

MARCO AUTÓNOMICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR



Este proyecto ha sido financiado por el Gobierno del Principado de Asturias, a través de la Consejería de Bienestar Social y Vivienda, Consejería de Educación, Cultura y Deporte y Consejería de Sanidad, el Consejo Superior de Deportes y la Federación Asturiana de Concejos.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
1.2 Justificación del interés de un marco de referencia.	5
1.3 Antecedentes. Marco legal.	6
2. FUNDAMENTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	8
2.1 La actividad física y el deporte en edad escolar.	9
2.2 La actividad física y deportiva en edad escolar como instrumento no formal.	10
2.3 Competición y juego limpio.	12
2.4 Actividades físico-deportivas al alcance de todos los escolares.	13
2.5 Los agentes que intervienen (coordinadores, técnicos, árbitros, familia).	14
3. MARCO REFERENCIAL DE LA PROGRAMACIÓN	15
3.1 Competencias básicas y competencias propias de la actividad física y el deporte en edad escolar.	16
3.2 Etapas del marco referencial.	17
3.3 Finalidades y objetivos de las etapas.	18
3.4 Tipos de actividades físicas: clasificación y descripción.	22
3.5 Orientaciones metodológicas básicas para el personal técnico.	28
4. ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DEL MARCO REFERENCIAL DE LA PROGRAMACIÓN	31
4.1 Orientaciones para el diseño de proyectos deportivos locales en edad escolar.	32
4.2 Orientaciones para el diseño de proyectos deportivos en edad escolar de entidad.	33
4.3 Orientaciones para el diseño de proyectos deportivos de centro escolar.	35
5. ORIENTACIONES PARA LA IMPLANTACIÓN DEL MARCO AUTÓNOMICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	37



1. INTRODUCCIÓN

1.1 Justificación del interés de un marco de referencia

El *Marco autonómico 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 autonómico 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 ADE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA GENERAL, Y COOPERAR CON LAS MISMAS EN EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS QUE TIENEN ATRIBUIDAS EN SUS RESPECTIVOS ESTATUTOS.

La ley 2/1994 de 29 de diciembre por la que se regula la extensión y promoción del deporte en Asturias establece en su Título II capítulo 1º que corresponde a la administración deportiva del Principado de Asturias el ejercicio de las competencias que en materia de deporte tiene reconocidas la Comunidad Autónoma en virtud de su Estatuto de Autonomía, así como la coordinación con la Administración del Estado y entidades locales. De igual forma establece que será el Consejo de Gobierno, a propuesta del Consejero competente, el órgano encargado de aprobar acuerdos con Estado y Entidades locales.

El Plan se articula atendiendo a los diferentes colectivos de la población asturiana 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 en el Estado 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 relación a las líneas de actuación promovidas en el artículo 3 de la Ley del Deporte en Asturias, 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.

LÍNEAS DE ACTUACIÓN:

- Crear proyectos de actividad física y deportiva en los centros educativos que participen en el deporte 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, asociaciones, entidades, municipios y/o mancomunidades.
- 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.
- 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.



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*, *extra-curricular*, *en edad escolar*, *deporte base*.

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 en edad 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 favoreciendo a aquellos que tengan menores posibilidades de acceso a la práctica.

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.

1) 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.



2) 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 y promocionar 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 vayan siendo progresivamente introducidos en hábitos de práctica segura y saludable, hasta adquirir una cierta autonomía.

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.

3) 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 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.

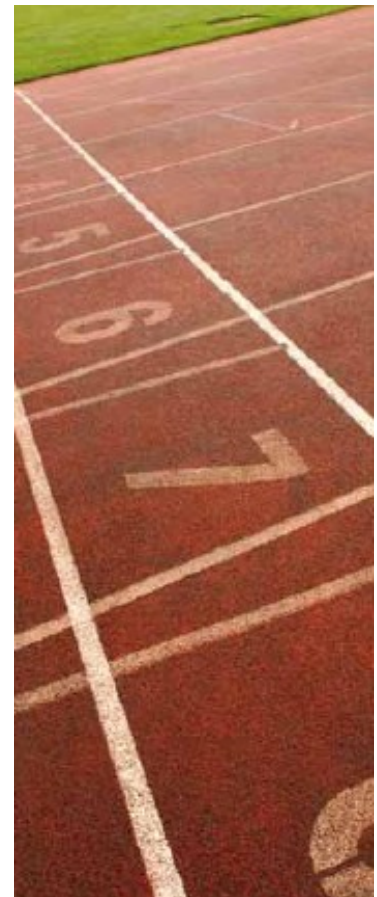
Del modelo competitivo que desarrollemos dependerá, en gran manera, la adhesión de los chicos y chicas a la actividad deportiva a lo largo de su vida. Diferentes estudios muestran que cuando los deportistas están más motivados por el resultado que por la propia práctica, el abandono prematuro se vuelve 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 liderar el diseño y velar por el cumplimiento de las programaciones y 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 si las hubiera.

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

El objetivo del Plan Integral en Asturias pretende impulsar y garantizar el acceso universal a la práctica deportiva de calidad, combatiendo el sedentarismo y promoviendo hábitos de vida activos y saludables.

Para ello desarrollaremos medida en torno a:

- Incrementar notablemente nuestro nivel de práctica deportiva.
- Universalizar la actividad física y el deporte en la edad escolar.
- Impulsar el deporte como una herramienta de inclusión social sin barreras.
- Avanzar en la igualdad efectiva entre mujeres y hombres en materia deportiva.

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 EN EDAD ESCOLAR

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, adoptando actitudes responsables.

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	ETAPA	OBJETIVOS	ETAPA EDUCATIVA
3 - 5 años	Motricidad básica Exploración	Explorar las posibilidades del movimiento corporal	Educación infantil
6 - 7 años	Multideporte I Experimentación	Experimentar y diversificar los movimientos básicos	Primer ciclo primaria
8 - 9 años	Multideporte II Descubrimiento	Descubrir las características básicas de las AFyD y familiarizarse en su práctica	Segundo ciclo primaria
10 - 11 años	Deporte Progreso	Progresar en la eficacia motriz en la práctica de las AFyD	Tercer ciclo primaria
12 - 16 años	Deporte Desarrollo	Desarrollar la eficacia y eficiencia en AFyD, con adaptación a situaciones complejas	ESO
17 - 18 años	Deporte Mejora	Perfeccionarse en la práctica de las AFyD, con dominio de situaciones complejas	Bachillerato



3.3 Finalidades y objetivos de las etapas

EDAD	ETAPA	FINALIDADES	OBJETIVOS
3 - 5 años	Motricidad básica Exploración	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Es una etapa en la que se iniciarán en hábitos principalmente relacionados con la higiene.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 la actividad física.



EDAD	ETAPA	FINALIDADES	OBJETIVOS
6 - 7 años	Multideporte I Experimentación	<p>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.</p> <p>Los niños y niñas se iniciarán en la adquisición de normas básicas de juego o de las actividades físicas y deportivas.</p> <p>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.</p> <p>Los hábitos higiénicos irán consolidándose en esta etapa, al tiempo en que se irán aprendiendo las normas básicas para una práctica segura.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descubrir modalidades de actividades físicas y deportes. 2. Combinar las habilidades motrices y las cualidades físicas en situaciones deportivas o expresivas. 3. Desarrollar actitudes y hábitos de ayuda y colaboración. 4. Ganar autonomía personal. 5. Apreciar valores y normas de convivencia. 6. Explorar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo. 7. Aceptar el propio cuerpo y el de los demás. 8. Consolidar hábitos higiénicos relacionados con la práctica de la actividad física y el deporte.

EDAD	ETAPA	FINALIDADES	OBJETIVOS
8 - 9 años	Multideporte II Descubrimiento	<p>El descubrimiento de nuevas situaciones motrices y las características básicas de las actividades físicas y deportivas practicadas será la principal finalidad de esta etapa.</p> <p>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.</p> <p>Se adaptarán a reglas más elaboradas de las actividades físicas y deportivas, que en ocasiones deberán aplicarse a situaciones de competición.</p> <p>Los hábitos higiénicos ya consolidados deberán complementarse con hábitos de práctica segura y saludable.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	ETAPA	FINALIDADES	OBJETIVOS
10 - 11 años	Deporte Progreso (o iniciación a la competencia deportiva)	<p>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.</p> <p>Los participantes empezarán a tomar sus propias decisiones para resolver diferentes situaciones en la práctica de la actividad física y deportiva.</p> <p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	ETAPA	FINALIDADES	OBJETIVOS
12 - 16 años	Deporte Desarrollo	<p>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 tenida en cuenta en los procesos de desarrollo de las actividades deportivas.</p> <p>El incremento en la toma de decisiones por parte de los practicantes dará lugar a una autonomía progresiva en la práctica.</p> <p>Los hábitos higiénicos y de práctica segura y saludable se mantendrán. Además, se valorará especialmente el esfuerzo y la constancia para la propia superación.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Progresar en el desarrollo de las habilidades motrices específicas de una o varias disciplinas deportivas. 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	ETAPA	FINALIDADES	OBJETIVOS
17 - 18 años	Deporte Mejora	<p>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.</p> <p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adquirir un nivel técnico de ejecución motriz suficiente para disfrutar de la práctica de actividad física. 2. Progresar en la mejora de las cualidades físicas, sobre todo de aquellas relacionadas con la salud. 3. Utilizar la práctica de actividad física como recurso para ocupar el tiempo libre de forma saludable. 4. Respetar el medio social y natural. 5. Consolidar la capacidad de autogestión de la propia actividad física y deportiva. 6. Valorar críticamente determinados hábitos sociales incompatibles con un estilo de vida saludable. 7. Demostrar autonomía en algunos momentos de la práctica, como por ejemplo en las fases de calentamiento inicial y estiramientos de final de sesión. 8. Sensibilizarse para la incorporación de la práctica autónoma y responsable de actividad física y deportiva a lo largo de su vida.



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
7. Actividades populares, tradicionales y autóctonas de la Comunidad Autónoma

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

ACTIVIDADES EXPRESIVAS	
CARACTERÍSTICAS	CONTENIDOS
<p>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.</p> <p>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.).</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollo de habilidades perceptivomotrices. ● Conciencia corporal ● Ajuste postural ● Lateralidad ● Control del tono muscular y la respiración ● Organización espacial y temporal ● Desarrollo de habilidades motrices básicas. ● Desplazamientos ● Giros (en diferentes ejes) ● Equilibrios ● Saltos ● Lanzamientos y recepciones ● 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	
CARACTERÍSTICAS	CONTENIDOS
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollo de habilidades motrices básicas. ● 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. ● 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

CARACTERÍSTICAS	CONTENIDOS
<p>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.</p> <p>Las habilidades motrices básicas y técnicas se desarrollan paralelamente a la adquisición de habilidades tácticas.</p> <p>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.).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 difícil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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

CARACTERÍSTICAS	CONTENIDOS
<p>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 <i>Leitmotiv</i> 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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...</p> <p>Hay deportes como el hockey que obligan a manipular un objeto (el stick) que <i>alarga la mano</i> 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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

CARACTERÍSTICAS	CONTENIDOS
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 (esquíes, 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

CARACTERÍSTICAS	CONTENIDOS
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Además, representan una gran oportunidad para que los participantes ganen autonomía y sean conscientes de sus propias posibilidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollo de habilidades perceptivomotrices. ● 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.



ACTIVIDADES POPULARES, TRADICIONALES Y AUTÓCTONAS DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA	
CARACTERÍSTICAS	CONTENIDOS
<p>Siendo nuestra comunidad una de las punteras en el número y conservación de los juegos tradicionales es imprescindible la transmisión de éste a las sucesivas generaciones en el fin de que su conocimiento y práctica contribuya a la conservación del patrimonio cultural.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Clasificación de juegos tradicionales y juegos populares (entorno, materiales y elementos practicados). • Conocimiento (características, normas, reglas) de los juegos tradicionales infantiles asturianos. • Recuperación de nuestros juegos como parte importante de la cultura tradicional y lúdica asturiana y contribución a su conservación. • Práctica de juegos y deportes tradicionales asturianos de lanzamiento de precisión: bolos, rana, llave, patefa. • Práctica de juegos y deportes tradicionales asturianos de fuerza: tiru cuerda, tiru al palu, pulsu y de combate (baltu - llucha asturiana). • Relación de juegos y actividades encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los bolos de la zona oriental (birle o bolo palma), centro (cuatriada) y occidental (pasabolos - batiente, bolo de Tineo - Celta). • Valoración de los juegos y deportes tradicionales asturianos y contribución a la conservación. • Organización y práctica en competiciones por equipos de los distintos juegos y deportes tradicionales asturianos.

3.5 Orientaciones metodológicas básicas 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.

- 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 seis 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 perderlo 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. ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DEL MARCO REFERENCIAL DE LA PROGRAMACIÓN

4.1 Orientaciones para el diseño de proyectos deportivos locales en edad escolar

Los diferentes municipios, ya sea a través de los servicios deportivos municipales o de sus organismos autónomos, 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 su ámbito de influencia.
- Velar por que esta práctica tenga un carácter de actividad educativa no formal.
- Rentabilizar el uso de instalaciones para actividades deportivas en edad escolar.
- Las Administraciones Municipales deben garantizar unos mínimos comunes en las programaciones de los proyectos de deporte escolar como 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.

1. ADAPTAR LAS DIRECTRICES DEL MARCO REFERENCIAL AUTONÓMICO Y AUTONÓMICO A LA REALIDAD LOCAL.

- Presentación del Marco Referencial 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.

2. 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.
- Buscar coordinación y colaboración con las Administraciones autonómicas y autonómicas para el desarrollo e implementación de las medidas adaptadas.

3. 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.

4. 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 físicodeportivas 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.

4.2 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 DE 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

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

Entre sus funciones deben estar:

- 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.

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 ACABO 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.

4.3 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).

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.

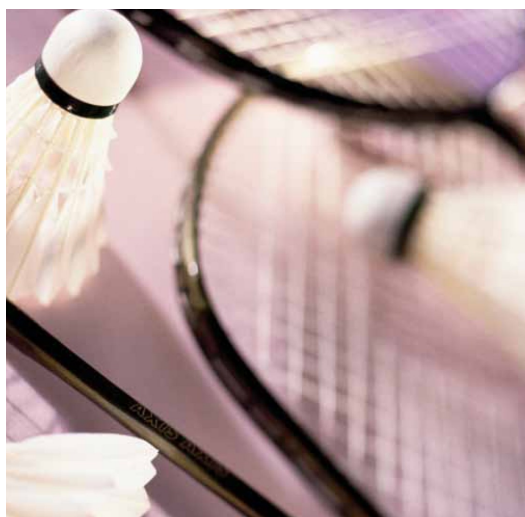
Los centros educativos gozarán de una gran autonomía de funcionamiento.


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, implicando al departamento de Educación Física, claustro del profesorado y Consejo Escolar.
 - Uso de espacios, material y recursos compartidos con la Educación Física.





5. ORIENTACIONES PARA LA IMPLANTACIÓN DEL MARCO AUTONÓMICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA

- Promover la concepción de la actividad física y el deporte como elemento fundamental de un estilo de vida saludable, revisando los modelos de actividad física y del deporte en la edad escolar, desarrollando sus valores positivos y minimizando los contra-valores de modelos de práctica poco coherentes con los principios educativos y cívicos.
- 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 locales.

MEDIDA 1: COMISIÓN DE SEGUIMIENTO DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	
PROGRAMA	Actividad física y deporte en edad escolar.
DESCRIPCIÓN	Creación, en el seno de la Dirección General de Deportes de un grupo de trabajo específico e institucionalizado para la coordinación y seguimiento de la actividad física y el deporte en edad escolar, en el que se encuentren representadas todos los concejos y demás entidades vinculadas al proyecto.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinar las actuaciones y elaborar planes de evaluación y analizar el grado de penetración de las medidas del presente Plan. • Elaborar un informe anual de la situación global del deporte en edad escolar a partir del cual se propongan acciones de mejora.
PROMOTOR PRINCIPAL	Gobierno del Principado de Asturias.

MEDIDA 2: CREACIÓN DE CENTROS PAFFD	
PROGRAMA	Actividad física y deporte en edad escolar.
DESCRIPCIÓN	<p>Los centros educativos que se constituyan como centros promotores de la actividad física y el deporte, deberán hacerlo en base a un proyecto de actividad física y deportiva íntimamente ligado al proyecto educativo del centro escolar.</p> <p>Éste proyecto, siguiendo las premisas de los marcos locales, autonómicos y autonómicos, recogerá en un documento, la filosofía, planes, objetivos y actuaciones de esos centros en relación a la actividad física y deportiva que se desarrolle en horario no lectivo.</p> <p>Todo ello estará asociado a la figura del coordinador deportivo de centro, con la finalidad de orientar, planificar y ejecutar el proyecto deportivo del mismo.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conseguir que todos centros promotores de la actividad física y el deporte tengan un Proyecto deportivo de centro, integrado en el Proyecto educativo de centro. • Concienciar a los centros docentes y a la Consejería competente en materia de Educación de la importancia de la figura del coordinador del proyecto de actividad física y deportiva en los centros educativos, para un mejor desarrollo y coordinación del deporte en edad escolar. • Lograr coordinación entre proyectos deportivos locales, de entidad y de centro.
PROMOTOR PRINCIPAL	Centros Educativos.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno del Principado de Asturias. • Ayuntamientos. • Federaciones. • Asociaciones o empresas deportivas.

MEDIDA 3 : MEJORA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CURRICULAR

PROGRAMA	Actividad física y deporte en edad escolar.
DESCRIPCIÓN	<p>En el marco de la Educación Física Curricular esta medida pretende transmitir a las administraciones competentes la necesidad de aumentar la práctica deportiva de nuestro alumnado escolar, atendiendo como mínimo a las recomendaciones del Parlamento Europeo (2007), que aconsejan cinco horas de práctica total a la semana.</p> <p>Por ello es importante concienciar a dichas administraciones de que los hábitos relacionados con la práctica de actividad física y deportiva entre la población en edad escolar han cambiado, evolucionando hacia un aumento del sedentarismo. Dicha realidad requiere establecer a través de las sesiones de Educación Física y de otras actividades extracurriculares una práctica de actividad física y deportiva mínima de una hora al día.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Alcanzar y consolidar unos mínimos horarios que aseguren una práctica de actividad física y deportiva recomendable entre la población en edad escolar. • Potenciar la Educación Física como el pilar esencial para conseguir la creación de hábitos saludables de práctica de actividad física y deportiva entre la población en edad escolar, que posibiliten una adherencia a dicha práctica en la vida adulta.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Consejería responsable de la elaboración de los currículos. • Centros docentes.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Consejo Superior de Deportes. • Asesores relacionados con grupos de trabajo o investigación. • Colegios oficiales de licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de España.

MEDIDA 4: RED AUTONÓMICA DE CONCEJOS Y CENTROS EDUCATIVOS PARA EL FOMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EDAD ESCOLAR

PROGRAMA	Actividad física y deporte en edad escolar.
DESCRIPCIÓN	<p>La medida propone crear un grupo de colaboración de concejos y de centros educativos que tengan proyectos que fomenten e incidan en la importancia de incrementar la actividad física y deportiva en edad escolar, apoyándose en los marcos referenciales como herramienta de coordinación.</p> <p>La Red potenciará la organización de encuentros y establecerá los protocolos necesarios para extender los proyectos a otras ciudades y/o centros educativos, creando una secretaría estable para gestionar dicha Red.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Extender los proyectos deportivos en edad escolar de ciudad y/o centros educativos. • Impulsar la transferencia e intercambio de información entre las ciudades y los centros que impulsan el deporte en edad escolar. • Propiciar y recuperar una mayor intervención local en el deporte en edad escolar. • Establecer mapas de seguimiento del deporte en edad escolar que faciliten el acceso y rentabilicen los programas.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Dirección General de Deportes. • Entidades Locales, Patronatos Deportivos y Fundaciones.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las ciudades y centros educativos que formen parte de la Red · Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) • Universidades.

MEDIDA 5: PERFIL DEL EDUCADOR/A EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

PROGRAMA	Actividad física y deporte en edad escolar.
DESCRIPCIÓN	<p>La figura del responsable directo de la práctica de la actividad física y el deporte en edad escolar se presenta como un elemento decisivo y fundamental.</p> <p>Por este motivo es necesario plantear con claridad las características y competencias que el educador y educadora deben reunir para llevar a cabo su cometido. Mediante esta medida se pretende:</p> <ul style="list-style-type: none">• Definir el perfil profesional y las correspondientes necesidades formativas.• Establecer la titulación mínima necesaria y delimitar las titulaciones deportivas y académicas apropiadas.• Diseñar modelos formativos específicos.• Asegurar una implantación progresiva que facilite la adaptación de los técnicos en ejercicio a los nuevos requisitos.• Elaborar convenios colectivos específicos de los educadores y educadoras deportivos en el Principado de Asturias.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Asegurar la capacitación pedagógicodidáctica de los responsables directos de la actividad física y el deporte en edad escolar, estableciendo un mínimo coherente en la formación de los educadores y educadoras deportivos.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none">• Ministerio de Educación y Consejo Superior de Deportes.• CC AA: Consejerías de Educación/ Deportes/Juventud.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none">• Entidades locales y Diputaciones.• Entidades, asociaciones y empresas que ya estén ejecutando perfiles propios.• Federaciones deportivas.

MEDIDA 6: ENCUENTROS AUTONÓMICOS PARA EL PROFESORADO Y ALUMNADO DE CENTROS PROMOTORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

PROGRAMA	Actividad física y deporte en edad escolar.
DESCRIPCIÓN	<p>El profesor de Educación Física, que coordine las actividades deportivas extraescolares, o sea designado Coordinador deportivo de Centro, debe disponer de herramientas de motivación que estimulen tanto su labor de promoción de la práctica físicodeportiva en el entorno escolar, como la participación de los/las alumnos y alumnas en las diferentes actividades que se les oferten.</p> <p>Los encuentros autonómicos para el profesorado y alumnado de centros promotores de la actividad física que plantea esta medida, pretende ser este instrumento de motivación para el coordinador y para los propios escolares del centro. Dichos encuentros se realizarán cada año con su correspondiente convocatoria oficial, premios y ayudas económicas.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Potenciar la figura del Coordinador Deportivo de Centro ligado al ámbito del Deporte Escolar a través del Proyecto de Actividad Física y Deportiva de cada centro educativo.• Coordinar el proyecto curricular de educación física con el proyecto deportivo de centro.• Incentivar tanto al coordinador como al alumnado con actividades extracurriculares motivantes.• Generar acciones de difusión e intercambio de este tipo de iniciativas.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none">• Gobierno del Principado de Asturias.• Consejerías y departamentos responsables de Educación y Deportes.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	Centros docentes .



MEDIDA 7: VOLUNTARIADO SENIOR PARA EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

PROGRAMA	Actividad física y deporte para las personas mayores.
DESCRIPCIÓN	La medida pretende impulsar la incorporación de las personas mayores al voluntariado deportivo, sostén en nuestro país de la estructura deportiva asociativa y de numerosos eventos y actividades deportivas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer una organización a los mayores activos que quieran seguir prestando sus servicios al sector del deporte. • Hacer visible las actividades físicas y deportivas de las personas mayores en el conjunto de la sociedad y los medios de comunicación. • Mantener vinculados al sistema deportivo a las personas mayores relacionadas con el sector, haciéndolas sentir útiles y necesarias.
PROMOTOR PRINCIPAL	Gobierno del Principado de Asturias .
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	Ayuntamientos y sus organismos autónomos en su ejecución .

MEDIDA 8: INCLUSIÓN SOCIAL

DESCRIPCIÓN	Fomento de la práctica deportiva para mejorar la oferta y adaptarla a la diversidad de la población.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el número y la diversidad de prácticas físico-deportivas que tengan un carácter inclusor. • Alcanzar mediante la adecuación de la oferta deportiva la igualdad efectiva en la participación hombre-mujer.
PROMOTOR PRINCIPAL	Dirección General de Deportes y Consejerías afines al proyecto. Ayuntamiento/Patronatos Deportivos y Fundaciones.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	Consejo Superior de Deportes y organismos vinculados al proyecto.

MEDIDA 9: CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

PROGRAMA	Comunicación.
DESCRIPCIÓN	<p>La medida supone la creación de una gran campaña institucional para la promoción de la práctica de actividad física y deporte en la edad escolar.</p> <p>Con esta medida se pretende conseguir sinergias con distintas entidades que nos permitan llegar a la población en edad escolar para transmitir los valores de la práctica de actividad física, sobre todo en lo referente a aspectos educativos y saludables.</p> <p>La campaña identificará públicos, mensajes, soportes, contenidos, canales y momentos adecuados para la misma y debe de ir asociada al impulso de otras acciones del Plan relacionadas con ámbito.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer visible el Plan Integral a la sociedad en general y transmitir los objetivos de forma sencilla y eficaz a la población en edad escolar. • Animar a los niños y niñas a la práctica de actividad física y deporte (incrementar el número de practicantes) y destacar los valores inherentes a la misma. • Apoyar a los agentes sociales directamente implicados en la promoción de la actividad física y el deporte en edad escolar.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Consejerías de Deportes. • Consejerías de Sanidad y Educación. • Entidades locales. • Posibles empresas patrocinadoras.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Consejo Superior de Deportes. • Ministerio de Educación. • Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. • Medios de comunicación.



MEDIDA 10: PUBLICACIONES DE VALORES Y BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL ENTORNO ESCOLAR

PROGRAMA	Sensibilización e información.
DESCRIPCIÓN	<p>Esta medida está enfocada a la creación y desarrollo de documentos, materiales y redes sociales de sensibilización, para informar y formar a las familias y al entorno escolar de los valores y beneficios de la práctica sistemática de la actividad física y el deporte.</p> <p>Se trata de divulgar, de forma clara y comprensible para todos, los resultados de las investigaciones que apoyan la práctica de la actividad física por sus beneficios para la calidad de vida en todas las edades y especialmente en la edad escolar.</p> <p>Asimismo, se propone la información sobre consejos básicos para hacer de la práctica de la actividad física entre los jóvenes una actividad saludable y educativa.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Informar y formar a las familias y al entorno escolar sobre los beneficios de la actividad física y el deporte en edad escolar. • Contribuir a que las familias y el entorno escolar se conviertan en agentes dinamizadores de la práctica de actividad física y deporte en edad escolar. • Utilizar nuevas estrategias de difusión.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno del Principado de Asturias. • Corporaciones Locales. • Grupos de investigación en el sector. • Medios de comunicación. • Otras instituciones con acciones de deporte en edad escolar.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Consejo Superior de Deportes.

MEDIDA 11: INVESTIGACIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

PROGRAMA	Investigación.
DESCRIPCIÓN	<p>En el marco de la educación física y deporte en edad escolar, la actual medida acomete la creación de un catálogo con las posibles vías de financiación para la investigación en este ámbito.</p> <p>Este catálogo recogerá entre otras vías económicas, las ofrecidas por el Programa Marco de la UE, el Plan Autonómico I+D+I, los programas de las CC AA, los programas de las Universidades e incluso contratos con empresas, federaciones y diputaciones.</p> <p>Igualmente dentro de esta medida se promocionarán las líneas prioritarias de investigación en esa materia.</p> <p>Y por último, se creará una base de datos con los grupos que investigan en el área de la educación física y deporte en edad escolar.</p>
OBJETIVOS	Incrementar el número de las investigaciones relacionadas con la Educación Física y el deporte en la edad escolar.
PROMOTOR PRINCIPAL	Gobierno del Principado de Asturias y Consejerías u organismos.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Consejo Superior de Deportes. • Grupos de investigación en el sector. • Universidad de Oviedo.

MEDIDA 12: PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE UNA ASIGNATURA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN LOS NUEVOS GRADOS DE MAESTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

PROGRAMA	Formación.
DESCRIPCIÓN	<p>La presente medida propone la inclusión, en los nuevos planes de grado de una asignatura de Promoción de la actividad física para la salud desde la escuela. Cada día es más clara la necesidad de generar un hábito de actividad física en la infancia, con el fin de mejorar la salud y mantenerla a lo largo de toda la vida.</p> <p>Esta asignatura pretende ser una herramienta de formación que aportará además de conocimientos científicos, recursos, estrategias y programas de intervención en el entorno escolar.</p> <p>Se hará una propuesta inicial como asignatura optativa para llegar a convertirse en obligatoria más adelante.</p> <p>La desaparición de la especialidad de Educación Física en la formación del Grado de Educación Primaria, hace más importante aun esta medida.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer a los profesionales de la educación, los beneficios del ejercicio físico en la salud física, mental y social de las personas. • Dar a conocer las estrategias para promover la práctica físico-deportiva desde la escuela, con un fin de mantenimiento y mejora de la salud. • Colaborar a desarrollar el hábito de actividad física regular desde la infancia.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ministerio de Educación y Consejería de Educación del Principado de Asturias. • Universidad de Oviedo.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Consejo Superior de Deportes. • Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. • Departamentos de Salud de las CC AA.

MEDIDA 13: FORMACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PARA PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN

PROGRAMA	Formación.
DESCRIPCIÓN	<p>La medida propone ofrecer actividades formativas prácticas y teóricas de deporte y salud para docentes (especialmente profesores/as de Educación Física), y entrenadores deportivos (incluidos los asociados a la práctica del <i>fitness</i>).</p> <p>Estas acciones de formación continua se desarrollarán a través de convenios con los Departamentos de Educación de las CC AA, los Departamentos de Deportes de las Universidades, otras administraciones deportivas con cursos propios, así como a través de la Plataforma sobre Deporte y salud.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar y mejorar los conocimientos sobre salud de los docentes para mejorar la actividad física en el medio escolar. • Mejorar la formación en deporte y salud de los técnicos y entrenadores deportivos, tanto los orientados al deporte de competición y rendimiento, como los especializados en condición física.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Consejería de Educación, Consejería de Sanidad, Consejería de Educación. • Departamentos de Deportes de las CC AA - Escuelas del Deporte - CSD a través de la plataforma Deporte y Salud.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Ministerio de Educación. • Entidades Públicas encargadas de la Formación Deportiva.

MEDIDA 14: CURSOS DE FORMACIÓN PERMANENTE SOBRE COEDUCACIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA	Formación.
DESCRIPCIÓN	<p>Impulsar la realización de programas formativos mediante el desarrollo de cursos de formación permanente sobre Coeducación y Educación Física, basados en la educación integral de hombres y mujeres en una misma institución.</p> <p>La realización de estos planes implica la participación de agentes e instituciones relacionadas con el fomento y divulgación de la formación.</p>
OBJETIVOS	Fomentar la formación y difusión de conocimientos en materia de coeducación y Educación Física, mediante la preparación de cursos de formación permanente, así como a través de la elaboración y difusión de materiales didácticos específicos.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none">• Consejería de Educación, Consejería de Sanidad y Dirección General de Deportes.• Áreas de deporte, educación e igualdad de los entes locales.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none">• Consejo Superior de Deportes.• Secretaría de Estado de Igualdad.

MEDIDA 15: NORMATIVAS PARA INSTALACIONES DEPORTIVAS EN CENTROS DOCENTES

PROGRAMA	Organización, legislación y normativa.
DESCRIPCIÓN	<p>La presente medida tiene dos partes diferenciadas:</p> <p>Por un lado, crear un documento donde se recojan las mínimas condiciones técnicas, de diseño y constructivas que han de tener los espacios deportivos de los Centros Educativos.</p> <p>Y por otro lado, se quiere proponer desde nuestra CC AA, la modificación de la normativa que regula las instalaciones deportivas de los centros escolares, proponiendo espacios de práctica deportiva más adecuados y novedosos.</p> <p>Ambas partes están orientadas a compatibilizar el uso de dichas instalaciones entre el centro educativo y la comunidad.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Mejorar las condiciones de práctica de la Educación Física escolar.• Mejorar la calidad de los espacios públicos educativos a través de unas instalaciones deportivas de calidad y que se adapten a las nuevas demandas.• Optimizar el uso de los espacios deportivos de los centros docentes para las actividades deportivas fuera del horario lectivo.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none">• Dirección General de Deportes.• Corporaciones Locales.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none">• Consejo Superior de Deportes.• Ministerio competente en materia de Educación.



MEDIDA 16: APOYO A LA CONSTRUCCIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS EN CENTROS ESCOLARES

PROGRAMA	Intervención urbana.
DESCRIPCIÓN	Apoyo, con carácter selectivo, a la construcción de instalaciones deportivas en centros escolares no universitarios, en colaboración con los Ayuntamientos, con el fin de promocionar la actividad física y el deporte en dichos centros, a través de convenios de cooperación.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la actividad física y del deporte en centros escolares. • Ayudar a las Corporaciones Locales con menos recursos. • Asegurar una mínima dotación deportiva para atender las demandas de práctica deportiva escolar.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno del Principado de Asturias. • Corporaciones Locales.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	Consejo Superior de Deportes .

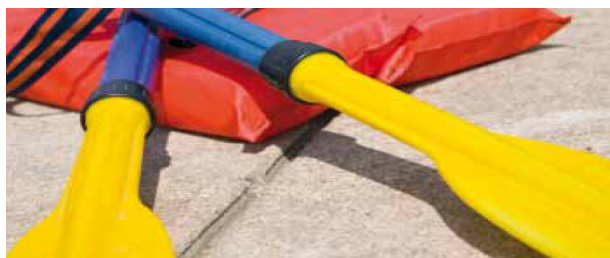


MEDIDA 17: PLAN AUTONÓMICO PARA EL TRANSPORTE A PIE Y EN BICICLETA

PROGRAMA	Intervención urbana.
DESCRIPCIÓN	<p>A través de esta medida se pretende impulsar y apoyar acciones destinadas a la construcción y uso de infraestructuras tanto para el transporte a pie y en bicicleta, como para el uso de las escaleras.</p> <p>Para llevar a cabo estas acciones se requiere previamente la creación de una Comisión liderada por el CSD, en la que haya una fuerte implicación de otros departamentos ministeriales, de las autoridades autonómicas y locales, así como de las asociaciones ya existentes (Redes), competentes para identificar los nichos problemáticos y con capacidad de intervención.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular y aumentar la práctica de actividad física regular por los/as españoles/as en general, asociada a las actividades diarias de desplazamiento. • Mejorar la salud por incremento de ejercicio físico, descenso de accidentes, disminución del ruido y la contaminación.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Corporaciones Locales (con el apoyo y/o coordinación de la FEMP). • Dirección General de Deportes y otras Consejerías relacionadas con el proyecto.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none"> • CSD a través de la Plataforma Deporte y Salud. • Red de Ciudades Saludables. • Red de Ciudades por la Bici. • Empresas privadas interesadas, especialmente de sectores industriales deportivo y de alimentación. • Empresas públicas de transporte.

MEDIDA 18: CERTIFICACIÓN DE CALIDAD DE LOS CENTROS PAFD

PROGRAMA	Organización, legislación y normativa.
DESCRIPCIÓN	<p>De la misma manera que ha ocurrido en otros sectores, se propone la creación de una certificación de calidad específica para los servicios ofrecidos por los centros escolares para promocionar la actividad física en edad escolar.</p> <p>El acceso a la citada certificación específica conllevará un esfuerzo de mejora y un salto cualitativo en la gestión de los centros promotores de la actividad física y el deporte y, en consecuencia, en la calidad de los servicios ofrecidos a la población escolar.</p> <p>La certificación de calidad deberá incluir criterios relativos a la calidad de los procesos, procedimientos, satisfacción de los usuarios, cualificación y competencia del personal, etc. así como de sostenibilidad medioambiental.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar las condiciones de práctica de la Educación Física escolar. • Mejorar los espacios públicos educativos a través de unas instalaciones deportivas de calidad. • Asegurar el uso de los espacios deportivos de los centros docentes para las actividades deportivas fuera del horario lectivo. • Generar centros de excelencia deportiva en instalaciones, gestión y calidad de práctica.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno del Principado de Asturias. • Ayuntamientos. • Entidades deportivas.
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Consejo Superior de Deportes. • Ministerio de Educación. • Empresas de servicios deportivos. • AENOR.



MEDIDA 19: CREACIÓN DE BATERÍA DE MATERIALES QUE FACILITEN LA FORMACIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

DESCRIPCIÓN	Crear una base de datos de fácil acceso que sirva de orientación y adaptada a los diferentes agentes interesados en la creación de un proyecto deportivo.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar el diseño y la puesta en funcionamiento de proyectos • Mejorar e innovar los diseños predefinidos.
PROMOTOR PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Dirección General de Deportes • Organismos vinculados en el proyecto
OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Consejo Superior de Deportes • Otras CC AA

MEDIDA 20: DIRECTRICES PARA LA EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LOS PROYECTOS

DESCRIPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Para la evaluación y seguimiento de los proyectos será preciso establecer estrategias para recabar información y valorarla. • De forma más general resulta adecuado valorar el impacto del Marco de Referencia para el deporte escolar con indicadores cuantitativos, como pueden ser: <ol style="list-style-type: none"> 1. Efectividad del marco referencial <ul style="list-style-type: none"> • 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. 2. Actividades <ul style="list-style-type: none"> • Nº participantes total, nº de partidos realizados, actividades programadas suspendidas. • Nº lesiones / partes de accidentes. 3. Demanda de servicios <ul style="list-style-type: none"> • 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 3. Rentabilidad del proyecto: <ul style="list-style-type: none"> • Aprovechamiento de recursos, porcentaje de autofinanciación • Elaboración de una memoria final en la que debería incluirse al menos el grado de ejecución de los objetivos propuestos, descripción de las actividades realizadas y ejecución presupuestaria.
ORGANISMOS PROMOTORES	Comisión de Seguimiento del Deporte en Edad Escolar





Gobierno del
Principado de Asturias

