



¿Qué es Deporte con Principios¹?

El deporte ha sido reconocido como una herramienta estratégica para el desarrollo, gracias a su capacidad para movilizar comunidades, fortalecer vínculos y promover valores fundamentales para la convivencia. A partir de este potencial, se han desarrollado múltiples enfoques y metodologías que buscan traducir esta teoría en prácticas concretas que impacten positivamente en las personas y sus entornos.

En este contexto, **Deporte con Principios (DcP)** es una propuesta metodológica construida a partir del trabajo colaborativo entre organizaciones sociales en Colombia y la Cooperación Alemana para el Desarrollo - GIZ. Surge como una respuesta contextualizada a los desafíos sociales del país, y como una síntesis del conocimiento acumulado en procesos comunitarios, pedagógicos y deportivos implementados en diferentes territorios. Actualmente, se implementa también en otros países y se ha consolidado como un referente para iniciativas de deporte para el desarrollo en América Latina.

DcP es un **método teórico-práctico** que utiliza el deporte, la recreación y el juego como herramientas efectivas y de alto impacto para fortalecer **habilidades para la vida** en personas de todas las edades. Estas habilidades son esenciales para avanzar hacia una sociedad más equitativa, inclusiva y segura, y están en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

El desarrollo del método ha sido posible gracias al trabajo interdisciplinario de profesionales en psicología, educación física, trabajo social y pedagogía, quienes han diseñado una propuesta estructurada que permite a los y las formadoras generar espacios experienciales donde se promueve el desarrollo integral de los y las participantes desde un enfoque de derechos.

DcP se articula a partir de cinco fundamentos metodológicos que lo caracterizan y le otorgan coherencia y consistencia pedagógica.

1. Estructura de una sesión deportiva.

El método se construye sobre la base general del entrenamiento deportivo - calentamiento, ejercicios técnicos y tácticos, el juego y el estiramiento-. A esta base, el

¹ Encuentre la información en detalle en el Manual Deporte con Principios.



método incorpora **dos momentos adicionales clave**: la **sensibilización** y la **reflexión**, que enriquecen el enfoque pedagógico y promueven la conexión entre la experiencia deportiva y el desarrollo de habilidades para la vida.

La sensibilización es un estímulo que se entrega a l*s participantes al inicio de la sesión deportiva, por medio de diferentes herramientas, por ejemplo: un video, un juego, una historia, entre otros. Esta sensibilización debe estar relacionada con el principio social o la habilidad para la vida que se tenga previsto trabajar, debe cuestionar a l*s participantes y debe dejar una pregunta a responder hasta el final de la sesión.



Durante los momentos centrales del entrenamiento (calentamiento, ejercicios, juego y estiramiento), se mantiene el enfoque en el **desarrollo físico y deportivo**, respetando la lógica y progresión del entrenamiento. Adicionalmente, se recomienda implementar algunas variables dentro de los juegos, donde se pongan a prueba la aplicación del principio social o habilidad prevista.

Finalmente, durante la reflexión, se retoma 1. el estímulo inicial, 2. la pregunta pendiente y 3. la experiencia vivida durante la sesión deportiva, sobre estos insumos, la formadora o formador guían a l*s participantes para que desarrollen un diálogo y construyan su propia conclusión.

2. Desarrollo Integral de l*s participantes.

Gracias a la implementación DcP, se promueve el desarrollo **cognitivo, social, deportivo y físico** de los y las participantes, considerando las etapas evolutivas y las necesidades particulares de niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ). Esta propuesta pedagógica articula dichas dimensiones con el objetivo de favorecer el desarrollo integral y la adquisición de competencias para la vida en sociedad.

De manera consciente, se integran variaciones en las actividades y juegos que permiten trabajar habilidades clave, como el aprendizaje de nuevos idiomas, el fortalecimiento del autoconocimiento o la resolución pacífica de conflictos, entre otros. Estas acciones



responden a un enfoque que busca potenciar no solo el desempeño deportivo, sino también las capacidades individuales y sociales de quienes participan.

3. Desarrollo de Principios sociales y habilidades para la vida

Todas las sesiones deportivas DcP deben estar orientadas al fortalecimiento de habilidades para la vida y la promoción de principios sociales. Esto implica que, al momento de planificar los entrenamientos, se debe considerar no solo la estructura técnica de las actividades, sino también la frecuencia, periodicidad y enfoque del componente social, determinando cuáles temas abordar y priorizar según las características y necesidades específicas de la comunidad.

La metodología se fundamenta en cinco principios orientadores, los cuales no son excluyentes ni limitantes, sino una base flexible que permite adaptar la intervención. Estos principios son: **disciplina, respeto y tolerancia, confianza, empatía, y juego limpio y justicia**. Las sesiones se diseñan en función de estos principios, reconociendo al mismo tiempo la importancia de trabajar de manera transversal las habilidades sociales, que están íntimamente relacionadas con ellos.

DcP adopta un enfoque integral, incorporando las habilidades para la vida propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), así como otros aportes teóricos y pedagógicos relevantes. Existen diversas formas de conceptualizar y agrupar estas habilidades, por lo que, con el objetivo de facilitar su implementación práctica, este manual propone una clasificación orientadora en cuatro grandes categorías. Cada una de ellas integra, de forma transversal, los cinco principios mencionados:

- **Habilidades individuales o del ámbito emocional**
- **Habilidades sociales o interpersonales**
- **Habilidades metodológicas**
- **Habilidades deportivas específicas**

4. Etapas de desarrollo

Fundamentado en los aportes de Jean Piaget y Lev Vygotski sobre el desarrollo humano, el método DcP propone cuatro etapas de desarrollo, definidas a partir de características físicas, cognitivas y sociales vinculadas a la edad cronológica. Esta clasificación permite a la persona formadora comprender mejor las necesidades individuales y colectivas de



l*s participantes y, en consecuencia, diseñar sesiones deportivas adecuadas para cada grupo etario.

Las cuatro etapas son:

- Etapa lúdica (6 a 9 años)
- Etapa de autonomía (10 a 12 años):
- Etapa de independencia (13 a 16 años):
- Etapa de consolidación (mayores de 16 años)

Si bien estas etapas están enfocadas principalmente en la niñez y juventud, los fundamentos del método DcP son aplicables a todas las edades. El enfoque no excluye a personas adultas o adultas mayores; al contrario, su adaptabilidad permite desarrollar habilidades para la vida en cualquier etapa del ciclo vital, respetando las particularidades de cada grupo poblacional.

5. El rol de la formadora y el formador.

El método DcP reconoce que las y los formadores tienen una gran influencia sobre niños, niñas, adolescentes y jóvenes, y los posiciona como garantes de sus Derechos. Su rol trasciende la enseñanza deportiva, pues su conducta y mensaje impactan en el desarrollo integral de las y los participantes y sus comunidades. Por ello, deben ser conscientes de esta responsabilidad, conocer las limitaciones de su labor y aplicar estrategias de autocuidado, asegurando que sus intervenciones promuevan aprendizajes sociales, personales y deportivos que contribuyan al bienestar y crecimiento de quienes acompañan.