

Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar



PRESIDENCIA
DEL GOBIERNO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN



Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar



1

Introducción 4/5

1.1. Justificación del interés de un marco de referencia **7**

1.2. Antecedentes. Marco legal **8**

2

Fundamentos de la actividad física y el deporte en edad escolar 12/13

2.1. La actividad física y el deporte en edad escolar **15**

2.2. La actividad física y deportiva en edad escolar como instrumento educativo no formal **16**

2.3. Competición y juego limpio **19**

2.4. Actividades físico-deportivas al alcance de todos los escolares **20**

2.5. Los agentes que intervienen **21**

3

Marco de la programación 22/23

- 3.1. Competencias básicas y competencias propias de la actividad física y el deporte **25**
- 3.2. Etapas del marco referencial **26**
- 3.3. Finalidades y objetivos de las etapas **28**
- 3.4. Tipos de actividades físicas: clasificación y descripción **34**
- 3.5. Orientaciones metodológicas para el personal técnico **43**

4

Orientaciones para el desarrollo del marco de la programación 48/49

- 4.1. Orientaciones para el diseño de proyectos deportivos en edad escolar de las comunidades autónomas **51**
- 4.2. Orientaciones para el diseño de proyectos deportivos locales en edad escolar **53**
- 4.3. Orientaciones para el diseño de proyectos deportivos en edad escolar de entidad **55**
- 4.4. Orientaciones para el diseño de proyectos deportivos de centro escolar **58**
- 4.5. Directrices para la evaluación y seguimiento de proyectos **61**
- 4.6. Recursos y materiales de apoyo para el diseño de proyectos **63**



1

Introducción

1.1

Justificación del interés de un marco de referencia

El *Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar* es un documento que ofrece las herramientas básicas para el diseño de proyectos deportivos orientados a educar a niños y niñas en edad escolar, mediante la práctica física y deportiva.

El documento que se presenta es pues un punto de partida, un referente donde se exponen los requisitos mínimos que todo proyecto deportivo debe contemplar, junto con las orientaciones necesarias para que se desarrollen y se concreten otros proyectos que recojan la identidad de cada realidad social: Proyecto Deportivo de Comunidad Autónoma, Proyecto Deportivo Municipal y Proyecto Deportivo de Centro.

El documento consta de cuatro partes. Una primera parte introductoria donde se establecen los antecedentes del proyecto y se justifica la propuesta. En una segunda parte se plantean los fundamentos de la actividad física y el deporte en edad escolar así como las líneas prioritarias que lo rigen. Una tercera parte constituye el marco de la programación de la actividad física y el deporte en edad escolar. Y, por último, en la cuarta parte se ofrecen directrices para desarrollar el referido marco de la programación con orientaciones para la definición de proyectos deportivos autonómicos, locales, de entidad y de centro escolar.

1.2

Antecedentes. Marco legal

La Constitución española (1978) hace mención expresa a la educación física y al deporte en el artículo 43.3 del Título I, Capítulo III (de los Principios Rectores de la Política Social y Económica), donde reconoce que «los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio». A partir de aquí surgen las diferentes normativas estatales y autonómicas que regulan la práctica deportiva en España.

La Ley del Deporte (1990), a pesar de reconocer que las competencias sobre promoción del deporte corresponden a las comunidades autónomas, sugiere la necesidad de coordinación de la administración del Estado y de las comunidades autónomas en cuestiones relativas a política deportiva.

(...) En este sentido, son varias las actuaciones coordinadas y de cooperación entre la Administración del Estado y la de las Comunidades Autónomas para aquellas competencias concurrentes que sin duda propiciarán una política deportiva más dinámica y con efectos multiplicadores (...)

(...) también es claro que la actividad deportiva constituye una evidente manifestación cultural, sobre la que el Estado no debe ni puede mostrarse ajeno por imperativo de la propia Constitución, aunque sólo sea para facilitar la necesaria comunicación entre los diferentes ámbitos autonómicos (...)

Una de las competencias que la Ley atribuye al Consejo Superior del Deporte en su artículo 8 ha permitido el diseño de un plan nacional de promoción de la actividad física y el deporte: el «Plan integral para la actividad física y el deporte», un proyecto para impulsar el acceso universal a una práctica deportiva de calidad para el conjunto de la población.

- ✦ **Actuar en coordinación con las Comunidades Autónomas respecto de la actividad deportiva general, y cooperar con las mismas en el desarrollo de las competencias que tienen atribuidas en sus respectivos Estatutos.**

El Plan Integral sólo puede configurarse como una propuesta simultánea y coordinada liderada por el Consejo Superior de Deportes y por las Comunidades Autónomas, actuando directamente en aquellas competencias y materias en las que normativamente esto es posible. Significa, sobre todo, coordinar el trabajo a desarrollar conjuntamente entre el propio CSD y las Comunidades Autónomas; entre éstas y las Corporaciones Locales en su ámbito territorial; y entre el CSD y los Ministerios o unidades de éstos, responsables de materias concretas: educación, sanidad, igualdad y política social.

El Plan se articula atendiendo a los diferentes colectivos de la población española y su acceso a la práctica de la actividad física y del deporte. Uno de estos colectivos es la población en edad escolar. De esta manera, el Plan Integral desarrolla actuaciones y medidas en un texto titulado *Actividad física y deporte en edad escolar*.

Se considera actividad física y deporte en edad escolar aquella práctica deportiva realizada por niños y niñas y por los y las jóvenes que están en edad escolar, formándose en las diferentes etapas del actual sistema educativo: infantil, primaria, secundaria obligatoria y post-obligatoria, tanto dentro como fuera de los centros escolares y una vez finalizado el horario lectivo.

Se apuesta de esta forma por un sistema integrador en el cual tienen cabida las diferentes modalidades que coexisten en estos momentos, es decir, la actividad física y el deporte escolar que tiene lugar en los centros docentes, el deporte ofrecido desde clubes y entidades deportivas y otras actividades físico-deportivas que forman parte de los programas de diferentes entidades y asociaciones del tejido social.

En este sentido, los proyectos deportivos que se ofrezcan en el marco de la actividad física y el deporte en edad escolar deberán recoger las intencionalidades que se indican a continuación:

- + **Ofrecer una actividad física y deportiva inclusiva que alcance los mínimos de práctica recomendados por instituciones y estudios de referencia en el ámbito de la salud para niños/as y adolescentes.**
- + **Complementar, a través de la actividad física y deportiva, la labor formativa desarrollada en los centros educativos, especialmente en lo referente a valores y hábitos saludables.**
- + **Adaptar la práctica de la actividad física y del deporte, especialmente la competición, a las finalidades y necesidades de cada etapa educativa.**

Uno de los objetivos generales del plan justifica la necesidad de establecer un marco referencial de la actividad física y el deporte en edad escolar.

Favorecer que los centros educativos se constituyan como agentes promotores de estilos de vida saludables, en los que la actividad física y el deporte tengan un lugar destacado, en colaboración y coordinación con las familias y los municipios o entes comarcales.

Además, dos objetivos estratégicos que propone el Plan Integral permitirán concretar este objetivo general.

- + Promover la definición de las etapas y programas de actividad física y deporte para las diferentes edades de la población escolar.
- + Promover el diálogo en los centros docentes impulsando el proyecto deportivo de cada centro, así como los proyectos en red.

Del conjunto de medidas y acciones expuestas para lograr el éxito del Plan Integral, destacamos una que implica directamente al centro educativo.

- + Crear proyectos de actividad física y deportiva en los centros educativos que participen en el deporte escolar.





2

Fundamentos de la actividad física y el deporte en edad escolar

2.1

La actividad física y el deporte en edad escolar

Numerosas son las denominaciones y los intentos de clasificar el deporte y la actividad física en la edad escolar. Dichas denominaciones suelen acompañar al término deporte de apelativos como *escolar*, *extraescolar*, *extracurricular*, *en edad escolar*. El «Plan integral para la actividad física y el deporte» (Consejo Superior del Deporte, 2009), impulsor del presente Marco Referencial, opta por actividad física y deporte en edad escolar. Se destaca el hecho de que sea una práctica deportiva especialmente dirigida al sector de la población que está formándose en las diferentes etapas del sistema educativo.

En general, la actividad física y deportiva en edad escolar constituye una práctica dirigida a ampliar experiencias, permite establecer relaciones con personas externas a la comunidad escolar (otros equipos, entrenadores, etc.) y ayuda a adquirir hábitos saludables de utilización del tiempo libre. Su carácter es voluntario y se suele distinguir entre aquellas actividades en que predomina una finalidad lúdica y aquellas en que predomina una orientación competitiva. Entre las primeras prevalece el placer de participar en actividades físicas, de mejorar las propias posibilidades motrices y de descubrir nuevas experiencias relativas al cuerpo y al movimiento. Entre las segundas, estas intenciones se comparten con el deseo de optimizar las capacidades motrices como forma de mejora personal, pero también para la obtención de unos determinados resultados en la competición deportiva.

La actividad física y deportiva en edad escolar, ya tenga una orientación fundamentalmente lúdica o marcadamente competitiva, debe poseer un irrenunciable carácter educativo y ser accesible a toda la población por igual.

La diferencia de género suele conllevar una diferencia de participación en estas actividades, sobre todo en lo que se refiere a las de tipo más competitivo. Esta situación reproduce lo que ocurre en el ámbito deportivo general. Es un hecho conocido que, tanto en sus orígenes como en los periodos de desarrollo y tecnificación, el mundo del deporte estaba casi exclusivamente reservado a la población masculina. Sin embargo, esta situación va cambiando y, si damos a la actividad deportiva un enfoque de crecimiento personal y social, con beneficios en el campo de la salud y el bienestar, resulta evidente que debemos establecer las condiciones para que chicos y chicas disfruten de dichos beneficios con equidad.

El coste económico de la actividad física y deportiva en edad escolar puede ser un factor limitador de la práctica, ya que no siempre las escuelas o las administraciones locales se hacen cargo. Por tanto, las políticas de financiación del deporte escolar son siempre bien acogidas. Es importante, además, en la aplicación de estas políticas, controlar que las aportaciones económicas sean utilizadas de la forma más eficaz posible y en beneficio de las y los jóvenes deportistas.

2.2

La actividad física y deportiva en edad escolar como instrumento no formal

La fuerza formativa de la actividad física y deportiva viene siendo resaltada en los diferentes entornos educativos, poniéndose de manifiesto su gran potencial socializador y de desarrollo personal. Dicho potencial cristalizará, haciéndose realidad la labor educativa, siempre y cuando exista un proyecto intencionado y dirigido hacia este fin.

En este proceso educativo, deben tenerse muy presentes las competencias básicas que el sistema educativo define como necesarias para la realización personal, para ejercer una ciudadanía activa y para desenvolverse en el mundo actual. Estarán además en la base de un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. Las actividades físicas y deportivas como entorno educativo no formal deben contribuir a la adquisición de estas competencias básicas desde una triple perspectiva: el uso interactivo de los lenguajes y el conocimiento; la interacción en el grupo; la autonomía personal.

ADQUIRIR COMPETENCIA MOTRIZ

El proceso formativo que resulta de la práctica de la actividad física y deportiva apunta de forma más específica a la adquisición de la competencia motriz. De esta manera, se deberá atender especialmente al conjunto de conceptos y principios, de habilidades, de emociones, de sentimientos y de actitudes que llevarán a niños, niñas y jóvenes a resolver las situaciones motrices que se les planteen tanto en el entorno de la actividad física y deportiva como en su vida cotidiana.

La adquisición de habilidades motrices que puedan ser utilizadas con eficacia para resolver problemas motores y para realizar una variedad de actividades físicas y deportivas constituirá, sin duda, una de principales intenciones de los proyectos. Es inherente a este proceso el conocimiento que tengan los jóvenes sobre los requerimientos de las tareas motrices y sobre sus propias capacidades para afrontarlos.

Por otro lado, las actitudes que se vayan generando hacia la actividad física y deportiva serán importantes para asegurar una práctica regular a lo largo de la vida. Es por eso que será indispensable que los participantes valoren la actividad física para la salud y el bienestar y sean capaces de disfrutar de su práctica.

INTEGRAR HÁBITOS SALUDABLES

Resulta preciso insistir en la importancia de la educación en hábitos saludables, ya que de la manera en que niños, niñas y jóvenes vivan las actividades físicas y deportivas dependerá que las integren en sus vidas, manteniéndose físicamente activos.

Las facilidades que aporta el desarrollo tecnológico en la época actual incitan a las prácticas sedentarias. Las ofertas de ocio siguen también esta tendencia, convirtiendo a los jóvenes en grandes consumidores de actividades pasivas a través de los ordenadores, los videojuegos, etc. Los inconvenientes del sedentarismo son de sobra conocidos. La falta de ejercicio puede perjudicar a los sistemas cardiovascular, metabólico y hormonal, así como al aparato locomotor. De todo ello se desprende la necesidad de ofertar actividades físicas atractivas y capaces de fascinar, variadas para tener donde escoger y claramente saludables. Se pone también de manifiesto la importancia de la intensidad de las actividades a realizar, que debe ser suficiente para obtener los efectos fisiológicos deseados.

Es importante que los jóvenes deportistas vayan siendo progresivamente introducidos en hábitos de práctica segura y saludable, hasta adquirir una cierta autonomía. El calentamiento al inicio de la práctica o los estiramientos al finalizar, el control en la intensidad del ejercicio o las posturas no agresivas serán aspectos a tener presentes.

Además, los hábitos de práctica física saludable presentan importantes conexiones con los hábitos alimentarios, que también deberán ser cuidados en los contextos de actividad física y deportiva. Tomar conciencia de conceptos como la ingesta y el gasto calórico y sus relaciones constituirá un buen punto de partida.

ADQUIRIR VALORES Y HABILIDADES SOCIALES

La educación en valores es otro de los grandes potenciales de la actividad física y deportiva en edad escolar. Valores como la responsabilidad, el respeto, la justicia, la dignidad, la solidaridad deberán ser fomentados para garantizar una práctica coherente con una sociedad democrática. Habrá pues que dirigir hacia este objetivo, y de forma intencionada, las distintas situaciones y circunstancias que envuelven este tipo de actividades.

La actividad física y deportiva en edad escolar constituye un escenario muy idóneo para el desarrollo de las relaciones interpersonales y para el aprendizaje de comportamientos éticos. Por un lado, los participantes vivencian situaciones que requieren compromiso y cooperación con los compañeros y compañeras para superar retos comunes. En estas situaciones, el aprendizaje del respeto y aceptación de las reglas facilita la adquisición de códigos de convivencia. Por otro lado, se enfrentan a problemas y conflictos que, a menudo, deben resolver autónomamente. Deberán ser capaces de tomar decisiones que en ocasiones representarán dilemas éticos.

Los chicos y chicas, además de relacionarse entre sí, interactúan con los demás agentes que intervienen en este tipo de actividades, como pueden ser entrenadores, árbitros,

familiares, etc. Todo ello representa un entorno social que va más allá del puramente escolar y que, sin duda, les ayuda a enriquecer las habilidades sociales.

Con todo ello, no podemos ignorar la otra cara de la moneda. La práctica deportiva, especialmente cuando busca el triunfo por encima de todo, puede generar actitudes poco acordes con la convivencia social y democrática. Violencia, agresividad, xenofobia son actitudes que no deben permitirse en el deporte en edad escolar. Es por tanto responsabilidad de los técnicos, así como de todos los agentes que participan del desarrollo de las actividades físicas y deportivas en edad escolar, ayudar a los jóvenes a ser críticos con los contravalores que en ocasiones se generan en las manifestaciones deportivas. También deberán ser analizados críticamente otros aspectos que van más allá de la propia naturaleza de la práctica deportiva tales como el consumismo ligado a las marcas deportivas o el uso publicitario de los deportistas.

En definitiva, la actividad física y el deporte en edad escolar tienen la doble responsabilidad de formar personas que sean capaces de convivir y fomentar la cohesión social y, al mismo tiempo, que sean críticas con las prácticas antidemocráticas.

2.3

Competición y juego limpio

La competición forma parte integrante de una mayoría de actividades físicas y deportivas en edad escolar. Pero, en el deporte en edad escolar, la competición no constituye el fin hacia el que van dirigidos todos los esfuerzos y esto es lo que la diferencia de la competición que se da en el deporte de alto rendimiento. En el deporte escolar, la competición debe tener también una función formativa. Constituye un contexto en el que los participantes deben manejar capacidades como el esfuerzo, el autocontrol, la responsabilidad, la superación, la autoestima. Sabiendo utilizar de forma adecuada estas capacidades aprenderán a competir contra sí mismos, a ganar y a perder, a reconocer las propias posibilidades y limitaciones, a superar situaciones de frustración, a respetar a los contrincantes.

El tan reconocido fair-play en el deporte se convierte aquí en un factor determinante. Los jugadores deben poder sentir satisfacción en el juego limpio, en jugar de forma honesta y justa. Ello significará respetarse a sí mismos y respetar a los demás. El juego limpio constituye pues una buena oportunidad de desarrollo de actitudes de honestidad y de dignidad.

Del modelo competitivo que desarrollemos dependerá, en gran manera, la adhesión de los chicos y chicas a la actividad deportiva a lo largo de su vida. Diferentes estudios muestran que cuando los deportistas están más motivados por el resultado que por la propia práctica, el abandono prematuro se vuelve más frecuente. En cambio, si la motivación se centra en la propia práctica, adoptando la competición un segundo plano, la actividad física se convierte de forma más permanente en un modo de ocupación del tiempo de ocio.

2.4

Actividades físico-deportivas al alcance de todos los escolares

Si entendemos la diversidad y la pluralidad como factores democráticos esenciales, resulta obvio que las actividades físicas y deportivas en edad escolar deben estar abiertas a todos los chicos y chicas por igual. Aparte de las diferencias individuales propias de todo grupo social, entre los escolares se dan diferencias por pertenencia a determinados colectivos. Afortunadamente, cada vez es más frecuente reconocer el valor inclusivo de la actividad física y el deporte para grupos con características específicas como pueden ser los inmigrantes, personas con discapacidad o colectivos en riesgo de exclusión.

Para potenciar una auténtica igualdad de oportunidades, en el contexto de las actividades físicas y deportivas en edad escolar, será preciso romper barreras que puedan limitar la participación de estos grupos. Ocurre a menudo que las actividades se diseñan para una mayoría, olvidando las necesidades de grupos minoritarios. Formas de organización diversas que contemplen todo tipo de necesidades, estrategias que fomenten la participación y ofertas diversificadas o dirigidas específicamente a estos grupos, como por ejemplo actividades de deporte adaptado, ayudarán a hacer realidad este carácter inclusivo.

La diferencia es fuente de enriquecimiento. La participación en grupos heterogéneos representa, por tanto, una ventaja para el crecimiento personal de los jóvenes, siempre y cuando se fomente en un entorno de confianza y de diálogo.

2.5

Los agentes que intervienen (coordinadores, técnicos, árbitros, familia)

Es responsabilidad de todos los agentes que intervienen en el desarrollo de las actividades físicas y deportivas en edad escolar colaborar para que estas actividades ayuden a formar personas respetuosas con los demás y con las normas, predispuestas a la convivencia y, a la vez, críticas con el entorno.

Los *coordinadores* deberán velar por el diseño y el cumplimiento de las programaciones. Deberán velar también por las buenas interrelaciones entre los técnicos y los participantes. Tendrán una perspectiva más global de las actividades y estará en sus manos facilitar un funcionamiento armónico y acorde con los principios de la actividad física y deportiva escolar.

Los *técnicos* están en contacto directo con los niños, niñas y jóvenes y por tanto constituyen una pieza clave en el proceso formativo. Necesariamente deberán tomar conciencia de su papel de educadores, más allá del de entrenadores. Deberán, por tanto, dar ejemplo con sus acciones, con la dedicación y el esfuerzo en los entrenamientos, con su manera de encarar el triunfo y la derrota en las competiciones.

Los *árbitros* tienen también una responsabilidad formativa. Con los deportistas más jóvenes, es conveniente que no se limiten a pitar; en ocasiones será preciso aclarar alguna regla y actuar con cierta flexibilidad. Por el contrario, deben ser estrictos en lo que se refiere a asegurar el juego limpio.

Los *familiares* deben ser los primeros en relativizar el resultado y valorar el buen juego y la diversión. El comportamiento en las gradas influye en el clima del encuentro deportivo y, por tanto, tiene un sentido diferente que el de los espectadores de la alta competición. El principal papel de los familiares será el de animar a los jugadores, felicitar las buenas jugadas tanto de los jugadores del propio equipo como del equipo contrario, aceptar las decisiones de árbitros y técnicos. Una animación positiva por parte de las familias puede ser una buena fuente de motivación.

De esta manera, la sensibilidad de todos ayudará a que estas actividades sean verdaderamente formativas y que niños, niñas y jóvenes disfruten realmente con ellas.





3

Marco referencial de la programación

3.1

Competencias básicas y competencias propias de la actividad física y el deporte en edad escolar

COMPETENCIAS BÁSICAS

Las competencias básicas son aquellas que los jóvenes han de haber desarrollado al final de las etapas educativas para poder llevar una vida activa y plena en sociedad. Su adquisición vendrá condicionada por las diversas experiencias por las que pasen los jóvenes. La actividad física y el deporte en edad escolar contribuirán a la adquisición de estas competencias desde una triple perspectiva:

- + Usar interactivamente los lenguajes (corporal, verbal, musical, tecnológico, etc.) y el conocimiento.
- + Convivir en grupos heterogéneos mostrando responsabilidad personal, capacidad de relacionarse, cooperar y resolver conflictos.
- + Actuar de forma autónoma para conducir proyectos personales, en particular la gestión de la propia actividad física a lo largo de la vida.

COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Desde un punto de vista más específico, se definen las competencias propias de la actividad física y deporte en edad escolar que engloban habilidades, conocimientos, emociones, actitudes que se combinan para dar respuesta a las exigencias de estas actividades.

- + Utilizar con eficacia las habilidades motrices para practicar una variedad de actividades físicas y deportivas.
- + Aplicar el conocimiento y la comprensión de conceptos, principios y estrategias, relacionados con la motricidad, para el aprendizaje y mejora de las habilidades necesarias para el desarrollo de las actividades físicas y deportivas.
- + Participar regularmente en actividades físico-deportivas valorando la actividad física para la salud, el bienestar, la expresividad del cuerpo y la comunicación interpersonal.
- * Disfrutar de las actividades físicas y deportivas como manifestaciones culturales y/o artísticas, tanto en la función de practicante como siendo espectador.

3.2

Etapas del marco referencial

Para facilitar la programación de la actividad física y el deporte en edad escolar, resulta conveniente una estructuración en etapas. Los niveles educativos sirven de referencia para la definición de dichas etapas, como queda de manifiesto en la tabla adjunta.

EDAD		
3-5	6-7	8-9
ETAPA		
Motricidad básica Exploración	Multideporte I Experimentación	Multideporte II Descubrimiento
OBJETIVOS		
Explorar las posibilidades del movimiento corporal	Experimentar y diversificar los movimientos básicos	Descubrir las características básicas de las AFyD y familiarizarse en su práctica
ETAPA EDUCATIVA		
Educación infantil	1 ^{er} ciclo primaria	2 ^o ciclo primaria

EDAD		
10-11	12-16	17-18
ETAPA		
Deporte Progreso	Deporte Desarrollo	Deporte Mejora
OBJETIVOS		
Progresar en la eficacia motriz en la práctica de las AFyD	Desarrollar la eficacia y eficiencia en AFyD, con adaptación a situaciones complejas	Perfeccionarse en la práctica de las AFyD, con dominio de situaciones complejas.
ETAPA EDUCATIVA		
3 ^{er} ciclo primaria	ESO	Bachillerato

3.3

Finalidades y objetivos de las etapas

EDAD

3-5

ETAPA

Motricidad básica Exploración

FINALIDADES

En esta etapa los niños y niñas explorarán las posibilidades de movimiento corporal al tiempo que irán descubriendo la aplicación de las diferentes funciones corporales en las actividades físicas. Todo ello será realizado a través de vivenciar y diversificar formas básicas de movimiento.

Asimismo, será el momento en que pasarán de un juego individual, de acciones motrices en solitario, a formas de interacción con los compañeros y compañeras, en las que deberán utilizar formas diversas de comunicación.

Es una etapa en la que se iniciarán en hábitos principalmente relacionados con la higiene.

OBJETIVOS

- 1** Descubrir el cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
- 2** Explorar las capacidades perceptivas y las habilidades motrices básicas.
- 3** Expresarse y comunicarse con los demás utilizando el cuerpo y el movimiento.
- 4** Interactuar con los demás y con elementos del entorno.
- 5** Respetar a los demás y las normas de las actividades físicas.
- 6** Adquirir hábitos básicos de higiene corporal personal.
- 7** Disfrutar de la práctica de actividad física.

EDAD

6-7

ETAPA

**Multideporte I
Experimentación**

FINALIDADES

Esta es una etapa de experimentación de las propias posibilidades motrices mediante movimientos fundamentales, comunes en la mayoría de actividades físicas y deportivas, como desplazarse, lanzar, recibir, golpear, etc. Predominarán los juegos polivalentes y las habilidades básicas.

Los niños y niñas se iniciarán en la adquisición de normas básicas de juego o de las actividades físicas y deportivas.

La relación con los compañeros y compañeras comenzará a dirigirse hacia un objetivo común y por tanto será preciso que tomen conciencia de la importancia de la comunicación y de la cooperación.

Los hábitos higiénicos irán consolidándose en esta etapa, al tiempo en que se irán aprendiendo las normas básicas para una práctica segura.

OBJETIVOS

- | | |
|--|---|
| <p>1 Descubrir modalidades de actividades físicas y deportes.</p> | <p>5 Apreciar valores y normas de convivencia.</p> |
| <p>2 Combinar las habilidades motrices y las cualidades físicas en situaciones deportivas o expresivas.</p> | <p>6 Explorar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo.</p> |
| <p>3 Desarrollar actitudes y hábitos de ayuda y colaboración.</p> | <p>7 Aceptar el propio cuerpo y el de los demás.</p> |
| <p>4 Ganar autonomía personal.</p> | <p>8 Consolidar hábitos higiénicos relacionados con la práctica de la actividad física y el deporte.</p> |

EDAD

8-9

ETAPA

**Multideporte II
Descubrimiento**

FINALIDADES

El descubrimiento de nuevas situaciones motrices y las características básicas de las actividades físicas y deportivas practicadas será la principal finalidad de esta etapa. Comienza también a ser importante el afinamiento, el control y la interiorización de los movimientos. Asimismo, los niños y las niñas aprenderán a afrontar situaciones de cooperación y situaciones de oposición.

Se adaptarán a reglas más elaboradas de las actividades físicas y deportivas, que en ocasiones deberán aplicarse a situaciones de competición.

Los hábitos higiénicos ya consolidados deberán complementarse con hábitos de práctica segura y saludable.

OBJETIVOS

- 1** Descubrir nuevas modalidades de actividades físicas y deportes y disfrutar de los beneficios de su práctica.
- 2** Adaptar el movimiento a diferentes situaciones motrices.
- 3** Colaborar con otros para la consecución de objetivos comunes.
- 4** Manifestar actitudes responsables hacia uno mismo y hacia los demás, respetando las diferencias.
- 5** Expresar emociones y sentimientos mediante el cuerpo y el movimiento.
- 6** Utilizar de forma responsable y segura el equipamiento deportivo.
- 7** Relacionarse con el entorno natural, social y cultural de una forma solidaria, sin discriminación.

EDAD

10-11

ETAPA

**Deporte
Progreso**

FINALIDADES

Una de las metas a conseguir en esta etapa será la progresión en la eficacia de los movimientos que serán más armónicos, sincronizados y económicos. Las acciones de cooperación y oposición serán más frecuentes y se llevarán a cabo en un espacio cuya ocupación será más compleja y teniendo en cuenta las reglas que cada vez deberán ser más evolucionadas.

Los participantes empezarán a tomar sus propias decisiones para resolver diferentes situaciones en la práctica de la actividad física y deportiva.

Es preciso aquí mantener los hábitos higiénicos y tomar una progresiva conciencia de los efectos de la práctica de la actividad física continuada en la salud.

OBJETIVOS

- 1** Aceptar el cuerpo preadolescente y sus nuevas posibilidades de movimiento.
- 2** Competir con deportividad aceptando las normas de las actividades físicas y los reglamentos de las diferentes disciplinas deportivas.
- 3** Progresar en el desarrollo de las cualidades físicas.
- 4** Desarrollar las habilidades motrices de una disciplina deportiva.
- 5** Trabajar en equipo para conseguir objetivos comunes.
- 6** Resolver problemas motores sencillos, tomando decisiones de forma responsable.
- 7** Potenciar la dimensión creativa del movimiento.

EDAD

12-16

ETAPA

**Deporte
Desarrollo**

FINALIDADES

La búsqueda de la eficacia y la eficiencia de los movimientos será clave en esta etapa. Las acciones de cooperación y oposición irán adquiriendo complejidad táctica. En las actividades expresivas se observará una mayor implicación de los participantes en las composiciones y en la elaboración de respuestas motrices. La reglamentación deberá ser tomada en cuenta en los procesos de desarrollo de las actividades deportivas.

El incremento en la toma de decisiones por parte de los practicantes dará lugar a una autonomía progresiva en la práctica.

Los hábitos higiénicos y de práctica segura y saludable se mantendrán. Además, se valorará especialmente el esfuerzo y la constancia para la propia superación.

OBJETIVOS

- 1** Progresar en el desarrollo de las habilidades motrices específicas de una disciplina deportiva.
- 2** Consolidar hábitos de esfuerzo físico orientados al mantenimiento y mejora de una condición física saludable.
- 3** Afianzar hábitos saludables, de seguridad y de higiene, en la práctica de la actividad física.
- 4** Responder a problemas motores complejos con eficacia.
- 5** Demostrar autonomía suficiente en la ejecución de las actividades físicas, expresivas y deportivas.
- 6** Respetar a compañeros, adversarios, organizadores, jueces y técnicos, antes, durante y después de la práctica deportiva.
- 7** Reconocer la dimensión artística, social y cultural de las actividades físicas y deportivas.
- 8** Trabajar en equipo desarrollando las habilidades sociales necesarias.
- 9** Participar de forma activa en la organización de actividades físicas y deportivas.

EDAD

17-18

ETAPA

**Deporte
Mejora**

FINALIDADES

En esta fase, aunque muchos gestos y elementos técnicos estarán automatizados, se seguirá persiguiendo el perfeccionamiento y dominio de los mismos. Las acciones tácticas adquirirán una mayor complejidad. En las actividades expresivas, los participantes tendrán gran responsabilidad a la hora de diseñar las combinaciones y elaborar respuestas motrices. La progresiva autonomía en la práctica de las actividades físicas y deportivas conducirá hacia la autogestión, lo que resultará de gran valor para la ocupación del tiempo de ocio a lo largo de la vida.

Los hábitos higiénicos y de práctica segura y saludable se mantendrán. Se consolidarán los hábitos de práctica regular. Se valorará especialmente el esfuerzo y la perseverancia en la propia superación.

OBJETIVOS

- | | | |
|--|--|---|
| 1 Adquirir un nivel técnico de ejecución motriz suficiente para disfrutar de la práctica de actividad física. | 4 Respetar el medio social y natural. | 7 Demostrar autonomía en algunos momentos de la práctica, como por ejemplo en las fases de calentamiento inicial y estiramientos de final de sesión. |
| 2 Progresar en la mejora de las cualidades físicas, sobre todo de aquellas relacionadas con la salud. | 5 Consolidar la capacidad de autogestión de la propia actividad física y deportiva. | 8 Sensibilizarse para la incorporación de la práctica autónoma y responsable de actividad física y deportiva a lo largo de su vida. |
| 3 Utilizar la práctica de actividad física como recurso para ocupar el tiempo libre de forma saludable. | 6 Valorar críticamente determinados hábitos sociales incompatibles con un estilo de vida saludable. | |

3.4

Tipos de actividades físicas: clasificación y descripción

Los objetivos generales de cada una de las etapas deben ser conseguidos mediante la práctica de cualquier actividad física o deporte. Se han clasificado las actividades físicas y deportivas en seis sencillas categorías para favorecer la rápida identificación de cualquier disciplina deportiva dentro de una de ellas.

- 1 Actividades expresivas
- 2 Actividades individuales
- 3 Actividades de adversario: de lucha o combate y de raqueta
- 4 Actividades de equipo
- 5 Actividades en el medio natural
- 6 Actividades físicas adaptadas

A continuación se describen las características básicas de cada tipo de actividad acompañadas de un listado de contenidos para su desarrollo.

ACTIVIDADES EXPRESIVAS

Son actividades que ponen el acento en los aspectos expresivos del cuerpo y el movimiento como elementos básicos de comunicación: a través el cuerpo los seres humanos somos capaces de expresar sentimientos, ideas, estados de ánimos, emociones, etc.

Las actividades corporales de expresión se desarrollan poniendo en juego los diferentes componentes de la actitud corporal y el gesto: espacio (dirección), duración (tiempo) y energía (intensidad). Todo ello desde la expresión espontánea (relación del propio cuerpo con los compañeros, el entorno, etc.) hasta la producción artística (danzas, dramatización, mimo, etc.).

La expresión corporal ayuda a la desinhibición y potencia la expresividad, la estética, la creatividad y la imaginación. Desde el punto de vista de la actividad física saludable, aspectos como la tonificación y la flexibilidad se ven favorecidos.

CONTENIDOS BÁSICOS

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> + Desarrollo de habilidades perceptivo-motrices. <ul style="list-style-type: none"> + Conciencia corporal + Ajuste postural + Lateralidad + Control del tono muscular y la respiración + Organización espacial y temporal + Desarrollo de habilidades motrices básicas. <ul style="list-style-type: none"> + Desplazamientos + Giros (en diferentes ejes) + Equilibrios + Saltos + Lanzamientos y recepciones | <ul style="list-style-type: none"> + Exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento. + Potenciación de los elementos técnicos de las distintas disciplinas de las actividades expresivas. + Utilización de objetos o instrumentos con finalidad expresiva. + Ejercitación de las diferentes cualidades físicas básicas, en particular la flexibilidad y la fuerza resistencia. + Creatividad, improvisación y producción artística. + Iniciativa en la realización de coreografías. + Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse. |
|--|---|

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

Las actividades individuales permiten desarrollar/potenciar las habilidades motrices básicas y explorar las infinitas posibilidades de movimiento del cuerpo. Además, permiten al deportista relacionarse con objetos e instrumentos y con un entorno relativamente estable. En este tipo de actividades el dominio de las habilidades técnicas (muy ligadas a aspectos reglamentarios que en algunas disciplinas determinan la ejecución correcta) junto con el desarrollo de las cualidades físicas básicas, es determinante.

Desde el punto de vista de la competición lo más destacable es que permiten competir sobre todo contra uno mismo, contra su propia marca, aceptando los resultados conseguidos.

Programar disciplinas deportivas de este grupo de actividades con intencionalidad educativa supone afianzar el trabajo de valores individuales: esfuerzo, superación, autoexigencia, perseverancia, responsabilidad, autodisciplina, autoconocimiento, respeto a los adversarios, al reglamento, a los jueces, etc.

CONTENIDOS BÁSICOS

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> + Desarrollo de habilidades motrices básicas. <ul style="list-style-type: none"> + Desplazamientos + Frenadas + Virajes + Giros (en diferentes ejes) + Equilibrios + Trepas + Saltos y caídas + Potenciación de las habilidades técnicas, sobre todo y de las tácticas de las diferentes disciplinas deportivas individuales. + Práctica en entornos estables: pista polideportiva, piscina, tapiz, etc. * Ejecución de las habilidades con el propio cuerpo. | <ul style="list-style-type: none"> + Utilización de objetos o instrumentos que multiplican o reducen la capacidad de movimiento (aletas, tablas, manoplas, churros, patines, zancos, trampolines, minitramps, etc.). + Ejercitación de las diferentes cualidades físicas básicas, sobre todo de aquellas orientadas a la mejora de la salud: resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. + Superación de retos físicos mediante la práctica de actividad física. + Aceptación del propio nivel de aprendizaje y de rendimiento en entrenamientos y en la competición. + Aceptación de las reglas y normas de las actividades deportivas individuales. |
|--|---|

ACTIVIDADES DE ADVERSARIO: DE LUCHA O COMBATE Y DE RAQUETA

La esencia de este grupo de actividades es la presencia de un adversario directo al cual batir y la interacción que se produce durante la práctica entre los participantes.

Las habilidades motrices básicas y técnicas se desarrollan paralelamente a la adquisición de habilidades tácticas.

Son actividades que llevan asociado un cierto grado de incertidumbre ya que las propias acciones dependen de las del adversario: en actividades de lucha el blanco es el contacto corporal: «coger» (judo, lucha, etc.) o «tocar» con arma (esgrima) o sin ella (karate, taekwondo, etc.). Y en actividades de raqueta, ganar supone colocar un móvil (una pelota, un volante) en un espacio libre (que caiga al suelo) fuera del alcance del adversario (bádminton, tenis, etc.).

Aunque son de adversario, la colaboración en la fase de iniciación para el aprendizaje de la disciplina deportiva es fundamental. Constituye una manera de asegurar la continuidad en el juego y de incrementar notablemente las posibilidades de resolver problemas motores de diferente dificultad.

El respeto por el adversario y por el reglamento (aceptar las normas y el resultado de la competición) son aspectos desarrollados desde los inicios de la práctica de estas actividades. En el caso de la lucha, el autocontrol y la tolerancia al contacto directo con el oponente son valores añadidos.

En los deportes de raqueta, las diferentes formas y tamaños de las raquetas determinan la dificultad en el aprendizaje de habilidades técnicas. Cuanto más cercana es la superficie de golpeo de la raqueta a la mano, más sencilla resulta la habilidad: es el caso de las raquetas de tenis de iniciación o las palas de playa, por ejemplo. En cambio, cuando el golpeo se produce lejos de la mano como en el bádminton o el squash el desarrollo de la habilidad de golpeo es más dificultosa.

CONTENIDOS BÁSICOS

- + Desarrollo de habilidades luctatorias:
 - + Agarrar
 - + Traccionar
 - + Levantar
 - + Empujar
 - + Transportar compañeros
 - + Golpear
 - + Tocar con los puños y los pies
 - + Volcar
 - + Derribar, caer, tirar...
 - + Rodar
 - + Inmovilizar
- + Desarrollo de habilidades técnicas de los deportes de lucha y combate: caídas, técnicas de proyección, técnicas de inmovilización, técnicas de estrangulación, técnicas de luxación, marchar, fondo, flecha, etc.
- + La táctica en deportes de oposición de «tocar»: tocados y su defensa.
- + La táctica en deportes de oposición de «coger»: proyecciones y su defensa.
- + Ejecución de contraataques.
- + Ejecución de diferentes tipos de golpes: Drive o golpe de derecha, revés, globo (lob), servicios (saque), remate (smash), passing, volea, dejada, efectos (liftado, cortado), clear, drop, etc.
- + Manejo de raquetas mediante empuñaduras básicas.
- + Ejercitación de las diferentes cualidades físicas básicas, sobre todo de aquellas orientadas a la mejora de la salud: resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad.
- + Aceptación de las diferencias individuales frente a los resultados de la ejecución motriz de compañeros y adversarios.
- * Aceptación de las reglas y normas de las actividades deportivas de adversario.

ACTIVIDADES DE EQUIPO

Son actividades que comparten dos tipos de interacción entre los participantes: la colaboración entre compañeros y la oposición contra adversarios. Cada equipo tiene un objetivo común que sólo es posible conseguir mediante el resultado de la suma de los esfuerzos individuales. El desarrollo de las habilidades técnicas específicas gira alrededor de la manipulación de un objeto (una pelota) que se convierte en el *Leitmotiv* del juego. Con la pelota se puede puntuar y por tanto la lucha por su posesión (ataque) es la clave para ganar ventaja respecto al equipo contrario que mientras no puede conseguir marcar (defensa). El componente táctico en las actividades de equipo (también denominadas actividades colectivas) es pues determinante ya que individualmente resulta muy difícil por no decir imposible conseguir el objetivo común.

Las actividades de equipo son muy complejas desde el punto de vista perceptivo ya que cada participante debe estar atento a una gran cantidad de elementos: compañeros a los que pasar la pelota, adversarios que intentarán recuperarla, al implemento utilizado (la pelota, el stick, el bate, etc.), a aspectos reglamentarios (limitaciones temporales, espacios de juego, faltas técnicas, disciplinarias, etc.) y finalmente, al objetivo final (la portería, la canasta, la zona de marca, etc.). A esta complejidad perceptiva hay que sumarle la toma de decisiones para dar respuesta, lo más rápidamente posible, a situaciones singulares.

Este tipo de actividades generan un gran número de errores y es por eso que deben ser acentuados valores tales como la ayuda mutua, la tolerancia al error de los otros, la cohesión del grupo, etc.

Se puede aumentar la dificultad incorporando elementos «distorsionadores» de la habilidad: añadir compañeros, adversarios, incorporar material (más pelotas, conos, zonas de paso obligado, zonas prohibidas, porterías, canastas, etc.), añadir normas, etc.

También se pueden utilizar otros móviles que no son pelotas pero que pueden servir para desarrollar las mismas habilidades. Este material es considerado «alternativo»: ringos, indiakas, disco volador, etc...

Hay deportes como el hockey que obligan a manipular un objeto (el stick) que *alarga la mano* y la aleja del punto de golpeo. Otros, como el béisbol, desarrollan habilidades motrices específicas mediante la utilización de instrumentos que multiplican el efecto de algunas de ellas: el bate en el golpeo o el guante en la recepción.

CONTENIDOS BÁSICOS

- + **Desarrollo de habilidades motrices específicas**
 - + Rodar-conducir (con diferentes partes del cuerpo)
 - + Botar
 - + Pasar (directo, picado, bombeado) con diferentes segmentos del cuerpo
 - + Recibir
 - + Lanzar
 - + Golpear
- + **Las fases del juego colectivo: ataque, defensa, contraataque, repliegue defensivo.**
- + **Desarrollo de la táctica individual (intenciones tácticas): pase y va** (pared), cruce, pantalla, penetraciones sucesivas, maul, ruck, melé...
- + **Ejercitación de las diferentes cualidades físicas básicas, sobre todo de aquellas orientadas a la mejora de la salud: resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad.**
- + **Colaboración con los compañeros en la consecución de objetivos comunes y respeto por los adversarios.**
- + **Valoración de las actividades de equipo como una forma de relación y socialización.**
- + **Aceptación de las reglas y normas de las actividades deportivas de equipo.**

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Si bien esta categoría recoge las características de otros tipos de actividades (sobre todo las individuales), el elemento diferenciador es que la práctica de actividades en el medio natural permite al participante entrar en contacto directo con la naturaleza, un entorno muy rico y muy saludable. Realizar actividades en tierra, en medios acuáticos o en el aire lleva asociado el desarrollo de valores relativos al mantenimiento y cuidado del entorno natural, en base a criterios sostenibles. La dosis de aventura o riesgo controlado de algunas de las disciplinas de esta categoría de actividades ponen en evidencia la necesidad de extremar las medidas de seguridad que permitan a los participantes disfrutar de su práctica.

CONTENIDOS BÁSICOS

- + Desarrollo de habilidades motrices básicas.
- + Práctica en entornos inestables: mar, nieve, aire, etc.
- + Ejecución de las habilidades con el propio cuerpo.
- + Utilización de objetos o instrumentos que multiplican o reducen la propulsión (esquí, piraguas, bicicletas, etc.).
- + Ejercitación de las diferentes cualidades físicas básicas, sobre todo de aquellas orientadas a la mejora de la salud: resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad.
- + Respeto por el medio ambiente y su conservación.
- + Valoración positiva de los beneficios para la salud derivados de la práctica de actividades en el medio natural.

ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS

Estas actividades están pensadas para que cualquier persona, independientemente de sus necesidades especiales derivadas de una determinada discapacidad, tenga las mismas oportunidades de disfrutar de la práctica de una actividad física y deportiva educativa y saludable que cualquier otro ciudadano.

Mediante la adaptación de las normas y las habilidades técnicas que sean necesarias, estas actividades deben ser el máximo de «inclusivas» posible y deben suponer un reto, una superación y un esfuerzo continuo para competir contra uno mismo y las propias limitaciones.

Además, representan una gran oportunidad para que los participantes ganen autonomía y sean conscientes de sus propias posibilidades.

CONTENIDOS BÁSICOS

- + **Desarrollo de habilidades perceptivo-motrices.**
 - + Conciencia corporal
 - + Ajuste postural
 - + Lateralidad
 - + Control del tono muscular y la respiración
 - + Organización espacial y temporal
- + **Desarrollo de habilidades motrices básicas dirigido a una mayor autonomía en el movimiento.**
 - + Desplazamientos (en diferentes medios)
 - + Giros (en diferentes ejes)
 - + Equilibrios
 - + Saltos
 - + Lanzamientos y recepciones
- + **Exploración de las propias posibilidades motrices.**
- + **Resolución de problemas motores con autonomía.**
- + **Potenciación de las habilidades técnicas y tácticas de las diferentes disciplinas deportivas adaptadas.**
- + **Manejo de objetos o instrumentos que facilitan la percepción y el movimiento**
- + **Ejercitación de las diferentes cualidades físicas básicas, sobre todo de aquellas orientadas a la mejora de la salud y que contribuyen a la autonomía en el movimiento: resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad.**
- + **Disposición favorable hacia la práctica física, aceptando los diferentes niveles de habilidad.**

3.5

Orientaciones metodológicas para el personal técnico

- + La intervención pedagógica del técnico va dirigida al descubrimiento y aprendizaje de las diferentes habilidades en las primeras etapas del marco, para ir cediendo progresivamente el protagonismo a los practicantes potenciando su autonomía y el aprendizaje a lo largo de su vida.
- + Al final, quien realiza el aprendizaje será capaz de entender e interpretar qué hace, por qué lo hace y cómo lo hace: sólo así lo podrá seguir haciendo el resto de su vida.
- + Los niños y niñas finalizarán la última etapa deportiva conociendo cómo funciona su cuerpo y qué hacer para mantenerlo en forma, no para rendir en el mundo del deporte de competición y superar a otros, sino para consolidar toda una serie de hábitos saludables que le acompañen a lo largo de su vida y para superarse a sí mismo. Así, podrán utilizar aprendizajes asimilados de forma responsable y autónoma: calentar antes de cualquier actividad física, estirar al acabar, hidratarse durante la práctica de ejercicio físico, adoptar posturas adecuadas en actividades deportivas y de la vida cotidiana, etc.
- + La práctica de cualquier deporte, de actividades expresivas o de aquellas realizadas en el medio natural son oportunidades para el trabajo de la condición física orientada a la salud.
- + Es muy enriquecedor diversificar estrategias de enseñanza proponiendo diferentes actividades, diferentes formas de organizarlas, estilos de enseñanza desde los más directivos a los menos directivos, variación en la organización de las sesiones, etc... Además, resulta muy interesante la inclusión de estrategias de trabajo cooperativo.
- + Las estrategias didácticas utilizadas preferentemente en las primeras edades serán estilos de enseñanza donde el técnico toma la mayor parte de las decisiones del proceso de enseñanza-aprendizaje. Poco a poco, de manera progresiva, en la intervención didáctica será preciso dotar al aprendiz de las herramientas necesarias para que cuando acabe la última de las etapas definidas en el Marco de Referencia adquiera ciertas cotas de autonomía que le permitan autogestionar su propia actividad física y deportiva. Dicho de otra manera, en las últimas etapas, el personal técnico utilizará estilos de enseñanza en los cuales cederá el protagonismo que había adquirido en las primeras etapas y su papel será

de guía, asesor del proceso. En el momento que el joven se siente partícipe de su propio proceso de aprendizaje, aumenta su motivación y esto permite la mejora del clima del grupo.

- + Resulta recomendable compaginar la variedad con la consolidación de las habilidades, sacando provecho de las situaciones practicadas.
- + Resulta útil, también, mantener un equilibrio razonable entre variar unas situaciones y mantener otras cambiando ciertos elementos que las modifican. Ello supondrá economizar esfuerzos y rentabilizar situaciones.
- + En las primeras etapas se recomienda el planteamiento de actividades con poco soporte normativo: las normas justas para empezar a jugar y entender la lógica del juego. Conforme aumenta la edad de niños y niñas el soporte normativo debe evolucionar hasta llegar a la etapa de deporte III con un conocimiento completo de los reglamentos de los diferentes deportes practicados.
- + A la hora de diseñar actividades, se deben crear situaciones cercanas a la realidad del contexto donde se desarrollen. Por tanto, en la medida que sea posible conviene huir de situaciones aisladas, de laboratorio, de difícil conexión con la realidad. Por ejemplo, driblar conos no es un ejercicio demasiado real porque en una situación de partido hay defensores que intentarán recuperar la pelota. En cambio, driblar defensores, aunque se deban limitar las acciones de la defensa para favorecer el aprendizaje (no permitir robar, sólo molestar sin manos o a la pata coja), sí que es una situación cercana a la realidad del deporte.
- + Las actividades deportivas, sobre todo las colectivas, son una excelente oportunidad de reproducir un escenario donde se manifiestan actitudes y valores de la vida en sociedad: la integración, el respeto a unas normas, a compañeros, a adversarios y al árbitro, a las diferencias, la solidaridad, el trabajo en equipo, la cooperación, la aceptación de las propias limitaciones individuales, la asunción de responsabilidades dentro del grupo, etc. Pero desde un punto de vista metodológico, las actividades que se propongan para el desarrollo de estos contenidos deben tener un marcado acento dirigido a la consecución de los mismos.

- + **El personal técnico puede combinar los siguientes cinco procedimientos metodológicos a lo largo de sus intervenciones:**
 - 1 Ofrecer suficientes oportunidades de experimentar, practicar y mejorar.
 - 2 Dar feedback: corregir, animar..., pero siempre en positivo (explicar qué se debe hacer para realizar bien un ejercicio).
 - 3 Demostrar: el propio técnico, un compañero, un vídeo, etc... Una imagen vale más que mil palabras. Además, el aprendizaje debe tener en cuenta los diferentes canales de información.
 - 4 Dar pautas claras: instrucciones directas.
 - 5 Dar explicaciones justificando las decisiones tomadas e interpretando la información.
 - 6 Es preciso programar las sesiones con suficiente antelación. Todo aquello que pueda ser preparado con previsión permitirá al técnico actuar con seguridad haciendo bien el resto de su trabajo: animar, corregir, resolver el resto de situaciones singulares que no pueden ser programadas, etc.

- + **Conviene estructurar las sesiones en tres partes: fase de adaptación (información inicial y calentamiento fisiológico); fase de consecución de objetivos y fase de readaptación (valoración de la sesión y vuelta a la calma fisiológico).**

- + **A la hora de programar las actividades de enseñanza-aprendizaje, se tendrán en cuenta algunas consideraciones importantes:**
 - + Proponer actividades de máxima participación: nadie queda excluido, ni eliminado, dinámicas, sin paradas, sin colas...
 - + Diseñar tareas funcionales, útiles, significativas para los niños y niñas.
 - + Proponer actividades globales, simulando situaciones lo más parecidas a la realidad.
 - + Priorizar la práctica de actividades globales que combinen la ejecución técnica de ciertas habilidades con la toma de decisiones y que sean transferibles a la resolución de otras situaciones parecidas.
 - + Plantear progresiones de actividades de más a menos conocidas, de menos a más complejas.
 - + Preparar actividades adaptadas a la edad y el nivel de habilidad de los aprendices.

- + Educar en valores con intencionalidad. El aprendizaje y la consolidación de actitudes y valores no puede ser resultado del azar. La práctica deportiva por sí misma no educa en valores, debe existir una clara intención y por tanto unos objetivos en la misma dirección.
- + Se debe enfatizar el potencial cultural que llevan asociadas las diferentes manifestaciones de la motricidad humana: los deportes, las danzas, los juegos populares y tradicionales, las actividades expresivas, etc. Desde este punto de vista es conveniente introducir desde actividades físicas y deportivas conocidas, hasta aquellas más alternativas o poco practicadas. Se trata de mostrar a niños y niñas no solamente aquellas actividades tradicionales arraigadas al propio territorio que han pasado de abuelos a padres y de padres a hijos, sino también aquellas que forman parte de la cultura de compañeros y compañeras que proceden de diferentes países de origen. La aceptación, el respeto, la tolerancia y la solidaridad frente al fenómeno de la diversidad cultural favorecerán, sin duda, la convivencia en los centros educativos y deportivos.
- + Hay que establecer las rutinas organizativas que sean necesarias para no perder tiempo de práctica motriz: tiempos de cambio de ropa, recepción del grupo, información inicial, tiempos de explicaciones entre actividades, organización de grupos de trabajo, hidratación durante la sesión, despedida del grupo, etc. Es preferible en las primeras sesiones invertir horas en organizarse, que pederlo después en continuos intentos de reorganizarse.
- + La interacción *técnico-participantes-familias* es fundamental. Una de las claves del éxito de los programas deportivos es tratar a los jóvenes con respeto y cariño, estableciendo a su vez canales de comunicación cordiales, fluidos y frecuentes con las familias.





4.1

Orientaciones para el diseño de proyectos deportivos en edad escolar de las comunidades autónomas

Los proyectos autonómicos de deporte en edad escolar cobran una especial relevancia porque son las comunidades autónomas las que tienen competencias plenas para desarrollar el deporte en edad escolar, algunas de ellas con modelos implantados desde hace unos años.

En un momento en que más que nunca existe un gran consenso respecto a cómo debe enfocarse el deporte en esta franja de edad, el marco referencial debe ser entendido como una gran oportunidad, como punto de partida para que las distintas administraciones del estado español potencien el deporte en una misma dirección: la universalización de la *práctica de actividad física y deportiva para todos y para todas*, sin excepción.

Es necesario, sin embargo, que las Consejerías de Deportes de las diferentes comunidades adapten y concreten este marco referencial a las características de su territorio en colaboración directa con sus respectivas administraciones locales. En concreto, son cuatro las acciones que pueden desarrollar para hacer suyos los objetivos del marco de referencia:

A Adaptar el marco referencial a las peculiaridades de cada Comunidad Autónoma.

- + Presentar y valorar el marco referencial nacional.
- + Incluir la fundamentación del marco referencial.
- + Mantener la orientación de la práctica de la actividad física y el deporte hacia la consecución de competencias básicas y de competencias propias.
- + Conservar la columna vertebral del marco: etapas, finalidades y objetivos.

B Concretar la propuesta de programación de la actividad física y el deporte en las diferentes etapas del marco referencial.

- + Añadir nuevos objetivos generales.
- + Incluir objetivos que destaquen la identidad cultural de la comunidad autónoma: danza popular, juegos populares, luchas, deportes, etc...
- + Re-formular objetivos atendiendo a los diferentes tipos de actividades.
- + Desarrollar los contenidos de cada uno de los tipos de actividades necesarios para conseguir los objetivos que se pretenden.
- + Concretar los contenidos para cada objetivo general y actividad, en cada una de las etapas.
- + Ofrecer orientaciones didácticas para el personal técnico.

c Diseñar propuestas complementarias e innovadoras.

- + Programas específicos para la promoción de la práctica deportiva para colectivos especiales.
- + Subvenciones para la puesta en marcha de programas locales y proyectos deportivos en centros escolares.
- + Concursos públicos de concesión de subvenciones específicas para proyectos/programas de actividades deportivas no federadas; para potenciar la práctica de determinados colectivos (mujer, recién llegados, discapacitados, etc.).
- + Convocatoria de premios para el diseño de proyectos deportivos desde la educación física para conseguir un aumento de horas efectivas de práctica en horario lectivo (proyectos docentes).
- + Establecimiento de un *sistema público de indicadores de calidad* de los proyectos deportivos para premiar la fidelidad al modelo.
- + Promoción de programas específicos de soporte a las familias de los deportistas.

d Divulgar el «Plan integral del deporte en edad escolar» y el «Marco referencial del deporte en edad escolar», en particular.

- + Facilitar información (folletos, trípticos, etc.).
- + Dar soporte formativo a los responsables técnicos de las administraciones locales.
- + Realizar conferencias en escuelas de madres y padres de los centros educativos, para la promoción del marco referencial.
- + Diseñar campañas de información dirigidas a los niños y las niñas y a las familias.
- + Conseguir compromisos de adhesión al plan por parte de instituciones representativas del sector deportivo.

4.2

Orientaciones para el diseño de proyectos deportivos locales en edad escolar

Los diferentes municipios, ya sea a través de los servicios deportivos municipales, desempeñan un papel importante en la gestión de las actividades físicas y deportivas en edad escolar, a nivel local. Aparte de otras atribuciones como las relacionadas con la gestión o mantenimiento de instalaciones, las Administraciones Municipales tienen responsabilidades en:

- + **Impulsar la práctica de la actividad física y deportiva en el propio municipio.**
- + **Velar por que esta práctica tenga un carácter de actividad educativa no formal.**

Las Administraciones Municipales constituyen el nexo que pondrá el presente Marco de Referencia al alcance de las entidades en las que se llevan a cabo las actividades físicas y deportivas en edad escolar. En este proceso resulta conveniente realizar las adaptaciones a la realidad local que se consideren convenientes. Garantizar unos mínimos comunes en las programaciones de los proyectos de deporte escolar es una buena vía para asegurar el derecho de niños, niñas y jóvenes de disfrutar de unas actividades físicas y deportivas de calidad.

Con estos objetivos, las Administraciones Municipales tienen la oportunidad de acercar el proyecto deportivo autonómico a la realidad de la ciudadanía de los municipios y entes locales, adaptándolo, concretándolo, diseñando nuevas propuestas y divulgándolo a las familias.

A Adaptar las directrices del Marco Referencial nacional y autonómico a la realidad local.

- + Presentación del Marco Referencial nacional y del autonómico, resaltando su significado en el contexto del proyecto deportivo local.
- + Inclusión en la fundamentación del Marco, del sentido que se otorga a las actividades físicas y deportivas en edad escolar en referencia a la tradición deportiva municipal.

B Concretar la propuesta de programación para facilitar la tarea a las entidades deportivas (escuelas, clubes, asociaciones, etc.).

- + Inclusión de nuevos objetivos y contenidos que den respuesta a necesidades o posibilidades locales o en el entorno geográfico (por ejemplo, actividades en el entorno natural); equipamientos; financiación.
- + Modificación o agrupamiento de los objetivos y contenidos del Marco Referencial: el redactado de los objetivos y contenidos puede ser

modificado sin perder la intencionalidad formativa, ajustándose a los rasgos diferenciales del municipio.

- + Promoción de actividades físicas y deportivas de mayor tradición y difusión en la localidad, acentuando la dimensión cultural de las prácticas deportivas.
- + En el caso de Municipios con actividades físicas o deportivas de gran repercusión social por su tradición o por el número de personas que las practican, resulta conveniente distribuir materiales de soporte a las programaciones para las entidades deportivas.
- + Recopilación de ejemplos de «buenas prácticas» de proyectos locales para ser compartidas entre municipios.

c Diseñar propuestas innovadoras.

- + Puesta en marcha de estudios para la introducción de nuevos deportes.
- + Directrices para la realización de programas piloto para diversificar la oferta como instrumento para incrementar la participación.
- + En ocasiones, determinados colectivos presentan necesidades específicas, como las generadas por la inmigración, por habitar en núcleos concretos de población, por presentar carencias socioeconómicas, etc. Diseñar programaciones que contemplen sus necesidades a partir de las pautas genéricas que ofrece el Marco Referencial puede contribuir al acceso de estos colectivos a la práctica de la actividad física y deportiva.

d Divulgar el Marco Referencial y fidelizar a las entidades.

- + Distribución de folletos-resumen del Marco Referencial, destacando los puntos principales, al personal técnico y a las propias familias.
- + Elaboración de una guía de las entidades que ofrecen actividades físico-deportivas y que están de acuerdo en tomar el Marco Referencial como base de sus programaciones.
- + Las Administraciones locales deben establecer mecanismos de diálogo con las entidades, con la finalidad de adecuar al máximo la concreción del Marco Referencial.

4.3

Orientaciones para el diseño de proyectos deportivos en edad escolar de entidad

Cada entidad deportiva debe ser capaz, a partir de las orientaciones genéricas incluidas en el correspondiente marco referencial, de hacer visible un proyecto realista, coherente y suficientemente atractivo para incrementar los niveles de práctica deportiva de la población en edad escolar.

Son siete los pasos recomendados para diseñar Proyectos Deportivos en edad escolar de entidad.

1 Elaborar un diagnóstico inicial donde se informe sobre los siguientes aspectos:

- + Misión: finalidad, orientación de la práctica deportiva (polideportiva, competición, tiempo libre, salud, etc.).
- + Estructura organizativa de la entidad (organigrama, comisiones, coordinaciones, etc.). Recursos humanos y económicos.
- + Equipamiento deportivo disponible: recursos materiales, instalaciones deportivas, espacios de uso deportivo, etc.
- + Descripción de la población a quien va dirigida la oferta de actividades: edades, tipos de grupo, niveles deportivos, atención a deportistas con necesidades especiales, entorno socio cultural de las familias, etc.

2 Fijar los objetivos específicos del Proyecto Deportivo de entidad.

A partir del análisis de la realidad y atendiendo a los aspectos estudiados, conviene marcarse objetivos específicos de la manera más realista posible. De esta manera se podrá evaluar el proyecto objetivamente, no sólo en términos de ejecución para comprobar si las actividades desarrolladas han permitido conseguir los objetivos previstos, sino también el grado de implantación del propio proyecto.

3 Determinar el presupuesto del Proyecto Deportivo de entidad.

Es importante determinar el presupuesto necesario para el desarrollo del proyecto deportivo. En el caso que este proyecto sea uno más de entre los que se ofrezcan desde la entidad, conviene establecer una partida económica proveniente del presupuesto general del centro.

4 Establecer la figura del coordinador del Proyecto Deportivo de entidad.

Funciones:

- + Redactar y actualizar el proyecto deportivo de entidad, un documento que debe estar a disposición de las familias para ser consultado.
- + Dar apoyo al personal técnico en la elaboración de las programaciones.
- + Supervisar las programaciones de las actividades.

- + Coordinar al equipo técnico.
- + Supervisar la aplicación de los diferentes programas.
- + Velar por el buen estado de las instalaciones y el material.
- + Etc...

5 Definir la oferta deportiva de la entidad.

- + Determinar la edad de los participantes y las correspondientes etapas fijadas en el Marco Referencial.
- + Concretar las actividades físicas y deportivas que se practicarán en cada una de las etapas.
- + En la medida que sea posible conviene que los proyectos ofrezcan variadas posibilidades de prácticas deportivas para que cualquier niño o niña encuentre en la oferta de la entidad, la actividad que más se ajuste a sus necesidades.
- + Temporalizar la oferta de actividades estableciendo la duración de cada actividad: horas/semanales; horas/anuales. En este sentido, conviene aprovechar todas las franjas posibles en las cuales ofertar actividad física y deportiva compatible con el horario escolar: mediodía, tarde, fines de semana, etc.
- + Las actividades continuas que se ofrecen a lo largo de un curso escolar son las más interesantes porque garantizan una práctica regular. Sin embargo, completar los proyectos con actividades puntuales es una excelente oportunidad para atraer a nuevos practicantes.
- + Concretar el calendario anual de las actividades del centro y divulgarlo con suficiente antelación.
- + Preparar programas deportivos especiales para colectivos con necesidades especiales.
- + Involucrar a las familias en el Proyecto Deportivo de entidad, estableciendo regularmente reuniones, conferencias, etc..., y fomentando su participación en actividades puntuales.

6 Establecer un plan de formación continua para el personal técnico.

Organizar regularmente sesiones formativas para el personal técnico: conferencias, talleres, seminarios, reuniones, etc. La formación continua del personal técnico es una de las claves para garantizar el éxito de proyectos deportivos de calidad.

7 Dotar al personal técnico de material de apoyo para llevar a cabo sus sesiones.

Al principio de la temporada la entidad repartirá una carpeta con la documentación necesaria para que el técnico pueda programar su actividad a lo largo de todo el año, que contendrá como mínimo:

- + El Marco Referencial como punto de partida de sus programaciones.
- + Instrucciones claras de cómo concretar los componentes del Marco a los programas de una actividad deportiva para una etapa específica: simplificar las finalidades de la etapa, proponer objetivos más operativos, especificar los contenidos básicos de la modalidad deportiva, distribuir los contenidos en las diferentes sesiones, etc.
- + Una agenda donde el personal técnico podrá anotar el contenido de sus sesiones y temporalizarlas.
- + Hojas de sesión estandarizadas para anotar los ejercicios previstos en las tres fases: información inicial y calentamiento; logro de objetivos y feedback final y vuelta a la calma fisiológica.
- + Proporcionar ejemplos de programaciones, unidades didácticas ya publicadas, páginas web donde encontrar material de ayuda, etc.

4.4

Orientaciones para el diseño de proyectos deportivos de centro escolar

La máxima concreción del Marco Referencial son los Proyectos Deportivos de Centros Escolares muy cercanos a la realidad de los niños, niñas y jóvenes en edad escolar, últimos beneficiarios de uno de los ejes clave del Plan Integral de la Actividad Física y el Deporte.

El Proyecto Deportivo de Centro Escolar tiende a la búsqueda de la máxima participación de todos los niños y niñas de la escuela o instituto en la práctica de actividad física, ajustando los intereses y preferencias del alumnado a la oferta de actividades del entorno (centro escolar, clubes deportivos, asociaciones, instalaciones municipales, etc).

Si bien en líneas generales debe responder a las fases de un Proyecto Deportivo en edad escolar de entidad, descritas en el punto anterior, el hecho que se trate de un centro educativo lo hace singular y debe atender a una serie de características propias.

- 1 Los Proyectos Deportivos de Centros Escolares deben ir asociados al Proyecto Educativo de Centro para dar coherencia a la acción educativa. La línea pedagógica del centro debe tener continuidad más allá del horario lectivo.
- 2 En la coordinación del Proyecto Deportivo de Centro Escolar conviene que participe preferentemente el profesorado de Educación Física, encargado de actuar como nexo de unión de la actividad deportiva lectiva y extralectiva y co-responsable del itinerario deportivo de los niños y las niñas junto con sus familias.
- 3 El proyecto debe conseguir el consenso de toda la comunidad educativa implicada: Consejo Escolar, Equipo Directivo, claustro del profesorado, AMPA, familias y entorno local.
- 4 Un proyecto innovador y de futuro es aquel que implica a otras materias del currículum otorgando a los proyectos de una dimensión interdisciplinar e integral. Las Administraciones Educativas de las diferentes comunidades autónomas otorgan a los centros educativos una gran autonomía de funcionamiento. Por esta razón, la presentación de proyectos interdisciplinares, correctamente articulados, justificados y argumentados en dirección a la adquisición de las competencias básicas, puede suponer incluso un aumento de las horas lectivas semanales de Educación Física.
- 5 Los Proyectos Deportivos de Centro Escolar deben promover un estilo de vida activo y saludable más allá de las actividades físicas y deportivas que ofrezcan.

- + Comedores escolares: dieta equilibrada y hábitos saludables (higiene bucal, tiempo de digestión, etc.).
 - + Máquinas expendedoras de alimentos sanos y saludables: manzanas, zumos, etc.
 - + Carteles informativos sobre cómo adquirir hábitos posturales correctos en los espacios del centro: aulas, salas de informática, etc.
 - + Recomendaciones para llevar una vida activa; subir escaleras, no utilizar transporte público ni privado, cómo cargar las mochilas, cómo cargar peso, etc...
 - + Itinerarios para favorecer a los escolares el desplazamiento a pie o en bicicleta de casa a la escuela.
 - + Parking de bicicletas en la escuela.
 - + Protocolos de primeros auxilios con indicaciones sobre las primeras actuaciones a realizar frente a un accidente.
 - + Actividades deportivas en familia (salidas, exhibiciones, etc.).
 - + Actividades deportivas dirigidas a padres y madres.
 - + Escuela de madres y padres: conferencias, talleres, sobre educación para la salud.
 - + Mochilas escolares: colocación de taquillas.
 - + Apertura de los espacios deportivos de la escuela al barrio los fines de semana.
 - + Actividades deportivas en las franjas de acogida del alumnado (primeras horas de la mañana, por ejemplo) y en el mediodía.
 - + *Noches deportivas* para los jóvenes y las familias, etc.
 - + Creación de Asociaciones de Alumnos y Ex alumnos con la idea de que participen en la autogestión de las actividades realizadas en el centro.
 - + Implicación del alumnado de cursos altos como colaboradores en la organización de las actividades.
- 6 Diseñar la oferta de actividades del centro escolar en colaboración con otras entidades del entorno y el tejido asociativo más próximo: clubes, asociaciones deportivas, instalaciones deportivas municipales, otros centros escolares.**
- 7 Dentro del horario lectivo los Proyectos Deportivos de Centro Escolar podrían incorporar:**
- + Propuestas deportivas a las salidas de tutorías y actividades del plan de acción tutorial.
 - + Colaboración en la organización de las actividades complementarias: esquiadas, torneos, exhibiciones, etc.

- + Organización de actividades deportivas en patios y dotación de material rico y variado para el juego motriz libre.
- + Diseño de criterios pedagógicos y saludables para la elaboración de los horarios de Educación Física.
- + Uso de espacios, material y recursos compartidos con la Educación Física.

4.5

Directrices para la evaluación y seguimiento de proyectos

¿POR QUÉ EVALUAR?

El diseño de un marco de referencia para el deporte escolar tiene dos claras finalidades que son las de conseguir un incremento de la práctica de la actividad física y deportiva en toda la población en edad escolar y la de velar por que esta práctica esté de acuerdo con unos criterios que aseguren su orientación formativa, de salud y bienestar y de cohesión social. Para garantizar que estas finalidades se cumplan es preciso realizar un seguimiento del proceso y aplicar los correctores que sean necesarios para que no haya brechas entre las grandes intenciones y la realidad de la práctica cotidiana.

La información que se recoja de los diferentes momentos de diseño, desarrollo y aplicación del marco de referencia y la valoración de dicha información ayudarán a adoptar decisiones para mejorar el conjunto de intervenciones en torno a la actividad física y el deporte en edad escolar.

En relación al marco de referencia para la actividad física y el deporte escolar, será preciso valorar:

- + La pertinencia
- + La utilidad para la programación
- + La difusión

En relación a su desarrollo por parte de las comunidades autónomas y administraciones locales, será preciso valorar:

- + La accesibilidad
- + La concreción de objetivos y contenidos
- + La adecuación de objetivos y contenidos a la realidad territorial

En relación a la aplicación por parte de las entidades, será preciso valorar:

- + Cumplimiento de los objetivos por parte de los niños, niñas y jóvenes

Para cada uno de los pasos anteriores será preciso establecer estrategias para recabar información y valorarla.

DISEÑO	DESARROLLO	APLICACIÓN
+ Técnicos del CSD + CCAA	+ Entidades	+ Coordinadores de Centro + Técnicos

De forma más general resulta adecuado valorar el impacto del Marco de Referencia para el deporte escolar con indicadores cuantitativos, como pueden ser:

+ **Efectividad del marco referencial**

El número de entidades que se acogen al mismo.

El número de técnicos que programan a partir del marco de referencia.

La efectividad de las programaciones.

El número de niños, niñas y jóvenes que se ven involucrados.

+ **Actividades:**

Nº participantes total, nº de partidos realizados, actividades programadas suspendidas, nº lesiones/partes de accidentes, etc.

+ **Resultados:**

Nº licencias federativas, nº de títulos, clasificaciones en competición, etc.

+ **Demanda de servicios**

Total participantes por sexo, total participantes por grupos de edad (etapas), total participantes por actividad/deporte, demanda de nuevos espacios deportivos, demanda de nuevas actividades, etc.

+ **Oferta de servicios**

Horarios, nº de horas de actividad ofrecida, nº de cursos, seminarios, sesiones formativas ofrecidas al personal técnico, oferta de plazas de actividades, oferta de instalaciones y espacios de uso deportivo, etc.

+ **Impacto final**

Déficit de actividades, porcentajes de uso, porcentajes de participación, porcentaje de sugerencias, etc.

4.6

Recursos y materiales de apoyo para el diseño de proyectos

BIBLIOGRAFÍA

- + Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. Inde Publicaciones.
- + Bores, N. (2005). *La formación de los educadores de las Actividades Físico-Deportivas Extraescolares*. Palencia: patronato Municipal de Deportes.
- + Del Castillo, E. y Rodríguez, J. L. (2000). «El deporte en nuestros escolares, el juego y la competición como medios de aprendizajes» en *I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar*. Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas y Patronato Municipal de Deportes. Dos Hermanas. Sevilla.
- + Devís, J. (1995). «Deporte, educación y sociedad: hacia, un deporte escolar diferente». *Revista de Educación*, nº 306, pp. 455-472.
- + Fraile, A. (1996). «Reflexiones sobre la presencia del deporte en la escuela.» *Revista de Educación Física*, nº 64, pp. 5-10, La Coruña.
- + González, C. (2005). «El proceso de programación en la enseñanza de la actividad física y el deporte», en *Revista Apuntes Educación Física y Deportes*, nº 80, 2º trimestre 2005; págs. 20-28.
- + Hernández Álvarez, J. L. y Velázquez, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: M.E.C.
- + Lleixá, T. (1998). «El deporte escolar en horario no lectivo en la Unión Europea. Modelos Alternativos.» En *Revista Aula de Innovación Educativa*, nº 68, pp. 18-20, Barcelona.
- + Pieron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona, Inde Publicaciones.
- + Mestre, J. A. y García, E. (1992). *Planificación y gestión deportiva municipal*. Dirección General de Deportes. Canarias.
- + París, F. (1998). *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas*, Barcelona, Editorial Paidotribo.

- + Romero, S. (1997). *El fenómeno de las Escuelas Deportivas Municipales*. Instituto Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Sevilla. Sevilla.
- + Santos, F. y Montalvo, A. (1995). *El asociacionismo deportivo*. Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- + Santos, M. y Sicilia, A. (1998). *Actividades físicas extraescolares. Una propuesta alternativa*. Barcelona: Inde Publicaciones.

PÁGINAS WEB

- + Portal del Consejo Superior de Deportes
<http://www.csd.gob.es/csd/competicion/05deporteescolar/>
- + Consejería de Educación, Formación y Empleo de la Región de Murcia. (2009) *Deporte escolar*.
http://www.educarm.es/admin/webForm.php?ar=101&mode=visualizaAplicacionWeb&aplicacion=DEPORTE_ESCOLAR&web=17&zona=PROFESORES&menuSeleccionado=
- * Diputación Foral de Bizkaia
http://www.bizkaia.net/home2/temas/DetalleTema.asp?Tem_Codigo=2031&Idioma
- * Fundación deportiva municipal de Valencia
<http://www.deportevalencia.com/deportescolar/deportescolar.asp>
- * Portal del Deporte escolar en Castilla la Mancha
<http://www.deportesclm.com/index1.php?tipo=0>
- * Mapas de la actividad física y el deporte
<http://www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2001/mapasaf/index.html>
- * Revista digital Lecturas Educación Física
<http://www.efdeportes.com/>

- * **Campaña** *Cuenta hasta tres: orientaciones para las familias* (Ayuntamiento de Barcelona)
<http://www.comptafinsatres.com/ca/index.html>
- * **Plan del deporte en edad escolar a la ciudad de Barcelona** (Instituto Barcelona Deportes del Ayuntamiento de Barcelona)
<http://www.bcn.es/plaesportescolar/ca/index.html>
- * **Plan Catalán del Deporte en la escuela** (Secretaría General del Deporte; Generalitat de Catalunya)
<http://www20.gencat.cat/portal/site/sge/menuitem.7bfad02cf99103da21740d63b0c0e1a0/?vgnextoid=b7f993508962f110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=b7f993508962f110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>
- * **Plan del Deporte en edad escolar de Andalucía:**
<http://educacion.ustea.org/node/20597>
- * **Instituto Navarro del Deporte (IND):**
http://www.navarra.es/home_es/Temas/Deporte/default.htm

NOTAS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

COORDINA Y EDITA

Consejo Superior de Deportes

COLABORA

Ministerio de Educación

AUTORÍA

Teresa Lleixà Arribas

Carlos González Arévalo

DISEÑO EDITORIAL

underbau (Juanjo Justicia+Joaquín Labayen)

IMPRESIÓN

Artegraf

DEPÓSITO LEGAL M-22509-2010

NIPO 008-10-009-9

ISBN 978-84-693-5415-5

NIPO (EDICIÓN DIGITAL) 008-10-010-1

ISBN (EDICIÓN DIGITAL) 978-84-693-5413-1

Consejo Superior de Deportes

www.csd.gob.es

Mayo-Junio 2010



