hijos son los padres y tutores asumiendo el compromiso en la práctica deportiva.

## 2.2 MODIFICA EL ABURRIMIENTO

**“LAS FAMILIAS TAMBIÉN TIENEN UN ROL QUE CUMPLIR; SI LOS PAPÁS NO VALORAN EL DEPORTE NO PODRÁN TRANSMITIR SU IMPORTANCIA A LOS MÁS PEQUEÑOS”.**

Diálogo Ciudadano Ampliado.  
Región de Antofagasta, 8 de agosto de 2015.  
Política nacional de actividad física y deporte 2016-2025

El abandono de actividad físico-deportiva es debido a que a medida que avanza la edad en los jóvenes muestran una tendencia hacia la adquisición de estilos de vida sedentarios y poco saludables. Por lo tanto es muy importante poner énfasis en los hábitos que adquieren desde la infancia, ya que es más probable que los nin@s que comprendan y asimilen la importancia de la actividad física practicando el deporte por diversión y satisfacción desde pequeños, trasladen esos sentimientos a su vida adolescente y adulta.(11)

Abandono y motivación son dos conceptos que van conectados especialmente a temprana edad, ya que el primero es casi siempre consecuencia de la falta del segundo. Es así como en el abandono es un indicador muy relevante de la motivación en la actividad físico-deportiva y con esto termina el compromiso deportivo.

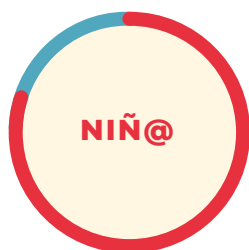
La motivación es fundamental en el deporte, porque determina en gran medida la actitud del niñ@, la relación entre los miembros del equipo y la manera de realizar la actividad físico-deportiva.

**Falta de conexión entre educación cívica y actividad física impide vincular al Pequeñ@ Ciudadan@ con el entorno.**

11. Dr. Jose López Chicharro. (2006). *La Actividad Física, la Condición Física y la Salud Infantojuvenil* (N.º 26-27) . Salud Pública. <https://www.mscbs.gob.es>

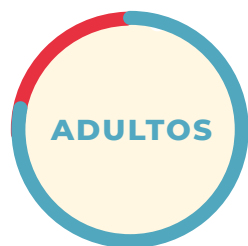
## PEQUEÑ@ CIUDADAN@

1/5 ES ACTIVO



**20%**  
ACTIVOS (4 - 10 AÑOS)

## CIUDADANO



**22%**  
ACTIVOS

## ¿EN QUE ESTÁ PEQUEÑ@ CIUDADAN@?

La actividad en los niñ@s (4 a 10 años) es 1/5 es decir un 20% de los niñ@s es activo y un 80% es inactivo. Por otra parte en los adultos un 18,5% es activo y un 81,5% es inactivo.

Las actitudes negativas adquiridas en la infancia y la adolescencia se pueden mantener hasta la edad adulta y afectar al deseo de la persona de participar en las actividades físicas. (12)

## ¿QUE SE NECESITA?

En la medida que el Pequeñ@ Ciudadan@ y su entorno comprendan y vivan la Educación Cívica, percibirán que el tiempo invertido en la práctica deportiva les otorgará beneficios a corto y largo plazo, disfrutando de la práctica, obteniendo recompensas y por lo tanto consiguiendo resultados a lo largo de su vida.

## ¿CIVISMO, DEPORTE E INCLUSIÓN?

“La educación cívica, educación para la ciudadanía, civismo o formación cívica es un tipo de educación dirigida a las relaciones sociales que busca fortalecer los espacios de convivencia social entre las personas”. Es decir los dos pilares fundamentales del civismo son las relaciones sociales y los espacios de convivencia social.(13)

Al igual que el deporte crea valores que tienen estrecha unión con las relaciones sociales, entre las que podemos mencionar trabajo en equipo, participación, responsabilidad social, respeto y pertenencia a un grupo. Además el deporte propicia la práctica deportiva en espacios de convivencia social de variado tipo como casa, parque, plaza, club, estadio, gimnasio, etc. Es decir se puede practicar en cualquier parte.

**“Las personas en igualdad de condiciones y espacios en igualdad de condiciones”** según señala Constanza Bozzo (Terapeuta educacional). El civismo y deporte promueven la inclusión social, participación de las personas en igualdad de condiciones, esto asegura que tengan igual acceso y participación en actividades deportivas.

**Carencia** de Educación Cívica tiene un impacto en la salud social *impidiendo* el desarrollo integral del niñ@ y entorno.



## **03** ¿QUÉ PASA CONTIGO PEQUEÑ@ CIUDADAN@?

- 3.1 Cómo está hoy
- 3.2 Qué recursos tiene

### 3.1 COMÓ ESTÁ HOY

Según el Censo 2017 y su proyección al 2020 en los rangos etáreos de infantes de 0 a 10 años hay **2.700.000** y de 4 a 10 años hay **1.800.000**. Estos últimos son los que determinan el comportamiento respecto a la actividad física y práctica deportiva de los adolescentes (2.000.000) y adultos (14.800.000). Los niños activos entre los 4 y 10 solo son un 20% (360.000), este hábito de comportamiento se mantiene en los adultos con un 22% (1.440.000) y en la población activa total con un 18,5%. De aquí la **importancia de generar cambios y hábitos en los Pequeñ@s Ciudadan@s**.<sup>(14)</sup>

#### QUÉ VE - QUÉ OYE

Los hábitos para un Pequeñ@ Ciudadan@ tienen mucha importancia debido a la influencia que tendrán en su estilo de vida, en la adolescencia y en la vida adulta.

Por lo tanto es prioridad la preocupación que estos hábitos adquiridos sean los apropiados y entreguen los beneficios esperados para su desarrollo en el ámbito físico, personal y social.

#### QUÉ PIENSA

Aumentar la actividad física y práctica deportiva en los Pequeñ@s Ciudadan@s tiene un efecto positivo, permanente y multiplicador durante toda su vida.

La influencia de los padres también está marcada por sus hábitos deportivos, siendo más probable que los hijos de padres deportistas tiendan a iniciarse en programas deportivos. Tal es así que algunos niñ@s citan textualmente: **“No practico porque mis padres no practican”**.<sup>(15)</sup>



\* **“Son los que *determinan el comportamiento* respecto a la actividad física y práctica deportiva de los adolescente y adultos.”**



**20%**  
**360.000**  
ACTIVOS (4 - 10 AÑOS)



**80%**  
**1.440.000**  
INACTIVOS (4 - 10 AÑOS)

<sup>14</sup>. Estimaciones y proyecciones de la población de Chile 1992-2050 total país. (2018, diciembre). INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICAS. <https://www.censo2017.cl>

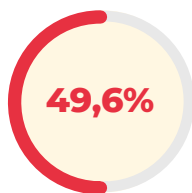
<sup>15</sup>. Weinberg Gould. (2015). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico (4 Edición, Vol. 527) [Libro electrónico].

## 3.2 QUÉ RECURSOS TIENE

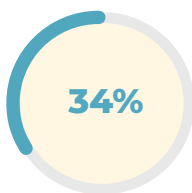
Para el cambio de hábito en el segmento etéreo de niñ@s de 4 a 10 años existen recursos compuestos por espacios abiertos, recintos públicos y privados, la propia casa, organizaciones deportivas y recintos de estudio.

El proyecto se centrará en los espacios abiertos (plazas y parques) y la propia casa. Ambos para que el Pequeñ@ Ciudadan@ genere hábitos, realice actividad física y deportiva en forma recreativa.

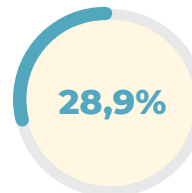
Según la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en la Población los espacios abiertos como calles, plazas y parques son los más utilizados para la práctica deportiva, debido a su accesibilidad, cercanía, comodidad y simplicidad para práctica pública y comunitaria. También la casa propia cumple con los mismos atributos antes mencionados, para una práctica privada y personal.



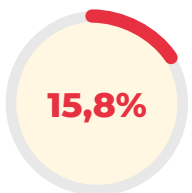
**ESPACIOS ABIERTOS**  
(CALLES, PLAZAS Y PAQUES)



**RECINTOS PÚBLICOS**  
(MUNICIPAL Y SERVICIO PÚBLICO)



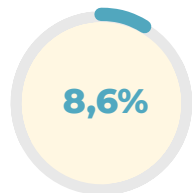
**RECINTOS PRIVADOS**  
(GIMNASIOS Y ESTADIOS)



**EN LA PROPIA CASA**



**ORGANIZACIONES DEPORTIVAS**  
(CLUB, LIGAS, ASOCIACIÓN Y FEDERACIÓN)



**RECINTOS DE ESTUDIO**  
(COLEGIO, UNIVERSIDAD, INSTITUTO)

(16)

**ESPACIOS ABIERTOS**

**La región metropolitana** es donde se concentra la mayor cantidad de población y espacios urbanos compuestos por plazas y parques. Por lo tanto es aquí donde el proyecto tiene la oportunidad de intervención con impacto cívico.

Las plazas y parques seleccionados cuentan con las medidas de seguridad y condiciones para la realización de actividades comunitarias de recreación y práctica deportiva. Cuentan con islas de pasto, islas de arbustos y árboles, senderos peatonales de maicillo, espacios de juegos, espacios de descanso y faros de luces. Con amplio horario de operación.

**PLAZAS**  
20.004  
**PARQUES**  
452

**ESPACIO URBANOS**  
**20.456**  
PARA LA RECREACIÓN,  
DIVERSION Y DESCANSO

**ZONA NORTE**

- \*Recoleta. Parque Metropolitano
- \*Recoleta. Parque Bicentenario de la Infancia
- \*Renca. Parque lo Varas
- \*Conchalí. Plaza Bicentenario

**ZONA ORIENTE**

- \*Peñalolén. Parque Peñalolén
- \*Vitacura. Parque Bicentenario
- \*Las Condes. Parque Araucano
- \*Lo Barnechea. Plaza La Laguna
- \*La Reina. Parque Intercomunal

**ZONA PONIENTE**

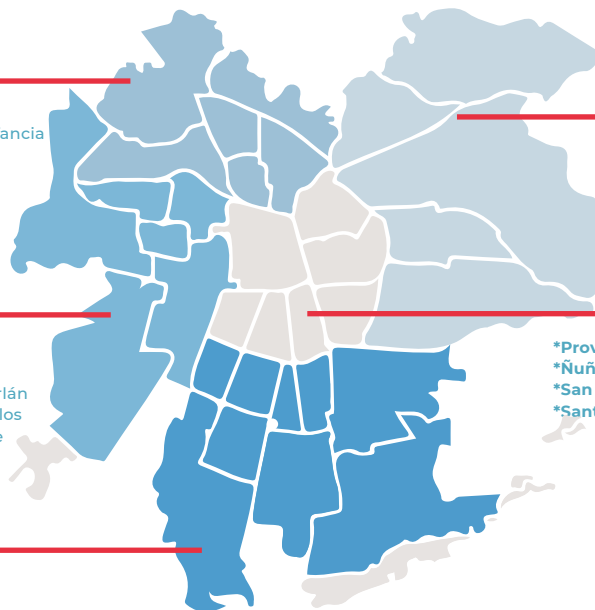
- \*Maipú. Parque Tres Poniente
- \*Quinta Normal. Parque de la Familia
- \*Pedro Aguirre Cerda. Parque André Jarlán
- \*Cerrillos. Parque Bicentenario de Cerrillos
- \*Cerro Navia. Parque Mapocho Poniente

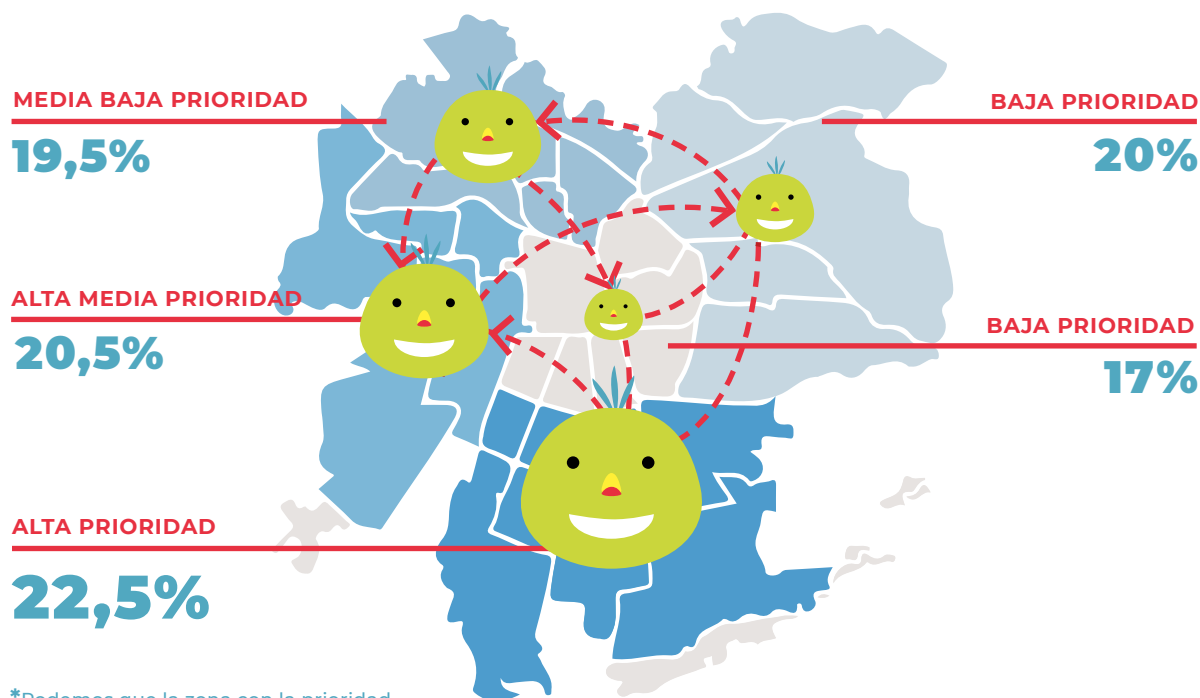
**ZONA CENTRAL**

- \*Providencia. Parque Inés de Suárez
- \*Ñuñoa. Estadio Nacional
- \*San Joaquín. Parque La Castrina
- \*Santiago. Parque de Los Reyes

**ZONA SUR**

- \*La Pintana. Parque Mapuhue
- \*San Ramón. Parque La Bandera
- \*El Bosque. Parque Lo Blanco
- \*San Bernardo. Parque Chena
- \*La Cisterna. Plaza Cervantes





\*Podemos que la zona con la prioridad social más alta es la zona sur y además donde existe la mayor concentración porcentual de Pequeñ@s Ciudadan@s.

### INDICE DE PRIORIDAD SOCIAL

Cada zona de la región metropolitana tiene un índice prioridad social, que depende de la vulnerabilidad de las familias que la componen. Es así que el proyecto tomará como primera variable la zona con mayor índice para elegir prioridad. (17)

### INCLUSIÓN CÍVICA

El proyecto busca una participación en igualdad de condiciones promoviendo la no discriminación con adecuaciones para que todos los Pequeñ@s Ciudadan@s puedan participar en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas, valorando la diversidad.

### CONCENTRACIÓN DE LA POBLACIÓN

Cada zona de la región metropolitana tiene una concentración distinta, que depende de la cantidad de Pequeñ@s Ciudadan@s que la habitan.

El proyecto considerará como segunda variable la zona con mayor concentración para escoger prioridad de implementación. (18)

17.S.G.P. (2019, julio). ÍNDICE DE PRIORIDAD SOCIAL DE COMUNAS 2019. <http://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/>  
 18.Resultados definitivos censo 2017. (s. f.). <https://www.censo2017.cl/>. Recuperado 25 de julio de 2020



## **04** PEQUEÑ@ CIUDADAN@ Y ECOSISTEMA

**4.1** Público Objetivo

**4.2** Mapa

**4.3** Fondeporte

## 4.1 PÚBLICO OBJETIVO

Este proyecto va dirigido a niñ@s de 4 a 10 años, que realizan y no realizan actividad física, considerando la importancia de la actividad física y el deporte vinculados con aspectos físicos, emocionales, relacionales, valores y hábitos que se adquieren durante la infancia y los acompañarán durante su vida.

Incorporar a su entorno, padres, tutores y entrenadores debido a la influencia que generan en el niñ@, entendiéndolo que estos no son autónomos por lo tanto el apoyo, acompañamiento y compromiso de su entorno es imprescindible para la realización del proyecto.

Descubrir, incluir, desarrollar y trabajar los valores esenciales de las relaciones sociales y los espacios de convivencia social, que conforman el civismo, la inclusión y el deporte.



## ENTREVISTA Y ANÁLISIS

Fueron dirigidas a 6 familias de distintos estratos y condiciones socioeconómicas, algunos profesionales, empleados, independientes y empresarios que viven en distintas comunas de la región metropolitana.

Familias biparentales y monoparentales con hijos, con la participación eventual de tutores en el caso que uno o ambos padres trabajen.

No se realizó sesgo respecto a su familia, que algún integrante sea activo o inactivo en la práctica de actividad física.

Esto permitió tener amplio alcance de respuestas para poder identificar al Pequeñ@ Ciudadan@ como su ecosistema.

**Preguntas hechas en la entrevista a niñ@s, padres y tutores.**

### NIÑ@S

- 1.¿Tú colegio te incentiva a realizar actividad física y deportiva? ¿Cómo?
- 2.¿Prefieres hacer actividad física en el colegio o afuera?
- 3.¿Tú familia te motiva e incentiva a realizar actividad física y deportiva?
- 4.¿Te diviertes realizando actividad física y deportiva? ¿Porqué?
- 5.¿Sientes que la actividad física y deportiva te beneficia? ¿Porqué?

### PADRES

- 1.¿En tú colegio te incentivaron a realizar actividad física y deportiva? ¿Cómo?
- 2.¿Dónde prefieres realizar actividad física y deportiva?
- 3.¿Cómo motivas e incentivas a tú familia a realizar actividad física y deportiva?
- 5.¿Sientes que la actividad física beneficia a tus hijos? ¿Porqué?

### TUTORES

- 1.¿Dónde prefieres realizar actividad física y deportiva?
- 2.¿Incentivas a tus nietos / sobrinos a realizar actividad física y deportiva? ¿Cómo?
- 3.¿Te ves como referente de tus nietos / sobrinos en la actividad física y deportiva? ¿Porqué?
- 4.¿Sientes que la actividad física y deportiva beneficia a tus nietos / sobrinos? ¿Porqué?

## ECOSISTEMA

Existen tres tipos de niñ@s, activos, neutrales e inactivos. Activos son los niñ@s que realizan alguna actividad física y deportiva en el colegio y/o fuera del colegio. Neutrales son los niñ@s que realizan actividad física y deportiva en forma intermitente, normalmente en el colegio y esporádicamente fuera del colegio. Inactivos son los niñ@s que realizan el mínimo de actividad física y deportiva, solo obligados en el colegio.

A los niñ@s activos les divierte tener una actividad física y deportiva, no así a los niñ@s neutrales e inactivos. En todos los casos prefieren hacer actividades recreativas fuera del colegio, debido a que no es una obligación y tienen la libertad de escoger la actividad que más les acomoda.

Los niñ@s activos y neutrales sienten que les beneficia la practica deportiva porque comparten con sus amigos no así los niñ@s inactivos que al no divertirse sienten que no les beneficia.

Por ultimo los niñ@s activos son motivados e incentivados por sus padres y tutores a practicar actividad física, no así los niñ@s neutrales e inactivos que no son motivados e incentivados periódicamente.

A su vez existe tres tipos de padres, involucrados, neutrales y no involucrados. Involucrados son los padres que hicieron y hacen actividad física y deportiva, iniciándose desde niñ@s. Neutrales son los padres que realizan actividad física y deportiva esporádicamente, normalmente cuando sienten la necesidad. Inactivos son los padres que no hicieron desde niñ@s y no realizan actividad física.

Los padres involucrados sienten que la actividad física y deportiva beneficia a sus hijos, por otra parte los padres neutrales y no involucrados sienten que no está dentro de sus prioridades. Esta mismas condiciones y características se repiten en los Tutores.

Se puede concluir que habiendo padres y tutores activos e involucrados sus hijos son y serán activos y a la inversa en el caso de los padres y tutores inactivos y no involucrados sus hijos no son y ni serán inactivos.

### NIÑ@ ACTIVO



FOTOGRAFÍA: MAMÁ DE ISMAEL

#### ISMAEL, 7 AÑOS

¿Tú familia te motiva e incentiva a realizar actividad física y deportiva?

“Si, haciendo salidas en familia donde siempre hacemos deporte.”

### PADRE INVOLUCRADO



FOTOGRAFÍA: MAMÁ DE ISMAEL

#### FRANCISCO VERGARA, 40 AÑOS

¿Sientes que la actividad física y deportiva beneficia a tus hijos?  
¿Por qué?

“Por supuesto, siento que a mí me benefició desde chico en mi salud, en el rendimiento del colegio y luego la universidad con mis amigos, actividades en equipo donde aprendí del compañerismo, trabajo en equipo, empatía, solidaridad, etc., no siendo lo más importante ganar. Y por lo tanto quiero lo mismo para mis hijos.”

### ABUELA TUTORA INVOLUCRADA



FOTOGRAFÍA: MAMÁ DE ISMAEL

#### SOLEDAD GUZMAN, 65 AÑOS

¿Te ves como referente de tus nietos en la actividad física y deportiva?  
¿Por qué?

“Si, soy adulto mayor muy activa y trato de transmitirles mis hábitos deportivos. Que vean siempre una abuela activa y sana.”

### NIÑ@ INACTIVO



FOTOGRAFÍA: MAMÁ DE JACINTA

#### JACINTA TORO, 6 AÑOS

¿Tú familia te motiva e incentiva a realizar actividad física y deportiva?

**“Si, pero no es siempre y tampoco me gusta mucho, porque lo encuentro aburrido.”**

### MADRE NO INVOLUCRADO



FOTOGRAFÍA: MAMÁ DE JACINTA

#### JAVIERA CISTERNAS, 38 AÑOS

¿Sientes que la actividad física y deportiva beneficia a tus hijos?  
¿Por qué?

**“Si, pero no es lo primordial. Para mí lo más importante es que les guste, no se sientan presionadas y lo pasen bien con sus amigas.”**

### ABUELA TUTORA NO INVOLUCRADA



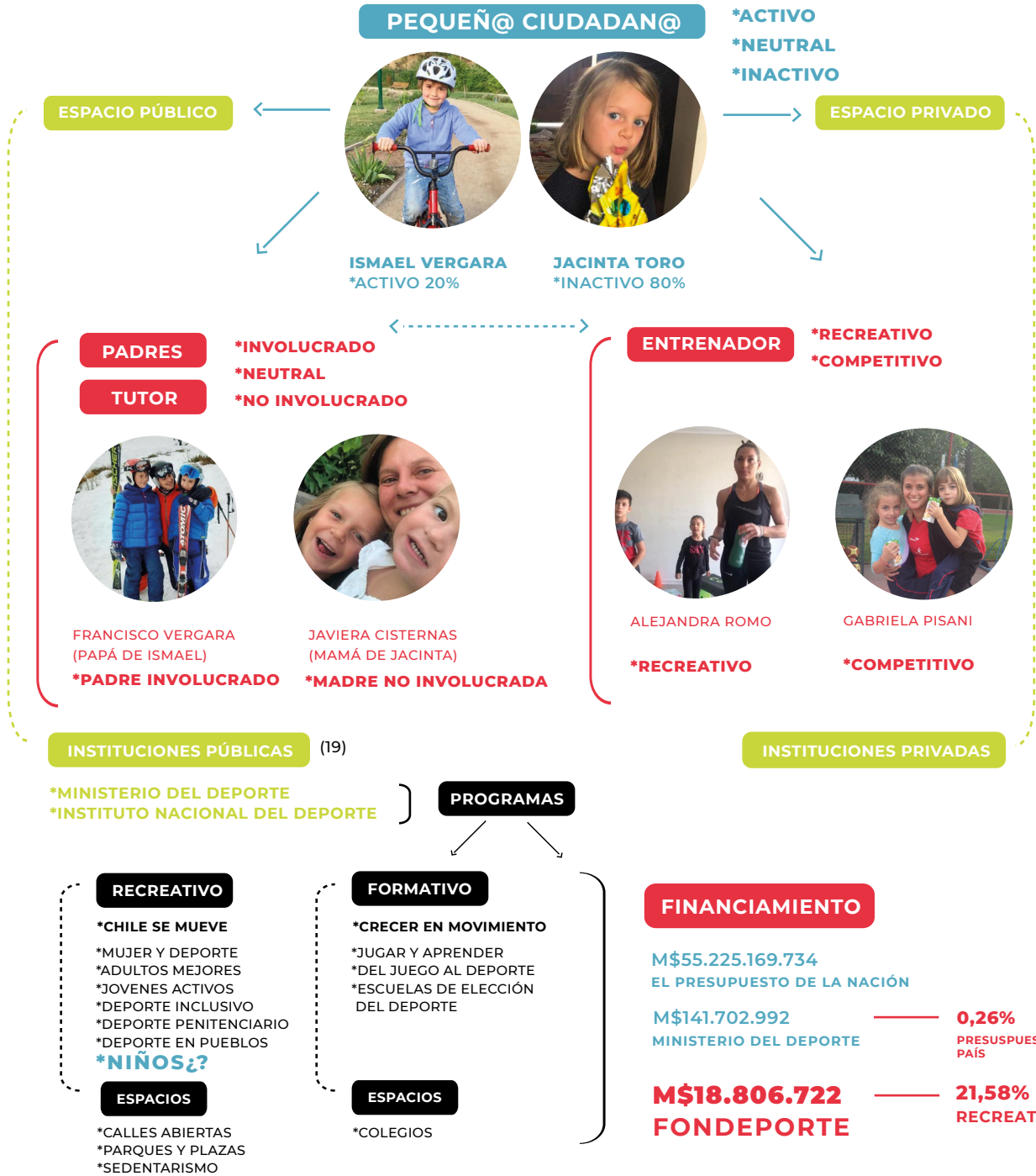
FOTOGRAFÍA: MARÍA EUGENIA

#### MARÍA EUGENIA RAMÍREZ, 66 AÑOS

¿Te ves como referente de tus nietos en la actividad física y deportiva?  
¿Por qué?

**“La verdad que no mucho, a pesar de realizar actividad física no es mi fuerte y ellas no me ven como una abuela muy activa.”**

## 4.2 MAPA



19. Política Nacional de actividad física y deporte 2016-2025 (N.o 144-149). (2016, octubre). Ministerio del Deporte. <http://www.mindep.cl/>

## 4.3 FONDEPORTE

Es una **herramienta de financiamiento** para desarrollo y proyección de la actividad física y deportiva en el país. **Tiene como objetivo financiar total o parcialmente proyectos, programas, actividades** y medidas de fomento, ejecución práctica y desarrollo del deporte.(20)

### POSTULACIÓN

Las postulaciones son en la página web de acuerdo con fecha de publicación del llamado tanto para Donantes como para Postulantes. Los Donantes tienen franquicia tributaria.

### GRATUIDAD

Deberán contemplar la gratuidad de las actividades para los participantes, excepcionalmente se puede cobrar una inscripción.

### CATEGORÍAS

Existen tres tipos de categorías para los postulantes. El proyecto entra en la categoría de Deporte Recreativo en Taller Deportivo Recreativo.

### PARTICIPANTES

Los participantes son Organizaciones Deportivas, Corporaciones de Alto Rendimiento y Corporaciones Municipales. Esta última donde es participará el Proyecto.

### CALIFICACIÓN

La Calificación del Proyecto en que participará depende de la prioridad prescolar y las comunas más vulnerables.

El proyecto postulará a través de las corporaciones municipales de deportes en la categoría de deporte recreativo en talleres deportivos recreativos. Su evaluación será por alta prioridad a la población escolar y proyectos que provengan de comunas vulnerables.

Algunos proyectos y programas beneficiados a través de Fondeperte son "Chile se mueve", "Crecer en movimiento", "Elige vivir sano", también programas regionales de talleres y clubes deportivos.

Por el perfil de Fondeperte, los proyectos y programas beneficiados se convierte en el financiante ideal para el proyecto. Fondeperte cuenta con un presupuesto anual a nivel Nacional de M\$ 18.806.722 de esto el 21,58% se invierte en programas recreativos.

A

## DONADORES

B

## POSTULANTES

C

## CATEGORÍAS

\*FORMACIÓN PARA EL DEPORTE

\*DEPORTE RECREATIVO

\*DEPORTE DE COMPETICIÓN

\*TALLER DEPORTIVO RECREATIVO

\*TALLER DEPORTIVO RECREATIVO  
DE TEMPORADA

\*EVENTO DEPORTIVO RECREATIVO

D

## PARTICIPANTES

\*ORGANIZACIONES DEPORTIVAS

\*LAS CORPORACIONES DE ALTO RENDIMIENTO

\*CORPORACIONES MUNICIPALES DE DEPORTE

E

## CALIFICACIÓN

\*ALTA PRIORIDAD A LA POBLACIÓN  
PREESCOLAR.

\*ALTA PRIORIDAD EN PROYECTOS  
QUE PROVENGAN DE COMUNAS  
VULNERABLES.



# 05 CASOS DE ESTUDIO

- 5.1 Finlandia
- 5.2 Crecer en movimiento
- 5.3 Chile se mueve
- 5.4 Formando campeones

## 5.1 FINLANDIA

**Finlandia es de los países con mayor actividad física de Europa y del Mundo.** Las motivaciones para practicar deporte son: espíritu competitivo, superación personal, preocupación por el aspecto físico y la salud o simplemente necesidad de relajación y diversión con personas afines.(21)

**Rescato del Caso.** El valor de la cultura cívica que es parte de la vida diaria de los finlandeses con un compromiso país, voluntariado a través clubes reconociendo la importancia de la práctica deportiva.



FOTOGRAFÍA: THIS IS FINLAND

### LUGAR

La mayoría de los clubes deportivos pertenecen a asociaciones nacionales o regionales.

### MOMENTO

Cambian según estación del año. Los deportes son el fútbol, varias modalidades de gimnasia y el hockey sobre hielo.

### DURACIÓN

Las actividades se organizan en clubs de voluntarios durante todo el año, en 74 federaciones deportivas y 130 organizaciones.

### ALCANCE

La afición de los jóvenes es el deporte, el 90% de los menores de 18 años es físicamente activo de un población de 5,3 millones.

### FINANCIAMIENTO

La lotería nacional finlandesa, es la principal patrocinadora individual de la actividad física y el deporte. Destina el 25% de los beneficios a la actividad física a través del Ministerio de Educación y Cultura.

## 5.2 CRECER EN MOVIMIENTO

Este programa surge para desarrollar un modelo que permita avanzar en la generación de habilidades motoras, **mejoramiento de las clases de educación física** e impulsar talentos de futuros deportistas.(22)

**Rescato del Caso.** Incentiva la mejora en la condición física desde edad temprana a través de la práctica sistemática del juego, la actividad física y el deporte. Partiendo con “Jugar y aprender”.



FOTOGRAFÍA: CRECER EN MOVIMIENTO

### LUGAR

Se implementará 5.900 talleres en escuelas públicas de todo Chile.

### MOMENTO

Se inició en el 2019 y se aplicó en las clases de educación física.

### DURACIÓN

El programa aumenta durante las clases el tiempo efectivo de ejercicio de los alumnos, el que solo llega a 14 minutos.

### ALCANCE

214.000 estudiantes pertenecientes a escuelas públicas en todo Chile, con una cobertura del 16% a nivel nacional (1.296.000 niños en escuelas públicas), se proyecta crecimiento corto y mediano plazo.

### FINANCIAMIENTO

Fondo Nacional para el Fomento del Deporte con un presupuesto M\$ 724.767.

22. Programa Crecer en Movimiento. (2018, 17 agosto). Ministerio del deporte. <http://www.mindep.cl>

## 5.3 CHILE SE MUEVE

**El programa consiste en realizar actividades físicas en parques públicos,** entregando espacios urbanos de integración social, incentivando la educación en el cuidado del medio ambiente y el esparcimiento, siendo los parques públicos el espacio de encuentro deportivo y recreativo.<sup>(23)</sup>

**Rescato del Caso.** Interviene en el deporte a nivel recreativo en la comunidad con el objeto de mejorar la calidad con la utilización de parques públicos y través de eventos, que sin embargo no incluyen específicamente a los niños@s.



FOTOGRAFÍA: CHILE SE MUEVE

### LUGAR

Encuentro deportivo y recreativo para la comunidad en parques públicos. Senderismo, a través de salidas a terreno programadas.

### MOMENTO

Abril a noviembre, encuentro deportivo y recreativo  
Abril a diciembre, senderismo.

### DURACIÓN

**Encuentro deportivo y recreativo.** En eventos durante los fines de semana.

**Senderismo.** Las salidas se realizan en jornadas de 8 horas.

### ALCANCE

Promueve a 5.000 personas por evento todos los fines de semana en 30 comunas de la Región Metropolitana en diferentes parques y plazas con una cobertura del 58% (52 comunas forman la RM), esto se replica a nivel nacional.

### FINANCIAMIENTO

Fondo Nacional para el Fomento del Deporte con un presupuesto M\$ 536.139.

## 5.4 FORMANDO CAMPEONES

**Realiza escuelas deportivas, escuelas de invierno y verano** con diferentes actividades entre las cuales están: fútbol, tenis, gimnasia artística pilates para colegios privados, municipalidades y clubes. También organiza eventos y campeonatos para empresas y fundaciones.(24)

**Rescato del Caso.** Empresa privada que desarrolla actividades extraprogramáticas dirigidas a la recreación, fomentando hábitos deportivos y convivencia entre los niños. El nombre “formando campeones” forma niñ@s activos y sanos con valores que aplican en su vida diaria.



FOTOGRAFÍA: FORMANDO CAMPEONES

### LUGAR

Colegios, clubes y parques.

### MOMENTO

Todas las semanas en diversos colegios. Y cinco veces al año campeonatos interesuelas.

### DURACIÓN

Clases de una hora, dos veces a la semana.

### FINANCIAMIENTO

Privado a través de matrículas y mensualidades, además de auspiciadores directos.

24. Quiénes somos. (s. f.). Formando Campeones. Recuperado 6 de agosto de 2020, de <http://www.escuelafcf.cl/>



# 06 CONCLUSIONES

## 6.1 Conclusiones

## 6.1 CONCLUSIONES

- 1. Existe una gran oportunidad de intervenir y mejorar como hoy se plantea y percibe la actividad física y deportiva en nuestro país centrándola en la Educación Cívica y la Inclusión.** Situación que se origina y traslada desde la relación más cerca del ecosistema formado por niño@s, padres, tutores y entrenadores a las instituciones públicas.
- 2. Lograr un ecosistema motivado donde se traspasan los buenos hábitos** creando una sociedad en la que gana la actividad y una vida saludable **basada en la recreación, diversión y descanso del Pequeñ@ Ciudadan@.**
3. Hay programas de instituciones públicas, muchos de ellos no operativos, que **no incluyen a los niño@s en forma específica.**
- 4. Adecuada intervención en la vida en sociedad a través de la actividad física deportiva, educación cívica, inclusión y el desarrollo de un proyecto de integración del ecosistema** – Pequeñ@ Ciudadan@, Padres, Tutores, Entrenadores – en un Club que apunte a la utilización de recursos existentes a nivel comunitario.
- 5. Mi motivación personal,** siendo profesora de taller recreativo de gimnasia artística, puedo **evidenciar en la práctica deportiva como los hábitos y valores cambian positivamente a los niño@s y por lo tanto a los futuros adultos de nuestro país.**



**¡Crece Activ@, Crece inclusiv@!**





# 07 DEFINICIÓN Y CONTENIDOS

7.1 Definición

7.2 Estructura de contenidos

## 7.1 DEFINICIÓN

Es un proyecto para niñ@s entre 4 a 10 años, acompañados de sus padres, tutores y entrenadores, centrado en la actividad físico-deportiva, educación cívica e inclusión.

El foco está en la actividad físico-deportiva no competitiva, basado en el trabajo en equipo inclusivo donde el niñ@ tiene flexibilidad y oportunidad de explorar de manera personal y comunitaria.

El proyecto plantea jugar al interior de la familia con distintos roles donde cada uno tiene la misión de incentivar el espacio interno de la casa, externo del parque y la convivencia con estas piezas. **Interviniendo el hogar, cuerpo y espacio común a través de un Club.**

Se trabajará con valores y objetivos según fases y etapas que crecerán en complejidad ***haciendo evolucionar al niñ@ de principiante a autónomo, a través de una exploración recreativa de espacios y hábitats naturales de nuestro país, “no es solo algo recreativo, es una experiencia de aprendizaje” cita rescatada de entrevista a Terapeuta Ocupacional Costanza Bozzo.***

## 7.2 ESTRUCTURA DE CONTENIDOS

### \* CONTENIDOS

**A**

#### Hogar – Cuerpo – Espacio Común.

Utilizar y practicar actividad físico-deportiva para integrar cultura cívica e inclusión.

**DESCUBRIR, INTEGRAR, REUNIR, RELACIONAR.**

**B**

#### Hogar

Descubrir y explorar actividades personales y comunes del niñ@, padre y tutor para preparar y proyectar avances en comunidad.

**EXPERIMENTAR, PRACTICAR, REPETIR, CONOCER.**

**C**

#### Cuerpo

Usar y relacionar elementos coleccionables de acuerdo con el cumplimiento de objetivos y actividades monitoreadas para la obtención de recompensas.

**INTERVENIR, COMPILAR, CONSTRUIR, RECORDAR.**

**D**

#### Espacio Común

Agrupar y reunir al niñ@ y su entorno en espacio con actividades durables y mutables según espacio y tiempo en pieza permanente, flexible y adaptable para participar en comunidad.

**ORGANIZAR, UNIR, CONVIVIR, CREAR.**



# 08 OBJETIVOS

- 8.1 Objetivos generales
- 8.2 Objetivo específicos
- 8.3 Conceptualización

## 8.1 OBJETIVO GENERAL

**Conectar** actividad física y el deporte en la educación cívica inclusiva, corrigiendo la percepción errada del deporte, potenciando al Pequeñ@ Ciudadan@ en la formación de valores y en su entorno.

## 8.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

**\*Crear programa** para el niñ@ y organizar actividades periódicas en cada fase y etapa por medio de **un sistema**.

**\*Utilizar oportunidades** para crear valores, hábitos, fomentar recreación y convivencia a través de la práctica física y deportiva **en casa, plaza y parque**.

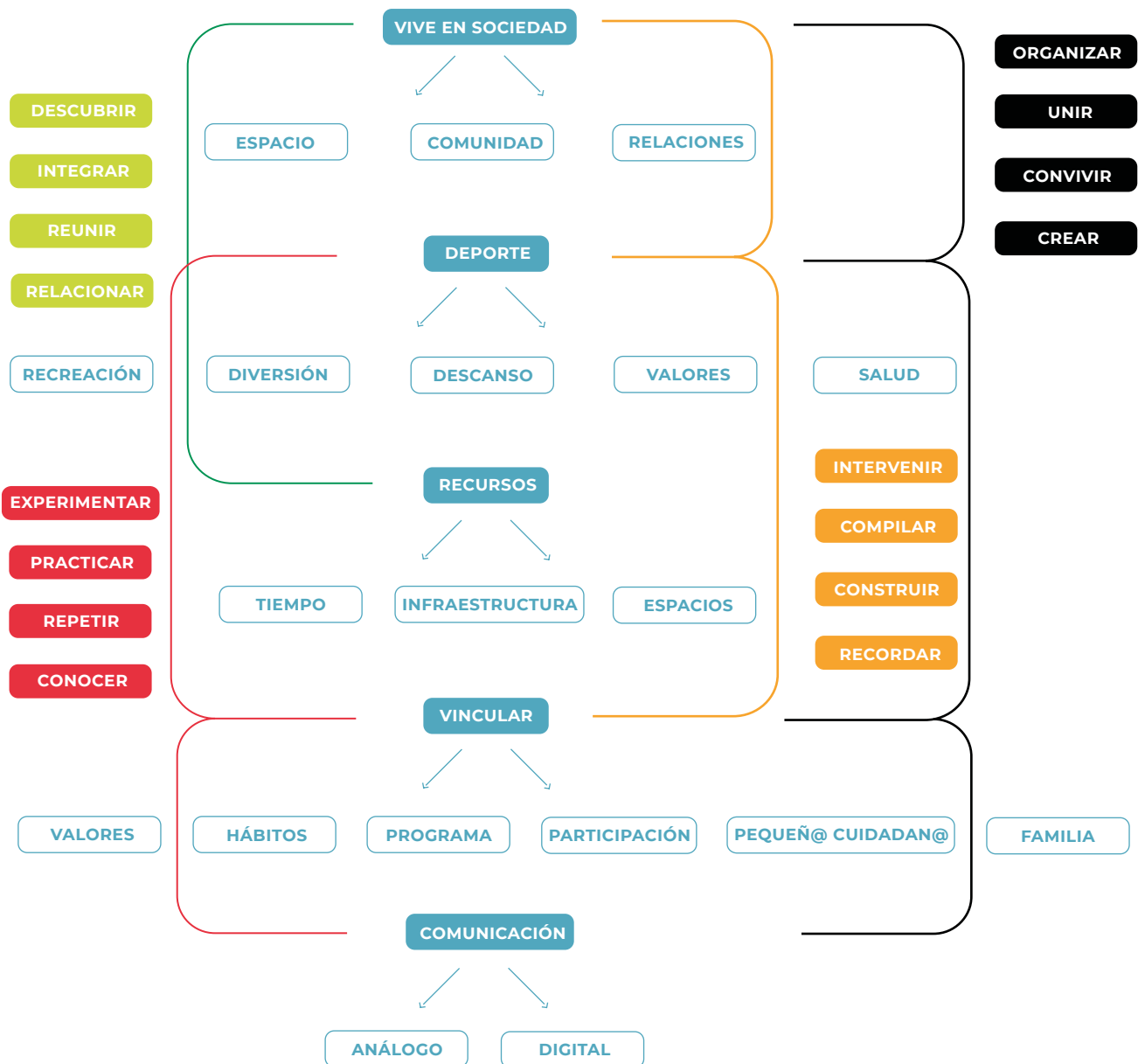
**\*Modificar hábitos** de padres y tutores a hijos a través del juego de roles integrando al Pequeñ@ Ciudadan@ y familia **en Club**.

**\*Generar compromiso** de padres y tutores en el acompañamiento de actividades en **sistema y en Club**.

**\*Vincular entidades** públicas y privadas que participen e involucren **en programa y sistema**.

### 8.3 CONCEPTUALIZACIÓN

Reúne los conceptos básicos que formarán el detalle de diseño del Pequeñ@ Ciudadan@.





# 09 REFERENTES

9.1 Referentes Conceptuales

9.2 Referentes Formales

## 9.1 REFERENTES CONCEPTUALES

### DUOLINGO KIDS

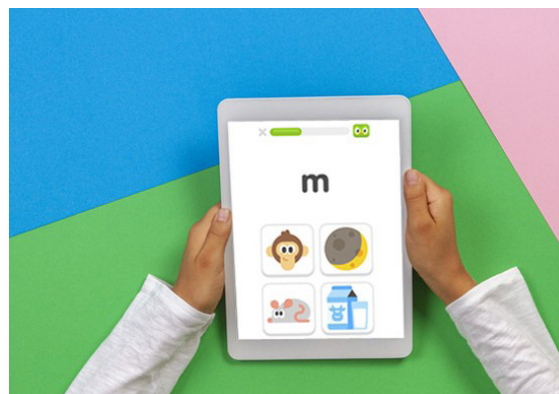
Es una aplicación para aprender idiomas con una versión para niñ@s. Se puede aprender español, francés o inglés de una forma simple e interactiva. Escuchando las pronunciaciones, completando las casillas y adquiriendo vocabulario.

Está orientada para la edad de 5-8 años. Los niñ@s se divierten resolviendo nuevos niveles, recolectando coronas, y jugando con personajes animados, con una cromática llamativa y colorida.

Son ejercicios de voz interactivos, que se practican diariamente en espacio de tiempo reducido y conciso, incluyendo expresiones que podrán aplicar en su vida diaria.(25)

**Rescato a Nivel Conceptual.** Aplicación de fácil acceso y uso, multiplataforma que se puede utilizar en cualquier dispositivo electrónico. Sistema interactivo simple y rápido de participación dinámica de los niñ@s y acompañamiento de los padres o tutores, con voz interactiva que hace inclusiva la aplicación. Metas y recompensas diarias en tiempo y duración acotado, con libertad de escoger continuidad de logros de niveles. Obteniendo recreación y aprendizaje de una manera cercana y entretenida.

**Rescato a Nivel Gráfico.** Lectura y lenguaje universal e inclusivo para niñ@s con cromática llamativa y cercana que guía el aprendizaje.



FOTOGRAFÍA: DUOLIGO KIDS

## PERSONAJES ANIMADOS INSPIRADOS EN ANIMALES

**Pokémon.** Criaturas inspiradas en animales reales, insectos, objetos, plantas o criaturas mitológicas. Los jugadores toman el papel de Entrenadores cuyo fin es ganar la Liga Pokémon para obtener las medallas de gimnasio. La temática es coleccionar, entrenar y luchar incluidos los videojuegos y el juego de cartas coleccionables. El entrenador debe derrotar Cada Pokémon, teniendo habilidades especiales que se manifiestan en movimientos y ataques que aprende y evoluciona.(26)



**PJ Mask.** La serie se trata de tres niñ@s de 6 años que tienen vidas normales en el día y pero en la noche se convierten en los PJ Masks, equipo de superhéroes que lucha contra el crimen y aprende valiosas lecciones. Uno usando disfraz de gato y teniendo poderes felinos como súper velocidad y oído, otro es una niña que usa disfraz de búho y tiene poderes, alas y vista de búho, y por ultimo es un niño disfrazado de camaleón-lagarto y que tiene poderes como super fuerza, súper camuflaje y super agarre.(27)



FOTOGRAFÍA: GOOGLE

**Rescato a Nivel Conceptual.** Pokémon la evolución, transformación y progreso a través del entrenamiento para obtener habilidades especiales que se manifiestan en movimientos.

PJ Mask, equipo de niñ@s en que cada uno aporta según su disfraz de animal las características, poderes, destrezas, fortalezas y habilidades además del trabajo en equipo y buena ciudadanía.

**Rescato a Nivel Gráfico.** Evolución Pokémon, gráfica de evolución con elementos distintos, ojos, nariz, pelo, tamaño y rasgo físico y elementos que evidencian evolución.

PJ Masks, niñ@s que se disfrazan de animales. Gráfica que evidencia que son niños vestidos de animales, por sus texturas, elementos como cola y cresta de la cabeza que muestra que es un lagarto; alas y cabeza que es un búho; cabeza y orejas que es un felino. Además de los iconos distintivos que tienen en el pecho.

26. Pokémon. (2020,21 noviembre). Pokémon. <https://es.wikipedia.org/wiki/Pokémon>  
27. PJ Masks. (2020, 8 diciembre). PJ Masks. [https://es.wikipedia.org/wiki/PJ\\_Masks](https://es.wikipedia.org/wiki/PJ_Masks)

## 9.2 REFERENTES FORMALES

### SHINELA

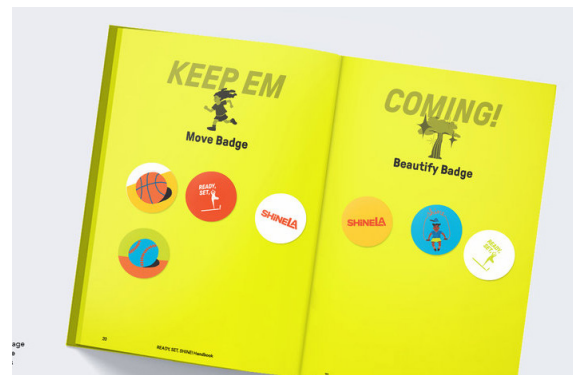
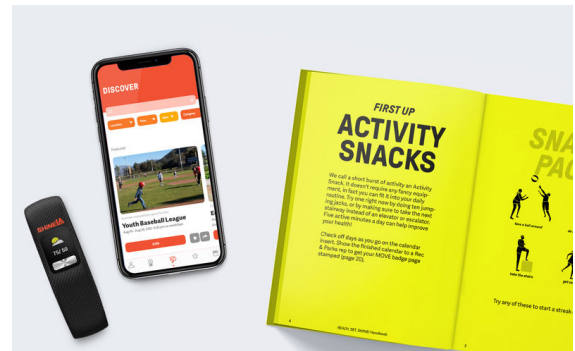
Es una iniciativa de salud pública encabezada por el Hospital de Los Ángeles, utilizando los Juegos Olímpicos 2028 para mejorar la salud y el estado físico de más de medio millón de personas en el área metropolitana de Los Ángeles.

Se diseñó un sistema digital y la campaña de marketing con aplicación y sitio web de fácil acceso a actividades.

El sistema aprovecha las clases y eventos organizados por el estado de LA, integrando dispositivos portátiles de acondicionamiento físico y datos de salud pública de los participantes. Incluye un sitio web y un dispositivo de fitness personalizado de Garmin, además espacios de juego, folletos, afiches, intervenciones de comunicación distribuidas por los parques y publicidad interactiva como folletos de recompensa coleccionables.

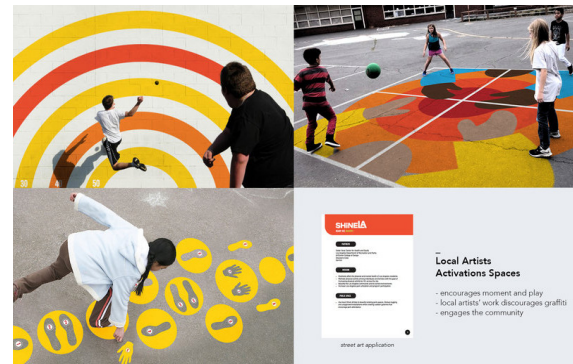
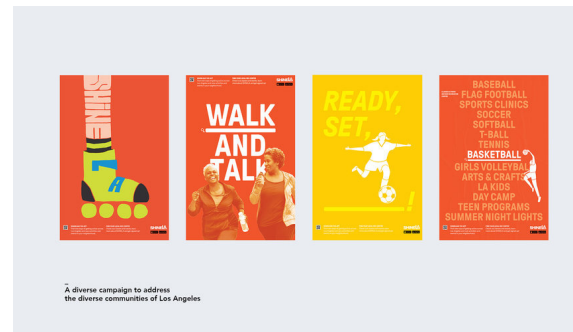
El plan de marketing de ShineLA también motivará a los usuarios con su programa de recompensas que incluye juegos en la aplicación y premios físicos, como stickers para los niños.(28)

**Rescato a Nivel Conceptual.** Alcance y foco del programa, incluyendo una cantidad de población importante y sin exclusión de ningún tipo como edad, condición social, sexo, estado de salud, discapacidad, etc. Actividades sin fines de lucro auspiciadas por LA. Con participación de organizaciones, empresas y el gobierno regional. Auspicio de marcas reconocidas que participan en el desarrollo del programa. Garmin participa con los relojes y la aplicación que permite monitorear, controlar, almacenar y compartir en actividades comunitarias.



FOTOGRAFÍA: CORE 77, SHINELA

**Rescato a Nivel Sistema.** Uso de los espacios públicos en actividades y apropiación de estos a través del diseño de manera digital y análoga. De manera digital, con un reloj y una aplicación: indicando, actividades, indicadores de salud, logros, lugares y participantes, generando una comunidad activa y comprometida. De manera análoga, interviniendo equipamiento y espacios públicos como escaleras, bancas, pisos, estacionamientos, paredes a través de iconos e ilustraciones que promueven la actividad física. Motiva y genera permanencia con recompensas. Realizar actividad física según los programas e intervenciones de ShineLA permite el cumplimiento de metas, en caso de los niños stickers coleccionables.

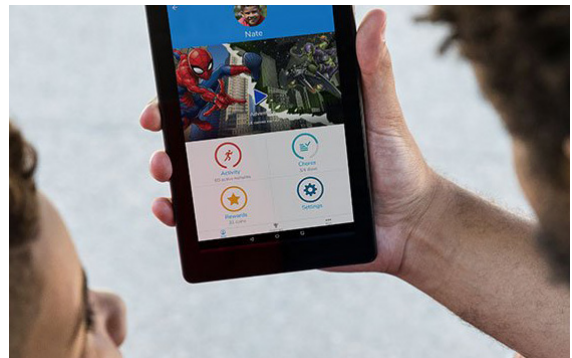


FOTOGRAFIA: CORE 77, SHINELA

## GARMIN KIDS

Monitor de ejercicio diseñado especialmente para niñ@s, al cumplir con el objetivo de 60 minutos de actividad diaria irán descubriendo aventuras en aplicación controlada por los padres. Los niñ@s podrán explorar, realizar actividades para desbloquear aventuras, realizar cuestionarios, juegos y llenar álbumes de recortes de manera virtual.

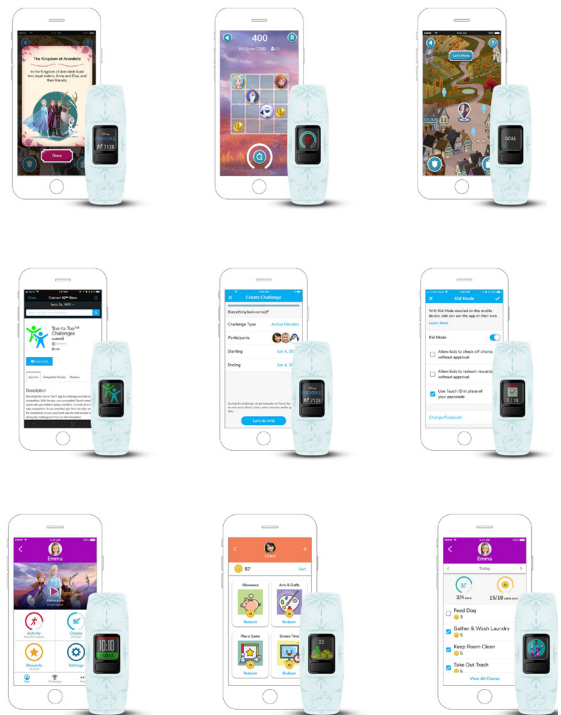
Los padres pueden gestionar el monitor de ejercicio añadiendo varios niñ@s y observando información sobre pasos, actividades diarias y tareas a realizar. El monitor de ejercicio y aplicación indicarán recordatorios diarios y semanales, monitoreo de actividades, tareas y recompensas, desafíos de pasos, modos en conjunto y modo niñ@.(29)



FOTOGRAFÍA: GARMIN

**Rescato a Nivel Conceptual.** Participación conjunta de hijo/as y padres en actividades en las cuales los niñ@s realizan las actividades según programa y los padres realizan el monitoreo de las tareas. Generando compromiso mutuo. Forma hábitos de manera recreativa a través del juego en actividades diarias y semanales, cumplimiento objetivos y obteniendo recompensas coleccionables.

**Rescato a Nivel Sistema.** Uso de dispositivos digitales en que cada uno tiene su rol, niñ@ con el monitor de ejercicio y la aplicación, y el padre con la aplicación conectándolos e interactuando en modo niñ@ y modo conjunto.



FOTOGRAFÍA: GARMIN



# 10 INTERVENCIÓN

- 10.1 Lugar / Momento / Duración
- 10.2 Impacto del Mundo Digital
- 10.3 Propuesta Formal
- 10.4 Dosificación de Contenidos
- 10.5 Proceso de Diseño y Criterios
- 10.6 Estructura y Maquetación
- 10.7 Testeo
- 10.8 Planificación
- 10.9 Proyección

## 10.1 LUGAR / TIEMPO / DURACIÓN

### LUGAR

**Casa.** Es el lugar donde habita el Pequeñ@ Ciudadan@ junto a su familia, lugar más importante donde se convive y se toman las decisiones “creando en ellos una sensación de seguridad, calma y paz”. Casa no es solo tener un techo tiene relación con salud física y mental, recuperando la relación con el entorno.(30)

La casa es el lugar donde se realizan actividades individuales y en familia además de tomar la decisión clave de participación, en este entorno más cercano es donde se forman valores y se generan hábitos.

Es aquí donde llega el Kit de Pequeñ@ Ciudadan@ Crece Activ@, Crece Inclusiv@!, a la puerta de la casa por medio de cada Municipalidad.

**Parque.** Es un terreno que está destinado a árboles y áreas verdes para la recreación y el descanso, incluyen áreas para la práctica deportiva, bancos para sentarse, juegos infantiles y otros equipamientos. Sitio al aire libre, además se desarrollan ferias, mercados y celebraciones populares. Es fundamentalmente un lugar de encuentro y recreación donde se desarrolla la vida en comunidad.

Es aquí donde el Club de reúne y hace miembro a todos los Pequeñ@s Ciudadan@s, la familia y el entorno para fomentar recreación, diversión y descanso en comunidad.

**Es en estos dos lugares de intervención es donde se realizará y desarrollará el proyecto.**



FOTOGRAFÍA: ELABORACIÓN PROPIA

**MOMENTO y DURACIÓN**

El inicio del programa parte en marzo con la primera inscripción y luego hay una segunda inscripción en agosto, por lo tanto hay un desfase entre un programa y el siguiente.

Desde el momento de la inscripción e inicio el proyecto tiene una duración de 2 años, dividido en 4 fases de 6 meses de cada una. Cada fase está compuesta de 4 etapas de 6 semanas que a su vez está compuesta por tres evoluciones, principiante, descubrimiento y conocimiento.

El proyecto está planificado en semestres, que es el mismo módulo de programación de los colegios, por lo tanto permite planificar y adecuar las actividades según el mismo periodo y asimilación programática académica.

Dado que las actividades recreativas se realizan tanto en la casa como en el parque el clima no es un impedimento para avanzar en las fases y etapas de cada evolución del Pequeñ@ Ciudadan@.



## 10.2 IMPACTO DEL MUNDO DIGITAL

“Wearable” significa “vestible” o “llevable”, aplicado al contexto tecnológico, tiene significado de “tecnología ponible o vestible” es decir dispositivos tecnológicos que se incorporan a la ropa y complementos de forma cotidiana: gafas inteligentes, smartwatches, zapatillas de deporte con GPS y pulseras inteligentes. Su función es facilitar la vida diaria como consultar mensajes de WhatsApp, escuchar música, controlar los kilómetros que andas a lo largo del día, tus ciclos de sueño, etc.(31)

Por otra parte las aplicaciones están en como realizamos todo tipo de tareas por lo que la influencia y el impacto social de las aplicaciones se puede dar en todo nuestro entorno en un día a día más fácil y eficiente. Como nos comunicarnos, la forma en la que trabajamos, como nos relaciones y desarrollamos son impactos de las aplicaciones. Una demostración evidente es lo que ocurrió en la pandemia con el crecimiento del consumo en cuarentena, con descargas que aumentaron entre un 45% y un 90%. Las categorías más descargadas fueron juegos, herramientas de entrenamiento y educación.(32)

***El proyecto Pequeñ@ Ciudadan@ Crece Activ@, Crece Inclusivo! rescata este impacto digital través de la incorporación de “tecnología vestible” y App en las piezas gráficas.***

---

31. ¿Qué son los wearables? (s. f.). ¿Qué son los wearables? Recuperado 12 de diciembre de 2020, de <http://tublogtecnologico.com/>

32. Crece el consumo de aplicaciones en cuarentena. (2020, 19 marzo). <https://www.infobae.com/america/>

### 10.3 PROPUESTA FORMAL

#### ***Pequeñ@ Ciudadan@ Crece Activ@, Crece Inclusiv@!***

Es un Kit que acompaña al niñ@ entre 4-10 años y su entorno cercano, padres y tutores en el crecimiento, formación de valores y generación de hábitos en torno a la actividad física deportiva, el civismo y la inclusión.

El Kit contiene una aplicación multiplataforma adaptada a las necesidades e intereses del niñ@, simple e interactiva donde ellos podrán realizar actividades físico-deportivas en forma divertida donde irá cumpliendo fases, etapas y evoluciones a través de animales en su hábitat local, desierto, mar, bosque y montaña con una gráfica, lectura y lenguaje universal e inclusivo para niñ@s con cromática llamativa y cercana que guiarán la recreación y aprendizaje.

Estas evoluciones se evidencian y materializan tanto digital como análogo, resolviendo fases, etapas y evoluciones digitales parciales que se transformaran en parches coleccionables en la medida que se cumplan las etapas. Digital se verá en la aplicación y el parche se entregará físicamente en la última reunión Club de cada etapa.

La aplicación va conectada a un sensor con diferentes correas inclusivas que se modificarán según las necesidades del niñ@. Este sensor a través de iconos iluminados y vibración comunicará al niñ@ actividades, cumplimientos y recompensas entre otras funciones.

El sensor se entregará dentro de una pechera bolso, que viste al niñ@ y trasladará al Club a cada una de las actividades tanto dentro de la casa como en el parque. Esta pechera bolso será intervenida con los parches ya mencionados, que demuestran el cumplimiento de las etapas.

El proyecto está basado en el trabajo en equipo con actividades flexibles, dentro de la casa son actividades de preparación y aprendizaje de tiempo reducido, conciso y periódico, en modo niñ@ o en modo conjunto según lo prefiera. Fuera de la casa, en el parque es la reunión Club donde hay un espacio específico de encuentro intervenido según fase.

## 10.4 DOSIFICACIÓN DE CONTENIDOS

### APLICACIÓN

Se decidió la utilización de una aplicación multiplataforma debido a la accesibilidad, movilidad, compatibilidad y masividad que son los atributos que la hacen la mejor elección para el proyecto. Aplicación diseñada especialmente para el Pequeñ@ Ciudadan@ y su entorno cercano acompañada por los padres o tutores, con actividades físico-deportivas diarias y semanales que van trabajando valores y desarrollando hábitos, en tiempo reducido y conciso, descubriendo y explorando fases, etapas y evoluciones de forma recreativa e interactiva coleccionando parches a modo de recompensa en cada etapa. Idealmente la plataforma que se utilice para realizar los ejercicios sea el televisor y los padres o tutores el celular para las notificaciones.

Tiene atributos inclusivos, siendo los más importantes la voz interactiva que guía las actividades y la gráfica de las ilustraciones e iconos que son de lectura universal. La aplicación esta conectada con el sensor, pechera bolso, parches y espacio. Es un sistema que funciona y trabaja en forma conjunta. La aplicación con el sensor es la comunicación con el niñ@ donde verá actividades, avances y recompensas. La aplicación con la pechera bolso es donde muestran las fases. La aplicación con los parches evidencia las evoluciones y etapas. La aplicación con el espacio mostrará los cambios de fase.

**(A) fase.** El programa cuenta 4 fases de 6 meses cada una, cada fase representa un hábitat local de Chile, desierto, mar, bosques y montaña. Que van aumentando en forma progresiva en grados de dificultad, la fase montaña comparada con la fase desierto es más desafiante dado que el niño es más autónomo, trabajo los valores desde lo social a lo

**1.Desierto,** fase inicial de adaptación y aprendizaje donde el objetivo de trabajo es desarrollo de confianza, trabajo en equipo, aprender a pedir ayuda al otro y convivencia. En esta se prepara al Pequeñ@ Ciudadan@ para la siguiente fase, obtenido valores personales y principalmente sociales.

**2.Mar,** es la fase que sigue a la fase Desierto, fase de conciencia y razonamiento donde el objetivo de trabajo es tolerancia a la frustración, respeto, compañerismo y juego limpio. En esta se prepara al Pequeñ@ Ciudadan@ para la siguiente fase, obtenido valores personales y sociales.

**3.Bosque,** es la fase siguiente a la fase Mar, fase de destreza e imaginación donde el objetivo de trabajo es la creatividad, aventura, participación y riesgo. En esta se prepara al Pequeñ@ Ciudadan@ para la siguiente fase, obtiene valores sociales y principalmente personales.

**4.Montaña,** es la fase final de autonomía donde el objetivo de trabajo es autoestima, autoconocimiento, identidad y logro. En esta última el Pequeñ@ Ciudadan@, obtiene valores sociales y principalmente personales.

**(B) Etapa.** Las fases están separadas en 4 etapas de 6 semanas, cada etapa es un animal característico del hábitat. Los atributos del animal son representados en ejercicios que reflejan sus características físicas, mentales, personales y sociales que serán entregados y desarrollados por los Pequeñ@s Ciudadan@s.

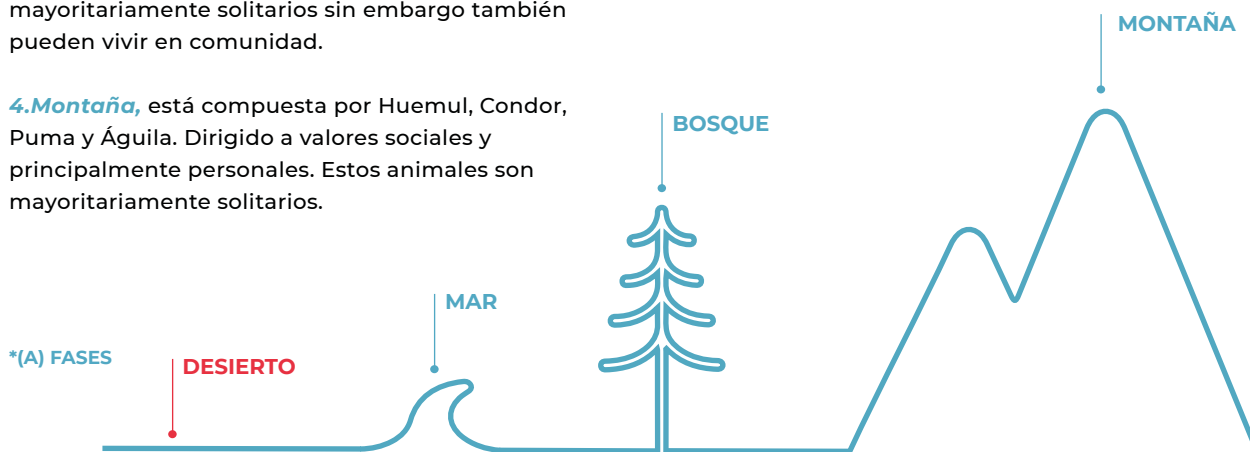
**1.Desierto,** está compuesto por Flamenco, Lagartija, Guanaco y Zorro Culpeo. Dirigido a valores personales y principalmente sociales. Flamenco y Guanaco son animales que viven en comunidad a diferencia de Lagartija y Zorro de Culpeo.

**2.Mar,** está compuesto por Lobo Marino, Jaiba, Pelicano y Ballena. Dirigido a valores personales y sociales. Lobo Marino y Pelicano son animales que viven en comunidad a diferencia de Jaiba y Ballena.

**3.Bosque,** está compuesto por Chingue, Coipo, Monito del Monte y Colocolo. Dirigido a valores sociales y principalmente personales. Estos 4 animales son mayoritariamente solitarios sin embargo también pueden vivir en comunidad.

**4.Montaña,** está compuesta por Huemul, Condor, Puma y Águila. Dirigido a valores sociales y principalmente personales. Estos animales son mayoritariamente solitarios.

**(C) Evolucion.** Las etapas están separadas en 3 evoluciones de 2 semanas. El Pequeñ@ Ciudadan@ evoluciona con el animal pasando por las evoluciones de principiante, descubrimiento y conocimiento. Principiante es la evolución inicial que significa inexperto y novato; Descubrimiento es la evolución intermedia que significa exploración y aprendiz; Conocimiento es la evolución final que significa sabiduría y autonomía.



**(B) ETAPAS - 6 meses**

<b>Flamenco</b>	<b>Lagartija</b>	<b>Guanaco</b>	<b>Zorro Culpeo</b>
6 semanas	6 semanas	6 semanas	6 semanas

**(C) EVOLUCIÓN - 6 semanas**



## SENSOR

Es la interfaz entre la aplicación y el pequeñ@ ciudadano donde informará cuando este realizado una actividad, recompensa evolución, cumplimiento de etapa, modo pequeñ@ ciudadano, incentivos y notificación de no actividad. Tiene una correa inclusiva que se modifica según necesidad del niñ@.

***El sensor es un monitor que acompaña y compromete al niñ@ en avance de las fases, etapas y evoluciones, generando desafío, cercanía y constancia.***

## PARCHES

Es la muestra física del cumplimiento del niñ@ de las etapas y las evoluciones en base a cada uno de los animales. El Parche se coserá en la pechera bolso según la Fase, mostrando el avance en la etapas.

***Los parches coleccionables evidencian el logro generando perseverancia y compromiso.***

## PECHERA BOLSO

Pechera viste al niñ@ y lo hace parte del Club, bolso el niñ@ traslada al Club a las actividades tanto dentro de la casa como en el parque. Muestra las etapas y será intervenida con los parches que evidencian el cumplimiento de las etapas.

Una polera es de uso universal, además permite comunicar identidad del Pequeñ@ Ciudadan@. Se escogió una pechera debido a que si existe ***“una persona con alguna condición de discapacidad física vamos hacer poleras sin mangas estilo pechera, para que sean para todos”*** cita rescatada de entrevista a ***Terapeuta Ocupacional Costanza Bozzo.***

***La pechera bolso acompaña en el cumplimiento generando orgullo y pertenencia.***

## ESPACIO

Espacio permanente que ira cambiando de acuerdo con la fase señalando donde es la reunión del Club. Guiará los ejercicios de las etapas apoyada por un entrenador que introducirá cada fase dirigirá las actividades recreativas.

***El Espacio permite agrupar, ordenar y establecer actividades generando desafío, diversión y aventura.***

## 10.5 PROCESO DE DISEÑO Y CRITERIOS

### NAMING - LOGO

**El nombre del proyecto es Pequeñ@ Ciudadan@ Crece Activ@, Crece Inclusiv@! está compuesto de tres conceptos.**

**Pequeñ@ Ciudadan@** nace de la incorporación del Civismo. Pequeñ@ es cuando se forman los valores y hábitos. Ciudadan@ se basa en las relaciones sociales y los espacios de convivencia entre las personas. La integración de ambos resulta en un niñ@ que habita en el Civismo.

**Crece Activ@** es la unión de formación y movimiento. Crece es salud, educación, diversión y descanso. Activ@ es actividad, recreación y tiempo. La integración de ambos resulta en desarrollar actividad físico-deportiva.

**Crece Inclusiv@** es la conexión entre formación e igualdad. Crece es educación, convivencia y valores.

**Inclusiv@** es apoyar, adaptar y adecuar. La integración de ambos resulta en participación igualitaria.

En el Logo se juega con los mismos conceptos del Naming, la idea es generar un Logo que tenga la forma del pin y del parche que representan el logro y cumplimiento de las evoluciones, etapas y fases.

En el centro se encuentra Pequeñ@ Ciudadan@ como elemento principal. La cromática del Pequeñ@ Ciudadan@ y la tipografía aluden a las fases, desierto, mar, bosque y montaña.



Crece Activ@, Crece Inclusiv@!

## ILUSTRACIONES

Cada animal está relacionado con el entorno en que habita, que le entrega las características físicas y mentales. Hay una asociación de las actividades físico-deportivas con los animales desde la observación de sus características. Físicas tienen que ver con el equilibrio, posición, coordinación, agilidad, fuerza, postura y actitud. Mentales relacionadas con la destreza, reacción, velocidad y resistencia. Cada animal tiene características, conceptos y habilidades únicas que los diferencian resto, y por lo tanto pueden ser utilizados en forma específica para el desarrollo de los valores y cualidades que se buscan en Pequeño Ciudadano@.

Se decidió unir el hábitat chileno a la propuesta a través de la interpretación gráfica de 4 hábitats chilenos, desierto, mar, bosque y montaña. En cada hábitat se ilustró flora y fauna. Desierto: flamenco, lagartija, guanaco y zorro culpeo. Mar: lobo marino, jaiba, pelicano y ballena. Bosque: chingue, coipo, monito del monte y colocolo. Montaña: huemul, cóndor, puma y águila. Los hábitats fueron seleccionados en base a grados de dificultad creciente, escalando niveles de complejidad desde el desierto a la montaña, pasando por el mar y el bosque. La elección de los animales, caracterizan cada uno de los hábitat chilenos e interpretan las cualidades personales, sociales y físicas que se trabajarán en las actividades de cada etapa entregando y reforzando valores y hábitos.

Las ilustraciones siguen una familia gráfica de evolución, con un patrón de elementos, ojos, nariz, pelo, tamaño y rasgo físico. Por ejemplo el pelo, para el principiante es solo 1 pelo, para el descubrimiento son 2, y para el conocimiento son 3.

## ACTIVIDADES Y PERSONAJES

Se dividen en 3 principales categorías que corresponden a la utilización de las ilustraciones. Cartillas de actividades son la primera categoría que corresponden a los distintos ejercicio que realiza el Pequen@ Ciudadan@.

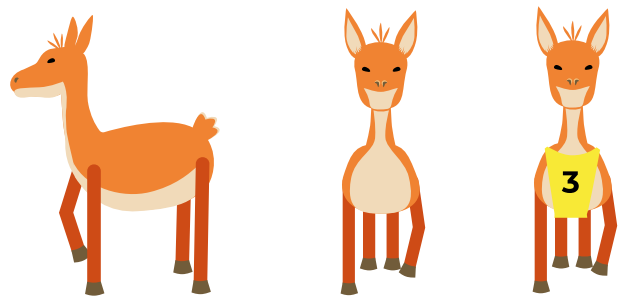
Los pins son la segunda categoría que corresponden a las evoluciones de los animales, principiante, descubrimiento y conocimiento. Los Parches son la tercera categoría que corresponden a las etapas para cumplir una fase.

### Fase Desierto.

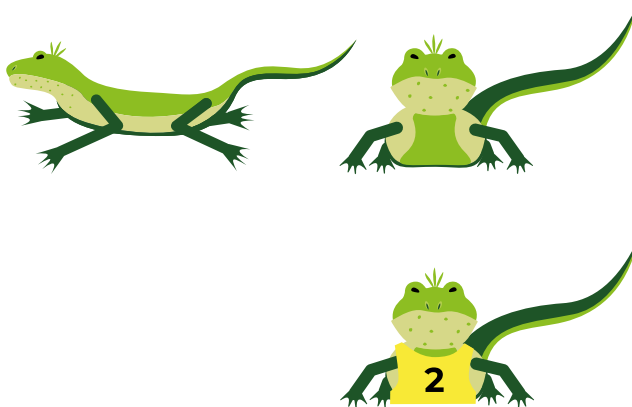
#### 1. Flamenco



#### 3. Guanaco



#### 2. Lagartija



#### 4. Zorro Culpeo

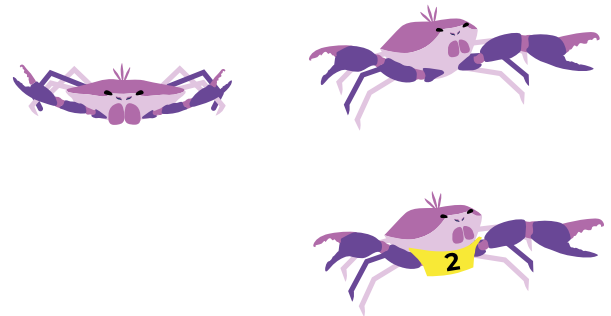


Fase Mar.

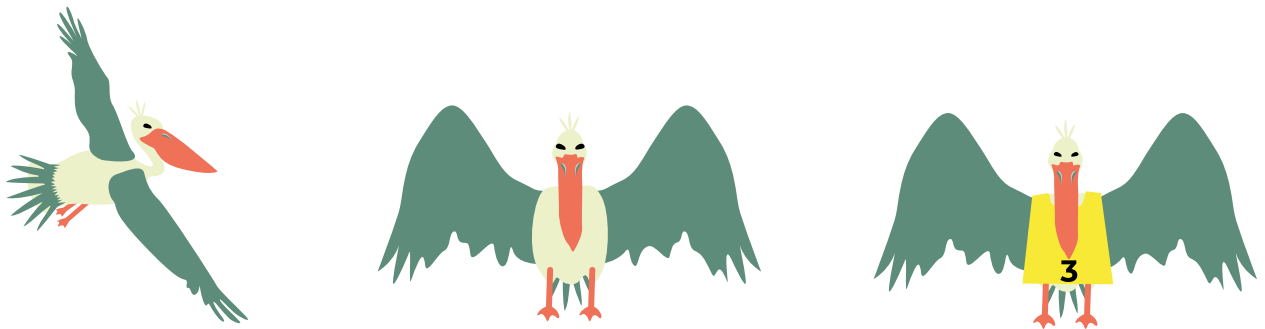
1. Lobo Marino



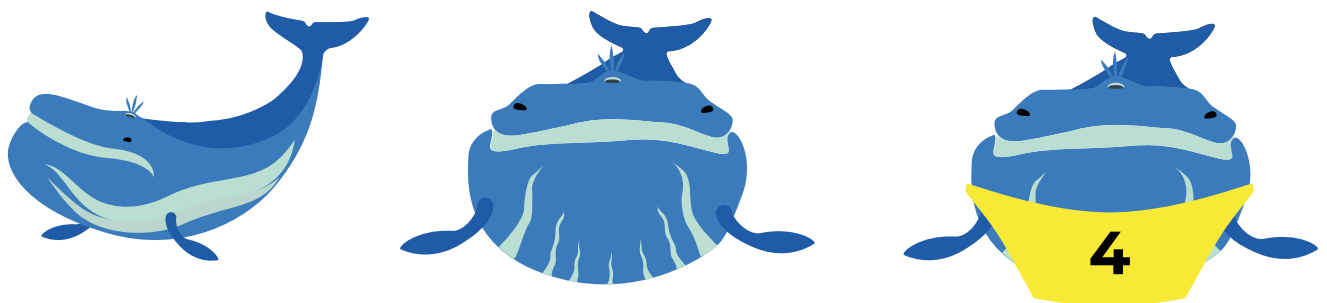
2. Jaiba



3. Pelicano



4. Ballena



Fase Bosque.

1. Chingue



2. Coipo



3. Monito del Monte

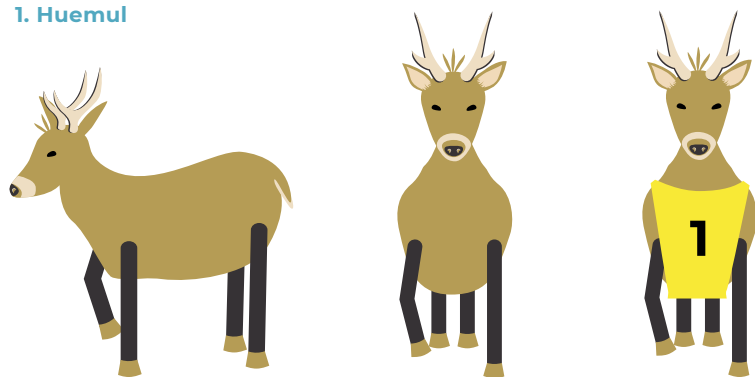


4. Colocolo



Fase Montaña.

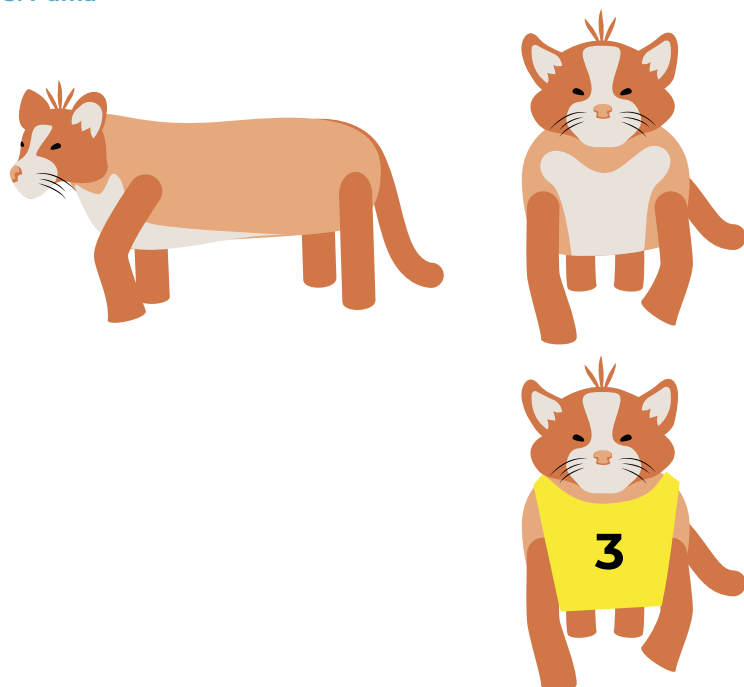
1. Huemul



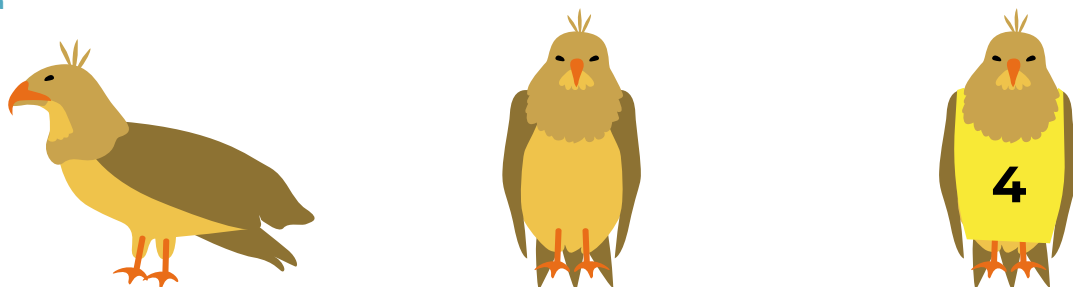
2. Condor



3. Puma



4. Águila

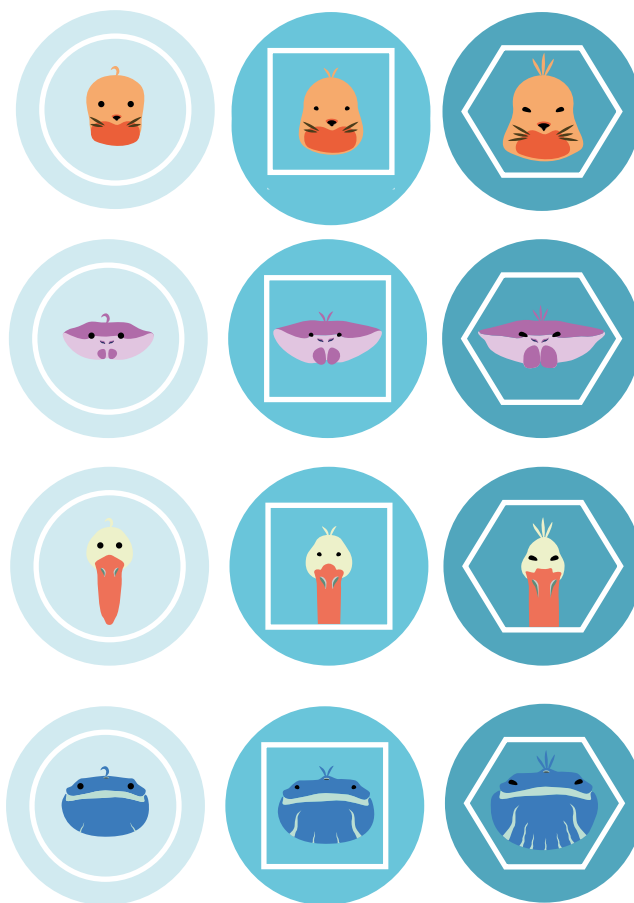


(B) Los pins, muestran a los animales evolucionando y evidenciando logro a través de cambios físicos, cromáticos, geométricos desde lo más básico a los más complejo.

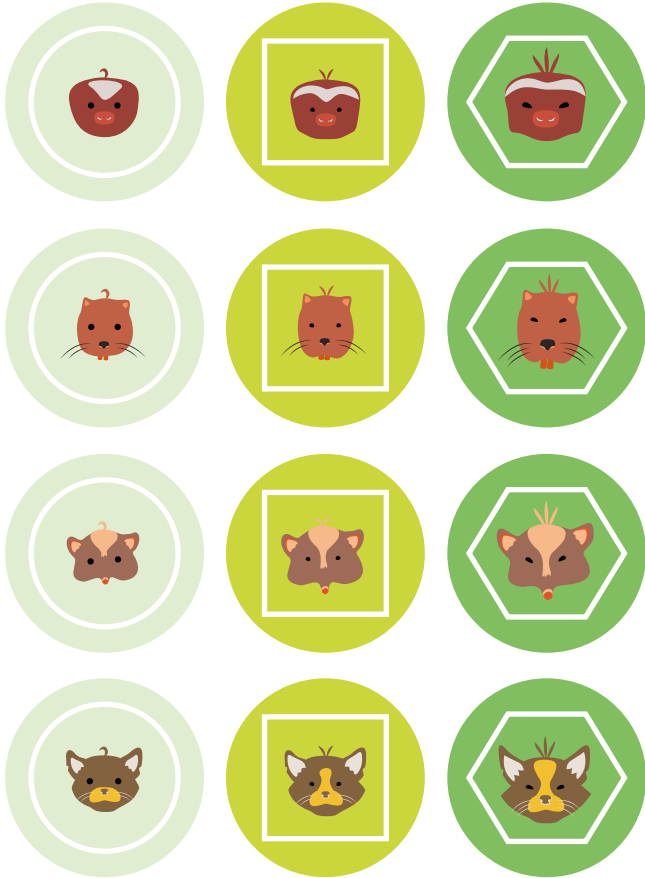
Fase Desierto.



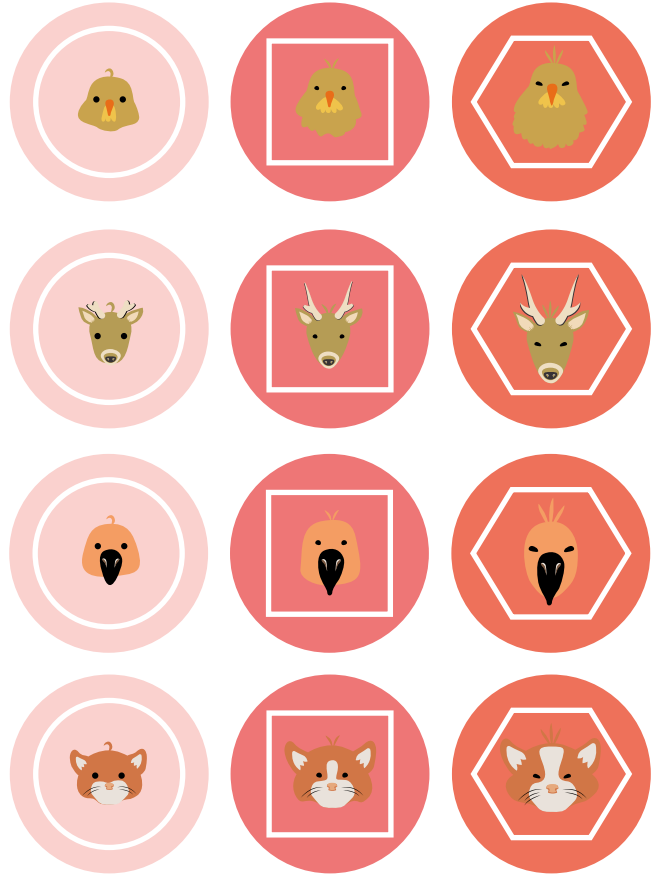
Fase Mar.



Fase Bosque.

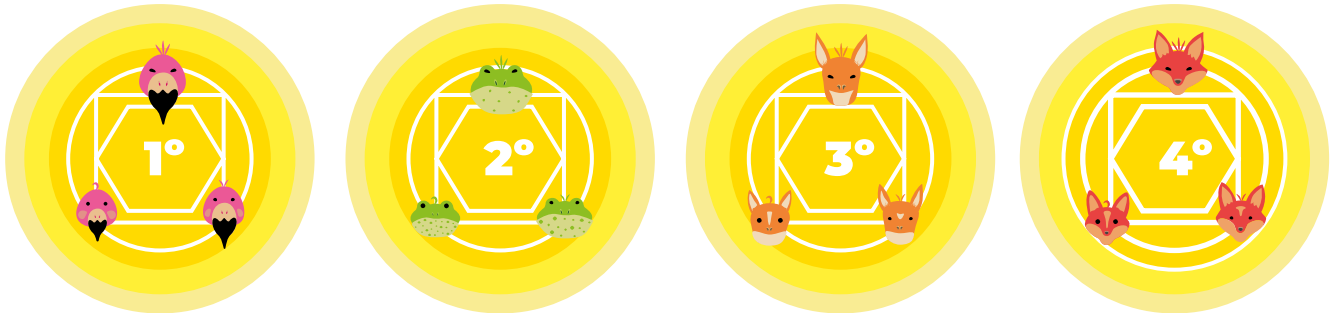


Fase Montaña.

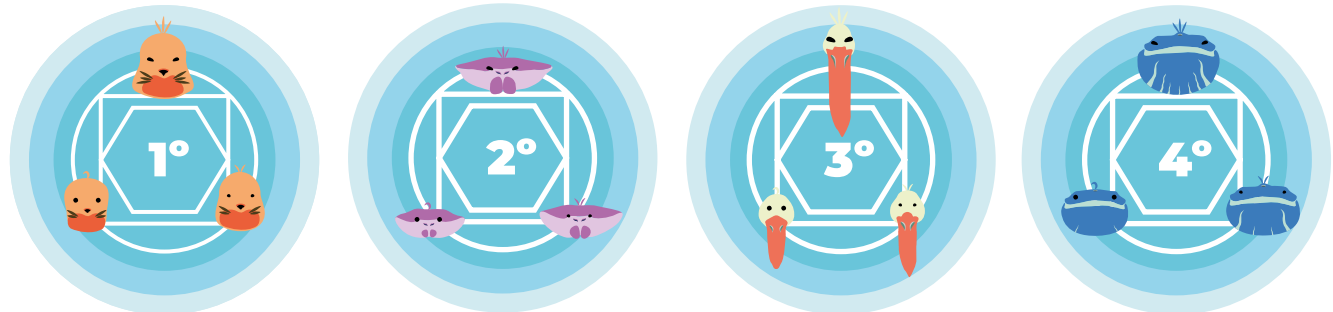


(C) *Los parches*, muestra la unión de los pins resumiendo las 3 evoluciones a través de los mismos cambios físicos, cromáticos y geométricos.

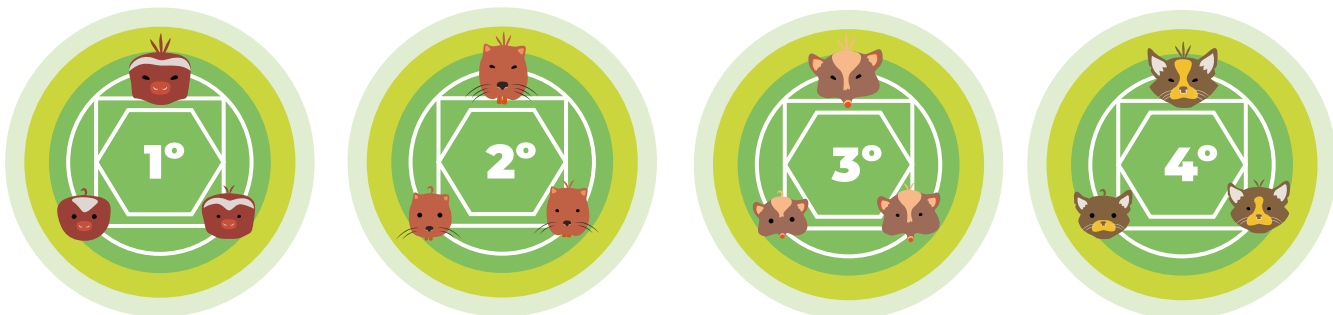
**Fase Desierto.**



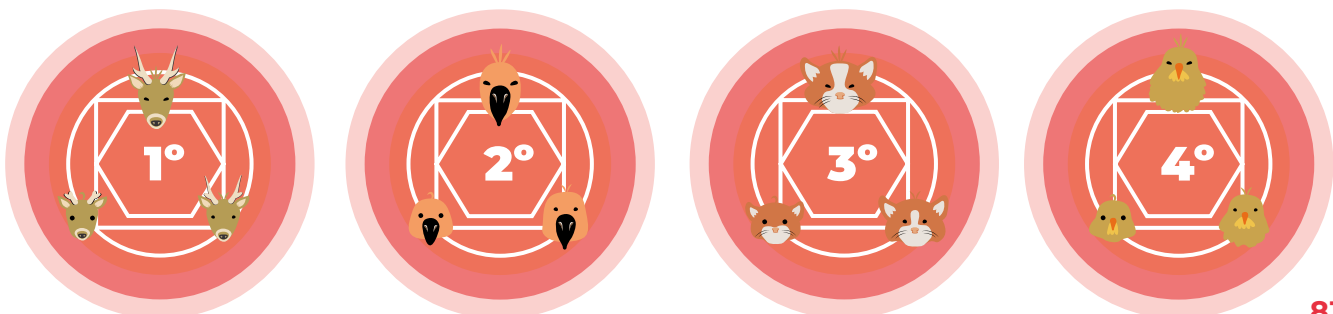
**Fase Mar.**



**Fase Bosque.**

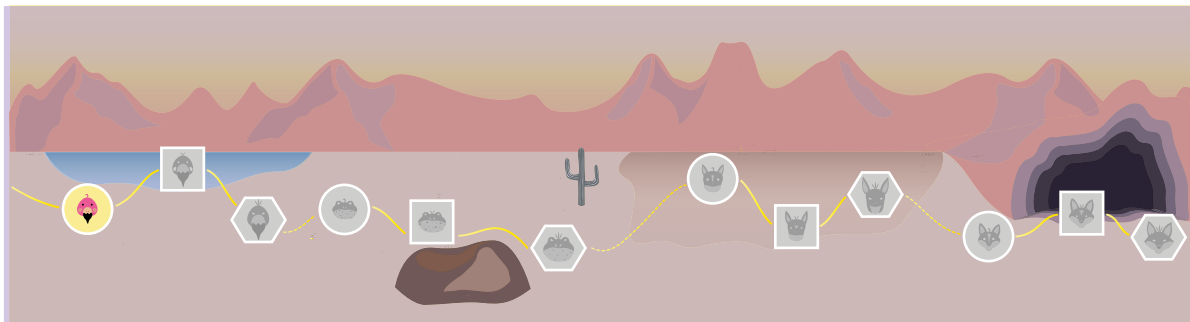
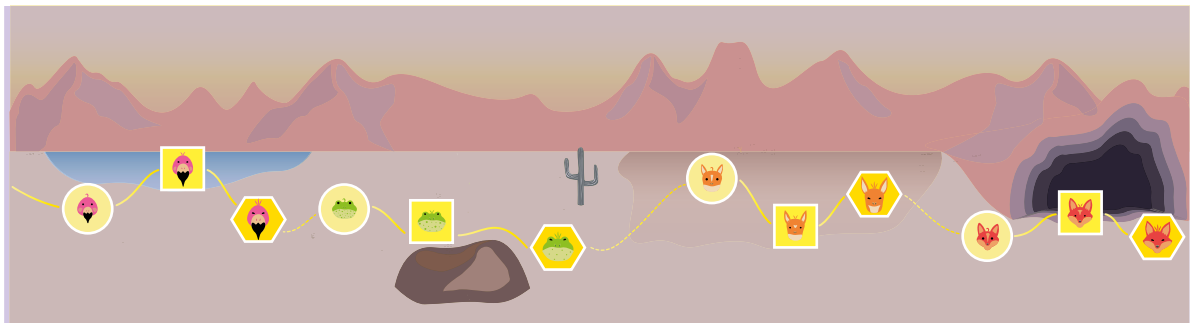


**Fase Montaña.**

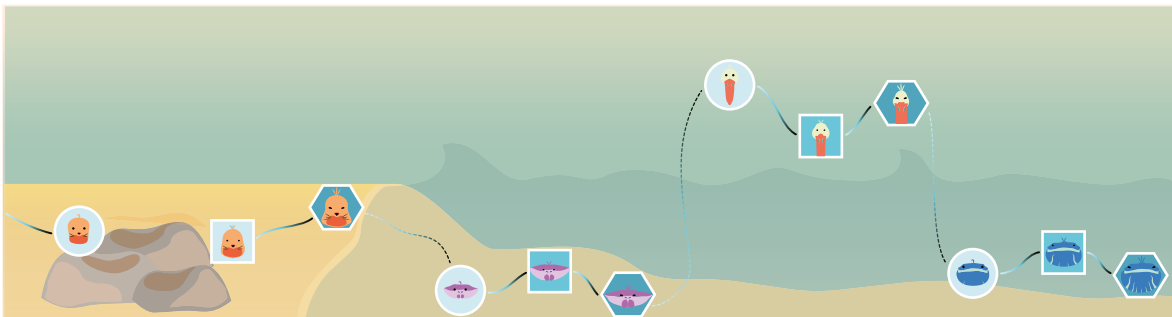
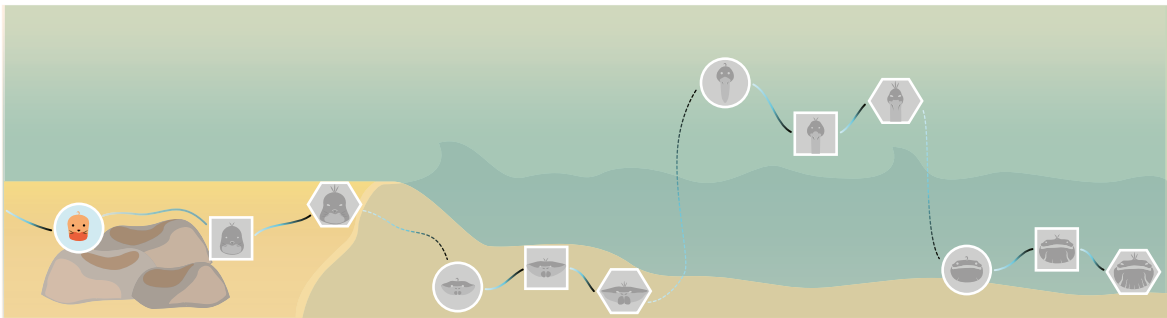
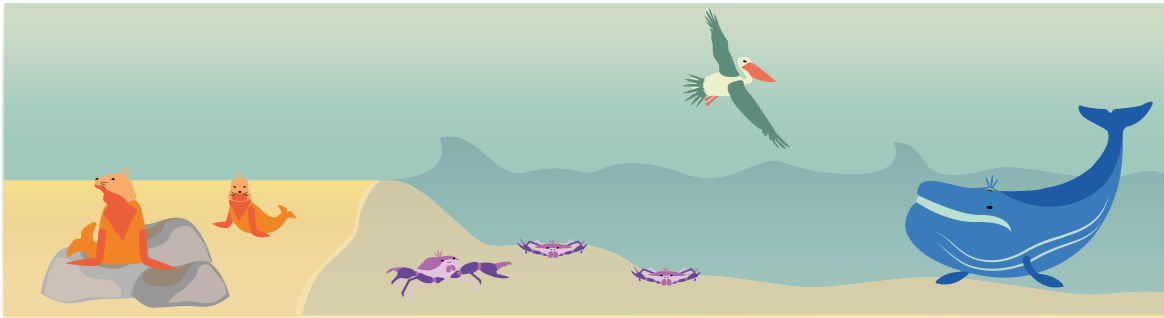


(D) **Espacio**, muestra hábitats en que viven, se relacionan, interactúan los animales según fase, desierto, mar, bosque y montaña. Además las etapas y evoluciones que se irán desbloqueando.

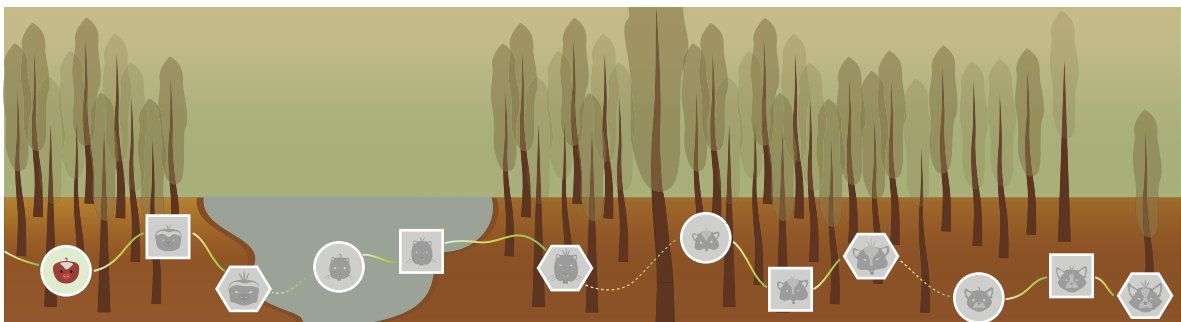
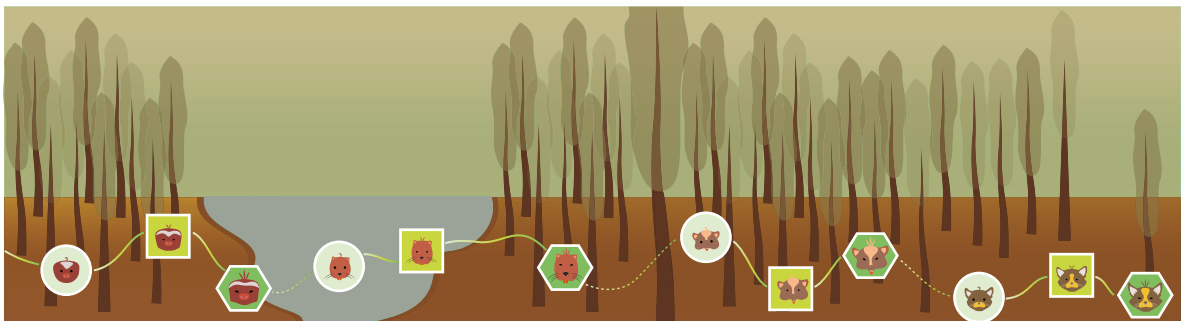
**Fase Desierto.**



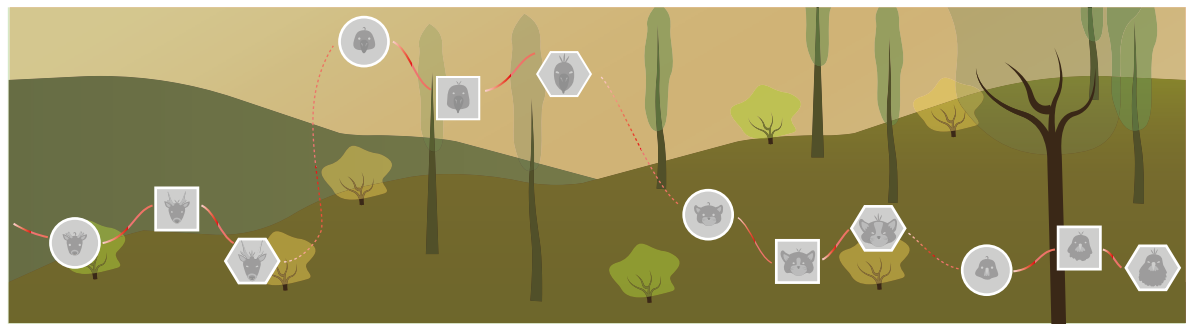
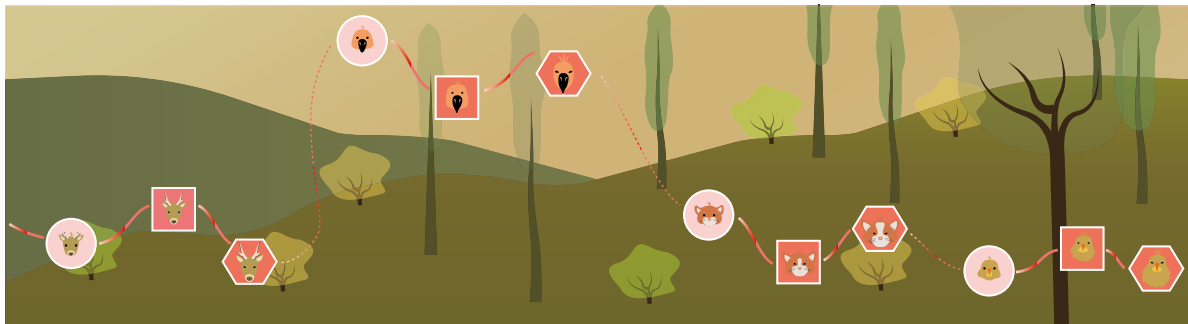
Fase Mar.



Fase Bosque.



Fase Montaña.



## ICONOS

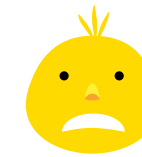
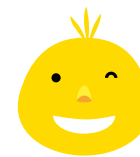
Siguen una línea gráfica con las ilustraciones que corresponden a la actividades de la aplicación, simples, legibles y de lectura universal para el Pequeñ@ Ciudadan@. Se entiende rápidamente el significado de la función en aplicación y sensor. La zapatilla significa actividad, estrella recompensa, ticket logro, personaje Pequeñ@ Ciudadan@ con gestualidad según avance.

Esta familia de iconos esta unida por cromática y contraste de la nariz que esta en el centro Pequeñ@ Ciudadan@. Que irán cambiando según fase, desierto, mar, bosque y montaña.

### 1. Iconos sin iluminar

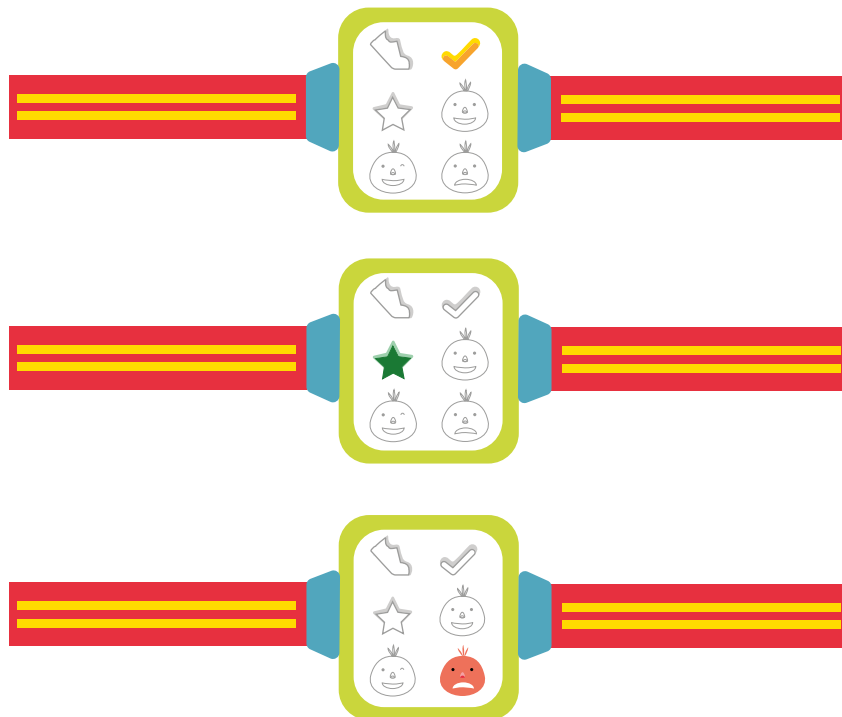
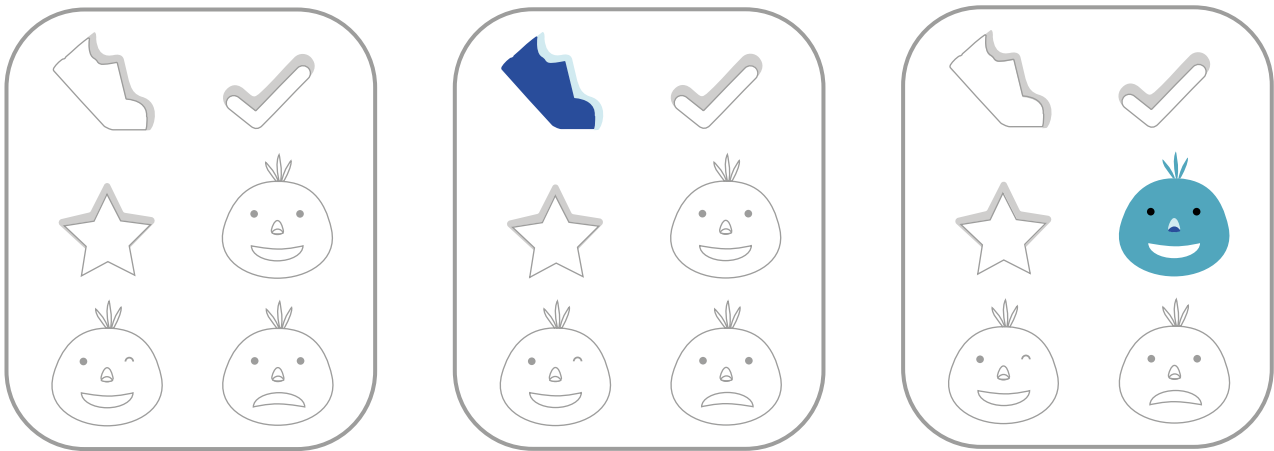


### 2. Iconos iluminados



SENSOR

Contiene los íconos, gráfica y cromática del logo que corresponden a las fases.



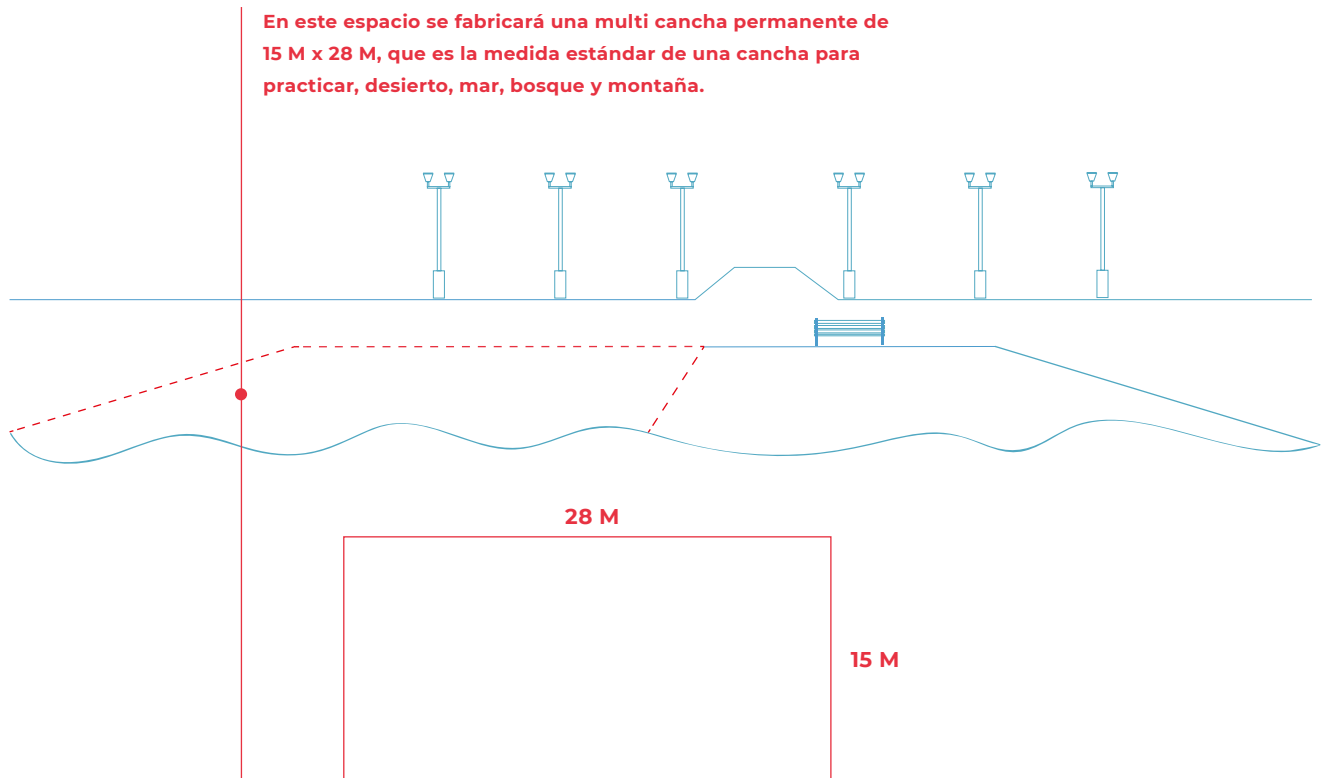
**PECHERA BOLSO**

Contiene el logo de Pequeñ@ Ciudadan@, Crece Activ@, Crece Inclusiv@! y la cromática de las fases.



**ESPACIO**

La gráfica será según fase y ejercicios de las etapas.  
Tanto la cromática como la gráfica cambiará según fase,



### PALETA CROMÁTICA

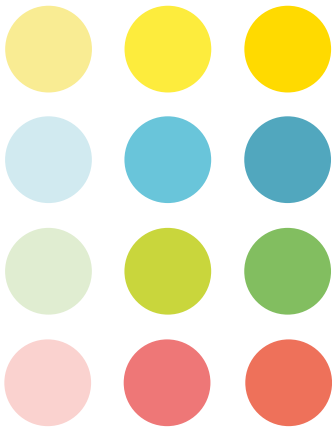
La cromática identifica cada uno de los hábitats es decir las fases, amarillo desierto, azul mar, verde bosque y rojo montaña. Variando de intensidad según evolución, de menos intenso a más intenso.

La cromática también identifica a los animales asociándolos a la realidad y a la vez llamativos para el Pequeñ@ Ciudadan@. Utilizando la paleta cromática de colores primarios, secundarios y terciarios.

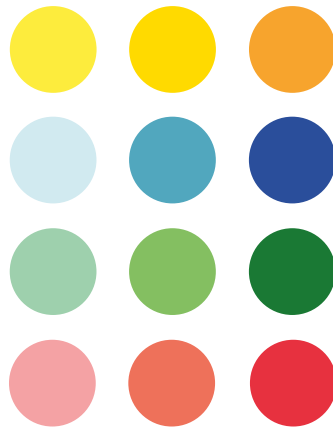
De esta forma existe una asociación a la realidad. **“Los niños entienden más en lo concreto, si yo les muestro un animal con otro color que no es en la realidad lo voy a confundir” cita rescatada de entrevista a Terapeuta Ocupacional Costanza Bozzo.**

Esta cromática se aplica en las distintas piezas gráficas, aplicación, sensor, pechera bolso, parches y espacio.

#### 1. Pins - Parches - Pechera Bolso



#### 2. Iconos



#### 3. Logo - Sensor



#### 4. Animales

##### Fase Desierto - Flamenco



##### Fase Mar - Ballena



##### Fase Bosque - Chingue



##### Fase Montaña - Águila



## TIPOGRAFÍA

Se utilizaron dos tipografías, una para la aplicación e ilustración y otra para el logo.

La primera corresponde a Montserrat con sus diferentes variantes, es simple y legible.

La segunda corresponde a Core Sans con sus diferentes variantes, es llamativa y legible.  
Para un formato digital y análogo.

### MONTSERRAT MEDIUM

A B C D E F G H I J K L M N  
O P Q R S T U V W X Y Z  
a b c d e f g h i j k l m n o p  
q r s t u v w x y z  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

### CORE SANS MEDIUM

A B C D E F G H I J K L M N  
O P Q R S T U V W X Y Z  
a b c d e f g h i j k l m n o p  
q r s t u v w x y z  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

### MONTSERRAT BOLD

A B C D E F G H I J K L M N  
O P Q R S T U V W X Y Z  
a b c d e f g h i j k l m n o p  
q r s t u v w x y z  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

### CORE SANS BOLD

A B C D E F G H I J K L M N  
O P Q R S T U V W X Y Z  
a b c d e f g h i j k l m n o p  
q r s t u v w x y z  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

### MONTSERRAT BLACK

A B C D E F G H I J K L M N  
O P Q R S T U V W X Y Z  
a b c d e f g h i j k l m n o p  
q r s t u v w x y z  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

### CORE SANS HEAVY

A B C D E F G H I J K L M N  
O P Q R S T U V W X Y Z  
a b c d e f g h i j k l m n o p  
q r s t u v w x y z  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

## 10.6 ESTRUCTURA Y MAQUETACIÓN

### APLICACIÓN

**(A) Pequeñ@ Ciudadan@.** El niñ@ en conjunto con el padre o tutor crean el perfil, indicando edad y meta de actividad física. Quedando registrado.

A través de icono Pequeñ@ Ciudadan@ puede elegir modo Pequeñ@ Ciudadan@ o modo en conjunto. En modo Pequeñ@ Ciudadan@ el niñ@ podrá realizar actividades físicas de manera personal desbloqueando fases, etapas y evoluciones en forma progresiva y gradual. En modo en conjunto se pueden agregar perfiles de otros Pequeñ@s Ciudadan@s que participarán con el en las actividades físicas.

La cromática del icono irá cambiando de color según cumplimiento de fase, por lo tanto cambiará 4 veces de color, desierto, mar, bosque y montaña. Y según actividad cambiará de gestualidad, felicidad, afirmación y tristeza.

**(B) Actividad y Recompensas.** Al partir la actividad, en la pantalla de inicio solo estará habilitada la fase, etapa y evolución en la que está el Pequeñ@ Ciudadan@ y todas las fases, etapas, y evoluciones que ya cumplió.

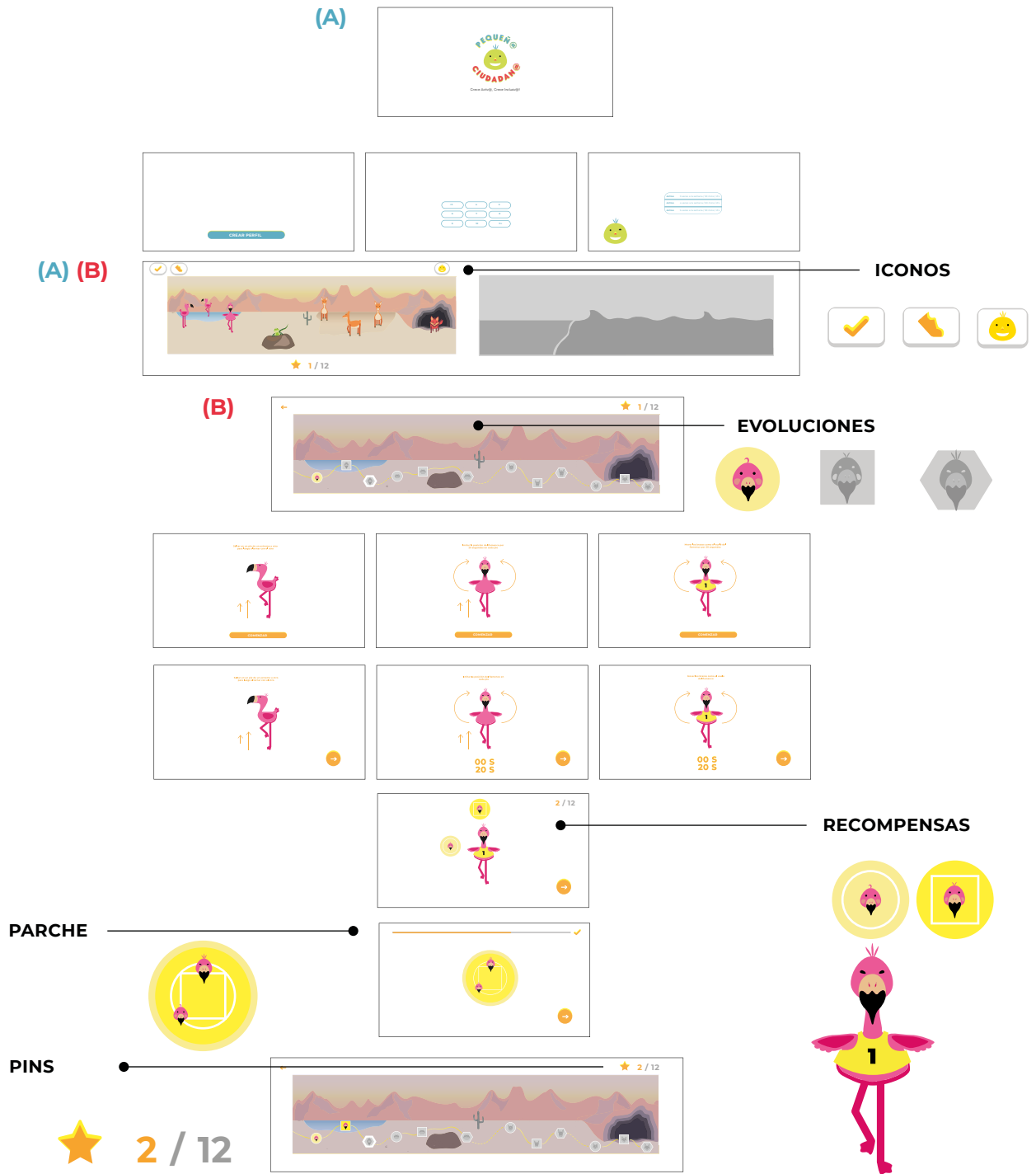
El elemento básico es la evolución que esta compuesta por ejercicios que permiten el paso de principiante, descubrimiento y conocimiento, ganando en cada una de ellas un pin. Cumplidas las tres evoluciones se gana el parche de la etapa y permite pasar a la siguiente, hasta cumplir las 4 etapas y pasar a la siguiente fase, así sucesivamente hasta completar las 4 fases.

Al inicio del programa estará habilitada la fase desierto, etapa flamenco y evolución principiante. Realizando las actividades físicas siguiendo las cartillas de juegos durante 2 semanas en cada evolución, podrán pasar a la siguiente completando sucesivamente descubrimiento y conocimiento, ganando en cada una de ellas un pin. Al termino de la etapa flamenco ganará un parche y pasará a la etapa lagartija. El mismo ciclo se repetirá para el guanaco y zorro culpeo cumpliendo la fase desierto y desbloqueándose la fase mar.

En cada fase y etapa se indicarán los objetivos de trabajo que serán realizados en los ejercicios físicos que permitirán la evolución. Estos ejercicios irán aumentando en dificultad según cada evolución, en repeticiones y tiempo.

El icono estrella son las evoluciones, por cada estrella se gana un pin y por cada tres estrellas se gana un parche. El icono ticket, representa las etapa completas es decir estarán todos los parches ganados. El icono zapatilla indicará la cantidad de actividades realizadas en la semana. La cromática cambiará cuando cambian de fase.

FLUJOGRAMA APLICACIÓN

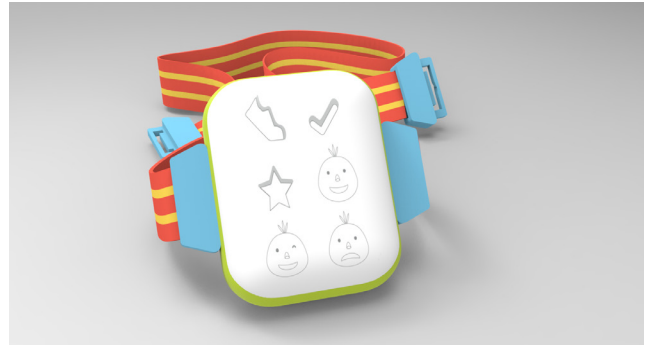


### SENSOR

El sensor muestra los iconos de la aplicación. Iluminándose según actividad, modo y estado, vibrando al inicio y fin de la actividad física. Cuando se inicia la actividad se ilumina el Pequeñ@ Ciudadan@ feliz y al inicio del ejercicio se ilumina la zapatilla, se realiza la actividad física y se apagan los íconos. Iluminándose la estrella indicando la recompensa de un pin y además se ilumina el Pequeñ@ Ciudadan@ afirmativo, logrando tres estrellas se ilumina el icono ticket. Por otra parte sino realiza la actividad se ilumina Pequeñ@ Ciudadano triste.

La cromática de los iconos irá cambiando de color según cumplimiento de cada fase.

Por otra parte la correa del sensor se cambiara según necesidad del niñ@.



**PECHERA BOLSO**

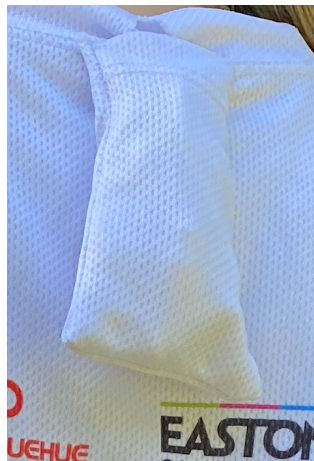
Pechera viste al niñ@ y lo hace parte del Club, bolso el niñ@ traslada al Club a las actividades tanto dentro de la casa como en el parque. La pechera se convierte en bolso, a través de dos cierres en las mangas y un cierre en la cintura, además cuenta con un cordón en la parte del cuello que cumple una doble función, cierre y hombrera de traslado. Cuenta con un bolsillo en la parte posterior para guardar los cordones.

La pechera esta divide en 4 fases, desierto, mar, bosque y montaña, que se irán completando progresivamente con los parches de acuerdo con el cumplimiento de evolución y etapa, es decir cada fase se completará con 4 cuatro parches, cada parche con 3 evoluciones.

La cromática de la pechera corresponde a cada una de las fases.



**Prototipo - Testeo**



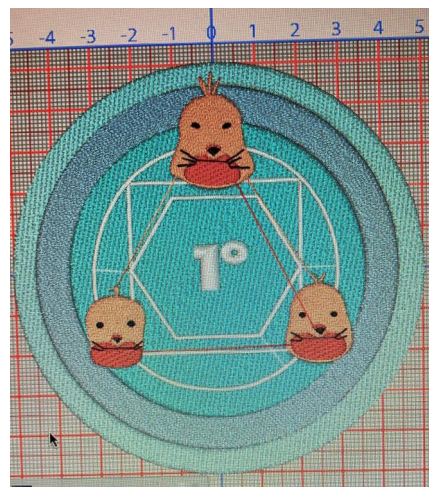
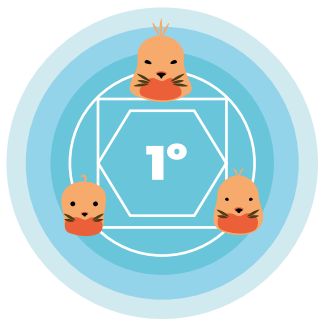
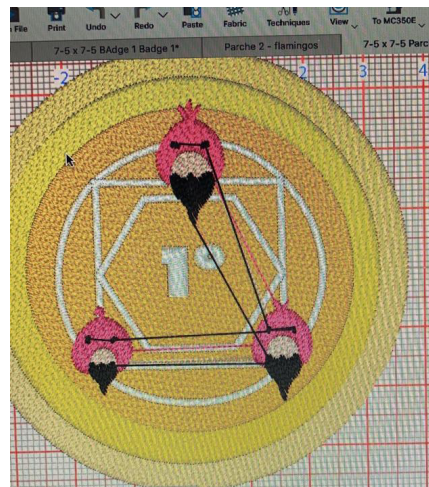
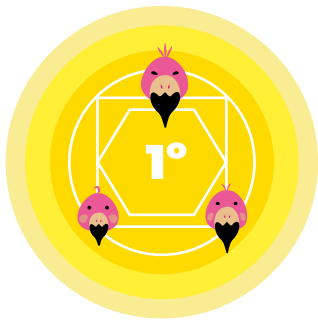
FOTOGRAFÍA: ELABORACIÓN PROPIA

### PARCHES

Los parches son la muestra física del cumplimiento de las evoluciones y las etapas. 1 parche por cada etapa que corresponde a las 3 evoluciones de cada animal. La fase completa se cumple con 4 parches.

Tanto la cromática como la gráfica evidencian la evolución del animal.

### Prototipo - Desarrollo



FOTOGRAFÍA: ELABORACIÓN PROPIA

**ESPACIO**

El espacio corresponde a la intervención permanente del parque y temporal dependiendo de la fase, es decir permanente porque se mantendrá la intervención durante todo el programa de 2 años y temporal porque cambiará cada 6 meses según fase. Será diseñado en función de los ejercicios de cada evolución del animal, principiante, descubrimiento y conocimiento.

Tanto la cromática como la gráfica cambiará según fase, desierto, mar, bosque y montaña.

**Implementación - Fase**

IMPLEMENTACIÓN	6 MESES			
	6 SEMANAS	6 SEMANAS	6 SEMANAS	6 SEMANAS
*Intervención Permanente				
*Montaje 1º Reunión - 1º Animal PRINCIPIANTE	■			
*Montaje 2º Reunión - 1º Animal DESCUBIMIENTO		■		
*Montaje 3º Reunión - 1º Animal CONOCIMIENTO			■	
*Montaje 1º Reunión - 2º Animal PRINCIPIANTE		■		
*Montaje 2º Reunión - 2º Animal DESCUBIMIENTO			■	
*Montaje 3º Reunión - 2º Animal CONOCIMIENTO				■
*Montaje 1º Reunión - 3º Animal PRINCIPIANTE			■	
*Montaje 2º Reunión - 3º Animal DESCUBIMIENTO				■
*Montaje 3º Reunión - 3º Animal CONOCIMIENTO				■
*Montaje 1º Reunión - 4º Animal PRINCIPIANTE				■
*Montaje 2º Reunión - 4º Animal DESCUBIMIENTO				■
*Montaje 3º Reunión - 4º Animal CONOCIMIENTO				■
*Intervención Permanente - Cambio de Fase				■

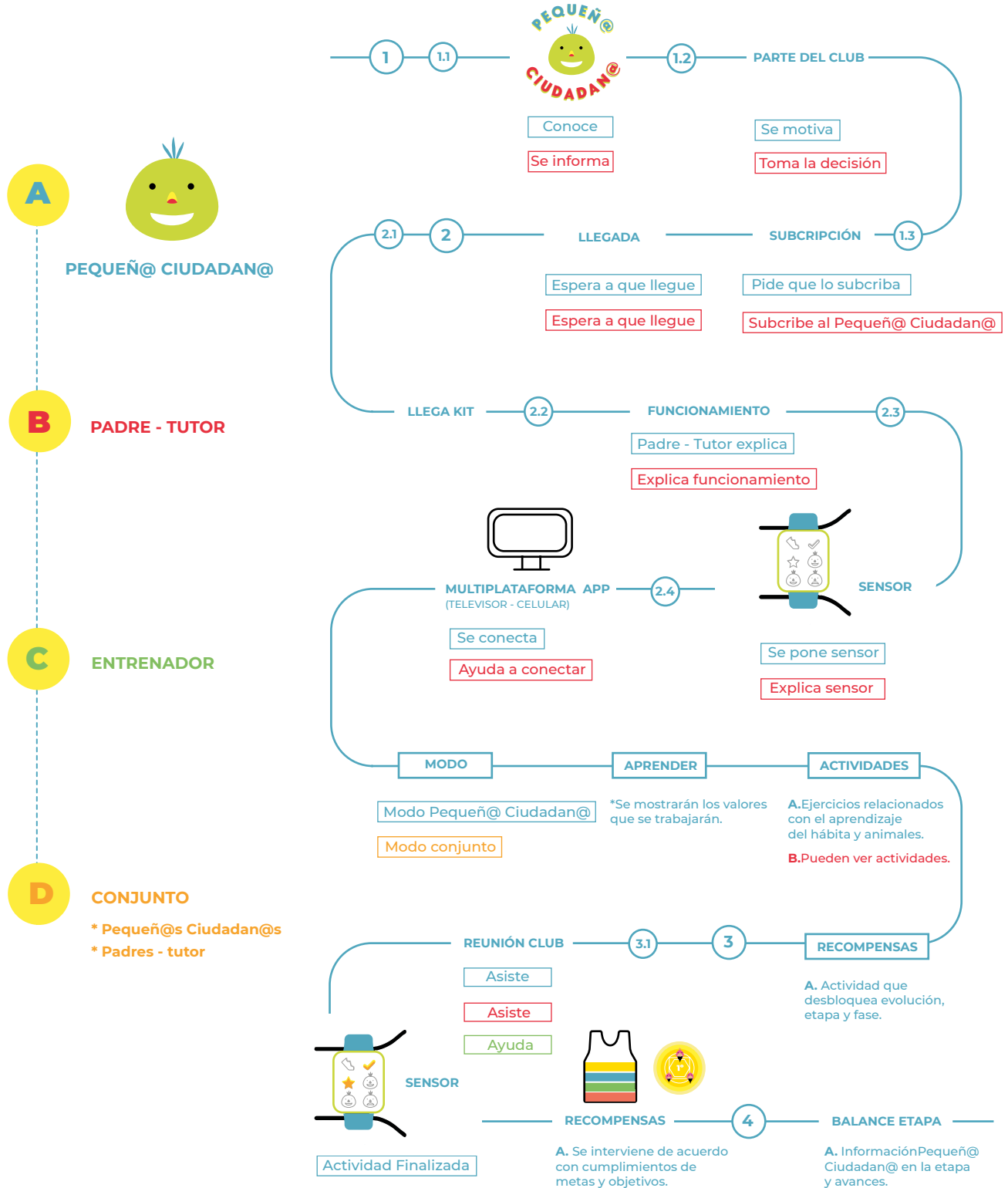
■ PRINCIPIANTE / Temporal.

■ DESCUBIMIENTO / Temporal.

■ CONOCIMIENTO / Temporal.

■ TERMINO / INICIO

SISTEMA



## 10.7 TESTEO

Se realizaron de forma presencial y virtual a través de WhatsApp y Zoom.

Presencial para testear las piezas gráficas, aplicación, pechera bolso y parche. Y entrevistas virtuales a expertos, niñ@s, padres, tutores y entrenadores.

De estos testeos, presenciales y virtuales, se rescataron, analizaron, modificaron e implementaron progresos y mejoras que tienen las necesidades del niñ@ y su entorno.

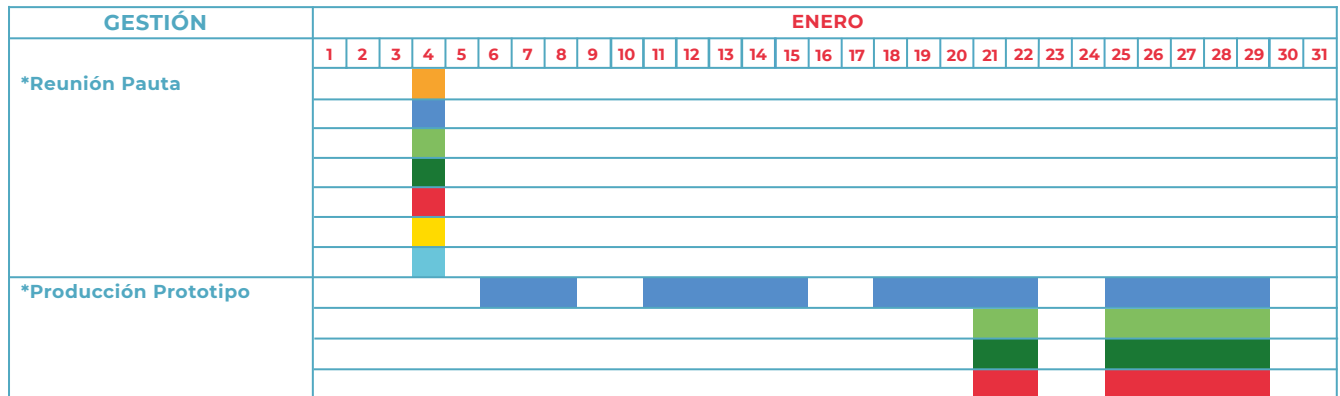
### Prototipos



FOTOGRAFÍA: ELABORACIÓN PROPIA

## 10.8 PLANIFICACIÓN

Para desarrollar el proyecto es necesario un equipo de trabajo, se identificaron actores y participantes que son fundamentales. La Municipalidad, auspiciador, diseñador gráfico, programador, instructor, trabajador en terreno. Cada uno tendrá un rol y participación específica y complementaria para asegurar el éxito del proyecto en las siguientes Cartas Gantt.



GESTIÓN	FEBRERO																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
*Reunión Visto Bueno Prototipo	Programador			Programador																								
*Producción Final		Diseñador Gráfico	Diseñador Gráfico	Diseñador Gráfico	Diseñador Gráfico			Diseñador Gráfico	Diseñador Gráfico	Diseñador Gráfico																		
*Permiso Municipal	Municipalidad	Municipalidad	Municipalidad	Municipalidad	Municipalidad																							
*Intervención Permanente																												
*Inspección Terreno																												
*Reunión Pauta																												
*Comunicación red																												
*Comunicación programa																												
*Comunicación Inscripción																												

GESTIÓN	MARZO																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
*Comunicación Inscripción																															
*Distribución Kits																															
*Intervención Temporal																															



ACTIVACIÓN	6 MESES			
	6 SEMANAS	6 SEMANAS	6 SEMANAS	6 SEMANAS
*Pequeñ@ ciudadan@ inscrito				
*Llega kit a la casa	■			
*Explicación tutor del programa y piezas	■			
*1ºreunión Club - 1º Animal PRINCIPIANTE	■			
*Trabajo en casa personal y colectivo	■			
*2ºreunión Club - 1º Animal DESCUBIMIENTO		■		
*Trabajo en casa personal y colectivo		■		
*3ºreunión Club - 1º Animal CONOCIMIENTO			■	
*Trabajo en casa personal y colectivo			■	
*3ºreunión Club - Entrega de PARCHE 1º Animal			■	
*1ºreunión Club introducción - 2º Animal		■		
*Trabajo en casa personal y colectivo		■		
*2ºreunión Club - 2º Animal DESCUBIMIENTO			■	
*Trabajo en casa personal y colectivo			■	
*3ºreunión Club - 2º Animal CONOCIMIENTO				■
*Trabajo en casa personal y colectivo				■
*3ºreunión Club - Entrega de PARCHE 2º Animal			■	
*1ºreunión Club - 3º Animal PRINCIPIANTE			■	
*Trabajo en casa personal y colectivo			■	
*2ºreunión Club - 3º Animal DESCUBIMIENTO				■
*Trabajo en casa personal y colectivo				■
*3ºreunión Club - 3º Animal CONOCIMIENTO				■
*Trabajo en casa personal y colectivo				■
*3ºreunión Club - Entrega de PARCHE 3º				■
*1ºreunión Club - 4º Animal PRINCIPIANTE				■
*Trabajo en casa personal y colectivo				■
*2ºreunión Club - 4º Animal DESCUBIMIENTO				■
*Trabajo en casa personal y colectivo				■
*3ºreunión Club - 4º Animal CONOCIMIENTO				■
*Trabajo en casa personal y colectivo				■
*3ºreunión Club - Entrega de PARCHE 4º Animal				■
*Intervención Permanente - Cambio de Fase				■

■ PRINCIPIANTE / Temporal.

■ DESCUBIMIENTO / Temporal.

■ CONOCIMIENTO / Temporal.

■ INICIO / TERMINO

■ PARCHE

## COSTOS DE DESARROLLO

COSTOS DIRECTOS - FONDEPORTE							
	MODO	TIEMPO (MES)	CANTIDAD	COSTO \$	1 PARQUE	10 PARQUES	
*Diseñador Gráfico	full time	24	1	\$800.000	\$19.200.000	\$19.200.000	
*Programador App	full time	1/2	2	\$1.700.000	\$1.700.000	\$1.700.000	
*Programador actualización	part time	24	1	\$400.000	\$9.600.000	\$9.600.000	
*Instructor	full time	24	2	\$700.000	\$33.600.000	\$336.000.000	
*trabajador de terreno	full time	1	4	\$500.000	\$2.000.000	\$20.000.000	
					\$66.100.000	\$386.500.000	
					<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>\$66.100.000</b>	<b>\$38.650.000</b>

SOCIOS ESTRATÉGICOS						
	TIEMPO	CANTIDAD	COSTO \$	1 PARQUE	10 PARQUES	
*Bolso Pechera	1 vez	50	\$4.000	\$200.000	\$2.000.000	
*Parche	todo el programa	800	\$1.500	\$1.200.000	\$12.000.000	
*Sensor	1 vez	50	\$15.000	\$750.000	\$7.500.000	
*Municipalidad	todo el programa	1	\$500.000	\$12.000.000	\$120.000.000	
				<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>\$120.00.000</b>	<b>\$12.000.000</b>

El financiamiento del proyecto se realiza por dos vías. Una parte es a través de Fondepote que participa con el costo directo del proyecto. Y otra parte financiada por los auspiciadores o socios estratégicos que participan con las pieza graficas.

Como podemos apreciar en la tabla de costos. El costo unitario directo de realizar un Parque es mucho mayor que hacer el proyecto en 10 parques, debido que hay costos que se pagan una sola vez.



## 10.9 PROYECCIÓN

El proyecto dada su connotación social e impacto multiplicador en los valores y hábitos de los Pequeñ@s Ciudadan@s y su entorno en la práctica físico-deportiva, la masificación del proyecto en la Región Metropolitana y a nivel nacional es factible y esperable.

Como se mencionó Fondep participa y financia este tipo proyectos con presupuesto anual. Por otra parte como vimos en los casos de estudio y referentes formales los Socios Estratégicos también auspician este tipo de proyectos de alto impacto personal y social.

Es así como se espera no solo la masificación en términos de cobertura geográfica sino también la repetición y mantención del proyecto a largo plazo creando incluso nuevas versiones.

Por que no Pequeñ@ Ciudadan@, Crece Activ@, Crece Inclusiv@! versión 2.

## BIOGRAFÍA

\* Educación cívica. (2020, 17 junio). wikipedia. [https://es.wikipedia.org/wiki/Educación\\_c%C3%ADvica](https://es.wikipedia.org/wiki/Educación_c%C3%ADvica)

\* PARTICIPACIÓN EN LA VIDA CULTURAL, LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS, EL ESPARCIMIENTO Y EL DEPORTE. (2018). En Naciones Unidas (p. 168). Gobierno de España.

\* Inclusión de la educación física en la escuela. (2020, 28 marzo). Inclusión y calidad educativa. <https://inclusioncalidadeducativa.wordpress.com/2018/03/28/inclusion-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela/>

\* PARTICIPACIÓN EN LA VIDA CULTURAL, LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS, EL ESPARCIMIENTO Y EL DEPORTE. (2018). En Naciones Unidas (p. 199). Gobierno de España.

\* Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2015-2025

\*Chile se ubica en penúltimo lugar a nivel mundial en actividad física. (2019, 12 marzo).ipsuss. <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/>

\*Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Población de 18 años y más. (2018, diciembre). Ministerio del Deporte. <http://www.mindep.cl/encuesta-actividad-fisica-y-deporte-2018/>

\*Revista de Educación, 353. Septiembre-Diciembre 2010, pp. 495-519 .

\*Encuesta EANNA Actividades de Niños, Niñas y Adolescentes 2012

\* Dr. Jose López Chicharro. (2006). La Actividad Física, la Condición Física y la Salud Infantojuvenil (N.o 26-27). Salud Pública. <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/>

\*Estimaciones y proyecciones de la población de Chile 1992-2050 total país. (2018, diciembre). INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICAS. <https://www.censo2017.cl>

\* Weinberg Gould. (2015). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico (4 Edición, Vol. 527) [Libro electrónico]. Médica Panamericana. <https://books.google.cl/books?id=o-KxCxx5g64C&pg=PA527&dq=ROL+DE+LOS+PADRES+EN+EL+DEPORTE>

\*-Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Población de 18 años y más. (2018, diciembre). Ministerio del Deporte. <http://www.mindep.cl/encuesta-actividad-fisica-y-deporte-2018/>

-Resultados definitivos censo 2017. (s. f.). <https://www.censo2017.cl/>. Recuperado 25 de julio de 2020, de [https://www.censo2017.cl/wp-content/uploads/2017/12/Presentacion\\_Resultados\\_Definitivos\\_Censo2017.pdf](https://www.censo2017.cl/wp-content/uploads/2017/12/Presentacion_Resultados_Definitivos_Censo2017.pdf)

\*Política Nacional de actividad Física y dePorte 2016-2025 (N.o 144-149). (2016, octubre). Ministerio del Deporte. <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2015/05/POLITICA-ULTIMA-VERSION-021116.pdf>

\*S.G.P. (2019, julio). ÍNDICE DE PRIORIDAD SOCIAL DE COMUNAS 2019. <http://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/>. [http://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/storage/docs/INDICE.\\_DE\\_PRIORIDAD\\_SOCIAL\\_2019.pdf](http://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/storage/docs/INDICE._DE_PRIORIDAD_SOCIAL_2019.pdf)

\*Bases y Postulaciones. (2019). <https://www.proyectosdeportivos.cl>. <https://www.proyectosdeportivos.cl/>

\*-K.S. .y. .S.K. (2011, julio). FINLANDIA: A LA CABEZA EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTE. This is Finlad. <https://finland.fi/es/vida-y-sociedad/finlandia-a-la-cabeza-en-actividades-fisicas-y-deporte/>

\*Programa Crecer en Movimiento. (2018, 17 agosto). Ministerio del deporte. [http://www.mindep.cl/programa\\_crecer\\_en\\_movimiento/](http://www.mindep.cl/programa_crecer_en_movimiento/)

\*Programa Chile se mueve. (2015). Ministerio del deporte. <https://www.ind.cl/deporte-para-todos/> -[https://www.gobiernosantiago.cl/wp-content/uploads/2017/01/161214\\_Santiago\\_Camina\\_PRINT.pdf](https://www.gobiernosantiago.cl/wp-content/uploads/2017/01/161214_Santiago_Camina_PRINT.pdf)

\*Quiénes somos. (s. f.). Formando Campeones. Recuperado 6 de agosto de 2020, de <http://www.escuelafc.cl/#3>

\* Duolingo Kids. (s. f.). Duolingo kids. Recuperado 12 de noviembre de 2020, de <https://es.duolingo.com>

\* Pokémon. (2004). Pokémon. <https://es.wikipedia.org/wiki/Pokémon>

\* PJ Masks. (2020, 8 diciembre). PJ Masks. [https://es.wikipedia.org/wiki/PJ\\_Masks](https://es.wikipedia.org/wiki/PJ_Masks)

\* Core77. (2020). ShineLA. <https://designawards.core77.com/Design-for-Social-Impact/97234/ShineLA>. <https://designawards.core77.com/Design-for-Social-Impact/97234/ShineLA>

\* vívofit® jr. 2. (s. f.). Garmin Kids. Recuperado 12 de diciembre de 2020, de <https://buy.garmin.com/en-US/US/p/681612>

\* La Casa. (s. f.). <https://www.spanish.cl/Vocabulary/Notes/Casa.htm>. Recuperado 12 de diciembre de 2020, de <https://www.spanish.cl/Vocabulary/Notes/Casa.htm>

\* ¿Qué son los wearables? (s. f.). ¿Qué son los wearables? Recuperado 12 de diciembre de 2020, de <http://tublogtecnologico.com/que-son-los-wearables/>

\* Crece el consumo de aplicaciones en cuarentena. (2020, 19 marzo). Crece el consumo de aplicaciones en cuarentena. <https://www.infobae.com/america/tecnologia/2020/04/19/crece-el-consumo-de-aplicaciones-en-cuarentena-las-mas-descargadas-y-el-avance-de-las-web-apps/>

## *Gracias.*

En primer lugar quiero agradecer a mi familia que me inculcó el deporte desde pequeña y me mostró la importancia del ejercicio como estilo de vida. A mis papás que me llevaron desde chica hacer deporte en el club Stadio Italiano y me acompañaron en cada momento en mis competencias de gimnasia artística durante mi etapa escolar. A mi hermana Gabriela que me invitó a participar de la linda experiencia de trabajar como profesora en el Colegio Los Andes y el Colegio Los Alerces. En donde pude aplicar mis conocimientos de gimnasia artística y enseñar la importancia del deporte, la vida sana y la recreación.

A mi papá que estuvo presente en todo el proyecto, no solo compartiendo sus experiencias deportivas como corredor, además siempre ha sido un soporte y apoyo a lo largo de todo este proceso.

A mis profesores Ale y Julio que desde el comienzo me guiaron y apoyaron en cada momento. Muchas gracias por encaminarme en la realización de este proyecto, siempre con sabios y precisos aportes que muchas veces me hicieron replantearlo y repensarlo.