



Deporte con Principios



Deporte con Principios

Publicado por:
**Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH**

Domicilios de la empresa

Friedrich-Ebert-Allee 36 + 40
53113 Bonn
T +49 (0) 228 – 44 60-0
info@giz.de
www.giz.de
Alemania

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5
65760 Eschborn
T +49 (0) 61 – 96 79-0
info@giz.de
www.giz.de
Alemania

Programa Global Deporte para el Desarrollo
sport-for-development@giz.de
<https://community.sport-for-development.com>



**DEPORTE PARA
EL DESARROLLO**

Textos y edición

Eliana Nieto
Karina Frainer
Juan Bairo López Lizarazo
Jaime Jaramillo
Catalina Prieto Solano
Gabriela Azofeifa Castro
Roberto Rojas Coto

Diseño y corrección

Gino Luque

Ilustración

Jessica Amaya

Gráficas

Jairo Iván Orozco

Créditos fotográficos

Proceso de Comunicación, Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación

2024

Costa Rica

El diseño de este manual surgió de la colaboración de la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH con sus contrapartes colombianas, por encargo del Gobierno Federal de Alemania, y fue cofinanciado por la Unión Europea. La versión colombiana fue adaptada para su uso en Costa Rica.

La GIZ es responsable del contenido de la presente publicación. Se permite la reproducción, pero no la venta de este libro ni de su contenido.

Por encargo del
Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) de Alemania

**PROHIBIDA LA VENTA
DE ESTE LIBRO**

“El movimiento es una medicina para crear el cambio físico, emocional y mental”

CAROL WELCH

AGRADECIMIENTOS

Para el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) es de suma importancia generar una cultura positiva a través del deporte, la recreación y la actividad física, buscando generar agentes de cambio o multiplicadores que fomenten los principios y habilidades para la vida en sus grupos u organizaciones.

El ICODER agradece a todas aquellas personas funcionarias que con mucha dedicación y entusiasmo brindaron el mayor esfuerzo para crear el primer eslabón y generar un proceso de capacitación e implementación de la metodología Deporte con Principios en las diferentes regiones del país.

PRÓLOGOS

Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación	6
Cooperación Alemana para el Desarrollo (GIZ) y Secretaría de la Integración Social Centroamericana (SISCA)	7
Introducción	8

MARCO CONCEPTUAL

DEPORTE, DESARROLLO Y PAZ	11
DEPORTE PARA EL DESARROLLO: ANTECEDENTES	13
MARCO NORMATIVO	15
ENFOQUE CONCEPTUAL	19
Desarrollo integral	19
Características de NNAJ por grupo de edad	20
Habilidades para la vida	24
Educar para la vida	29
Desarrollo deportivo	31

METODOLOGÍA DEPORTE CON PRINCIPIOS

EL FORMADOR O LA FORMADORA	37
El rol del formador o la formadora: su trabajo dentro y fuera del escenario deportivo	37
Habilidades de un formador o una formadora	38
El formador o la formadora: garante de derechos	41
LOS CINCO PRINCIPIOS	47
Disciplina	47
Respeto y tolerancia	49
Confianza	51
Empatía	52
Juego limpio y justicia	54
UNA SESIÓN DE DEPORTE CON PRINCIPIOS	56
Estructura de una sesión	56
Fase inicial	57
Fase central	58
Fase final	58
Antes, durante y después de una sesión de entrenamiento	59
Recomendaciones para el trabajo	63
Preguntas para la autoevaluación	65

DEPORTE CON PRINCIPIOS – GUÍA CON EJERCICIOS PRÁCTICOS	67
RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE DEPORTE CON PRINCIPIOS	69
SESIONES DE DEPORTE CON PRINCIPIOS PARA CADA GRUPO DE EDAD	72
■ Niños y niñas de 6 a 9 años	75
Disciplina	77
Respeto y tolerancia	80
Confianza	83
Empatía	86
Juego limpio y justicia	89
■ Niños y niñas de 10 a 12 años	92
Disciplina	93
Respeto y tolerancia	96
Confianza	99
Empatía	102
Juego limpio y justicia	105
■ Jóvenes de 13 a 16 años	108
Disciplina	109
Respeto y tolerancia	112
Confianza	115
Empatía	118
Juego limpio y justicia	121
■ Jóvenes mayores de 16 años	124
Disciplina	125
Respeto y tolerancia	128
Confianza	131
Empatía	134
Juego limpio y justicia	137
Glosario	140
Bibliografía – documentos de referencia	143
Formato de planeación de una sesión de Deporte con Principios	144
Formato largo de planeación de una sesión de Deporte con Principios	145

El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) tiene como misión promover el deporte, la recreación y la actividad física (DRAF), tanto convencional como adaptada, con el fin de contribuir al desarrollo sostenible y bienestar integral de la población de la República. Por consiguiente, generar programas y proyectos deportivos, recreativos y de actividad física en las diferentes regiones del país tiene como parte de sus objetivos fomentar en las comunidades relaciones sociales seguras a través de principios, valores y habilidades para la vida, como un eje transversal en el ciclo de vida de la persona (infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez).

El país, en la actualidad, está pasando por un alto índice de violencia, drogadicción, vandalismo y narcotráfico, lo que genera en las comunidades de riesgo social un crecimiento en el reclutamiento de personas adolescentes y jóvenes para ser parte de grupos delictivos. Por esto, el ICODER, a través del Proceso de Servicios de Capacitación Técnica (PSCT), ha iniciado un proceso de selección e incorporación de personas profesionales que laboran en dichas comunidades, con la finalidad de fortalecer su labor mediante el aprendizaje de la metodología Deporte con Principios (DcP) y enfocarlo en su club, equipo u otro grupo organizado, para brindar nuevas opciones y oportunidades a la persona menor de edad y adulta a través del DRAF.

La metodología Deporte con Principios brinda un proceso de fortalecimiento de las capacidades personales y colectivas de las personas facilitadoras, promoviendo los principios y habilidades para la vida a través de la práctica deportiva y recreativa, para que se conviertan impulsores del desarrollo y la transformación social dentro de cada contexto.

La estrategia de implementación, bajo un enfoque de deporte, desarrollo y paz, es vital para crear un proceso de seguimiento y evaluación a través de los años y generar espacios seguros para las futuras generaciones, donde puedan actuar por convicción y no por influencia.

Agradecemos al Programa Global Deporte para el Desarrollo, implementado por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, por su significativo apoyo al proceso de formación de personas facilitadoras que serán multiplicadores del aprendizaje adquirido y llevarán un impacto positivo a las distintas regiones del territorio nacional.

Lic. Donald Rojas Fernández

Director nacional

Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación

El deporte es un lenguaje universal que conecta a las personas. En cualquier lugar del mundo hay niños, niñas, jóvenes y personas adultas que disfrutan saltar, bailar, correr o jugar con una pelota. Hoy en día el deporte es también usado como herramienta de desarrollo social, más allá de la tradicional competencia o captación de talentos. El deporte con énfasis social o Deporte para el Desarrollo se ha convertido en un instrumento sencillo, de rápido impacto y de relativo bajo costo que permite desarrollar habilidades y valores para la vida que, además, contribuyen a una vida saludable.

La salud es el efecto de varias acciones interrelacionadas entre sí: una buena alimentación, la seguridad física en el entorno, la gestión de las emociones, la atención a la salud mental, el acceso a mejores oportunidades, la estabilidad económica, un medio ambiente sano, entre otras. Por supuesto, una vida saludable también incluye la actividad física en todas sus formas y variedades para lograr la combinación ideal de “una mente sana en un cuerpo sano”. Esta es una premisa fundamental para el desarrollo de las poblaciones, más aún de las más jóvenes.

Para la Cooperación Alemana para el Desarrollo (GIZ), implementada por encargo del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo de Alemania (BMZ), el deporte es una herramienta de política social innovadora en la intervención y transformación social, que contribuye al empoderamiento de niñas, niños y jóvenes y a la cohesión social en Centroamérica y República Dominicana. Desde el año 2022, la GIZ y la Secretaría de la Integración Social Centroamericana (SISCA), en coordinación con el Consejo del Istmo Centroamericano de Deportes y Recreación (CODICADER), promueven el intercambio entre los países de la Región SICA para promover la utilización del deporte como instrumento de política social y, así, fortalecer la inclusión social de la niñez y las juventudes en contextos de violencia y migración irregular, contribuyendo a la integración entre los países miembros.

Implementar acciones en el marco del Deporte para el Desarrollo en Costa Rica es posible a partir del trabajo articulado con el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. Destacamos su esfuerzo y compromiso en la implementación de estrategias innovadoras para promover el desarrollo, la igualdad de género, la participación democrática y la inclusión social.

El manual de la metodología de Deporte con Principios (DcP) es el principal instrumento de trabajo del día a día de docentes, entrenadores y entrenadoras, líderes y lideresas y otros profesionales. Este fue construido desde el lenguaje del deporte y la pedagogía e implementado en diversos países de Latinoamérica. Es una alegría que, a través de esta publicación, Costa Rica cuente con su propio manual y confiamos que su uso será de utilidad e inspiración en los distintos rincones y contextos del país.

Creemos que la concreción de las alianzas y la implementación de esta cooperación es muestra del compromiso y hermandad entre las instituciones del país y los gobiernos de Centroamérica y República Dominicana.

Deseamos que tengan una buena lectura y que el manual sea una herramienta de cambio que contribuya a la construcción colectiva de un país más justo, integrado y próspero.

Anna Wittenborg

Coordinadora de Clúster
Representante permanente en El Salvador
GIZ El Salvador

Anita Zetina

Secretaria general
Secretaría de la Integración Social Centroamericana

El presente manual representa un paso adelante en la búsqueda de la promoción del Deporte para el Desarrollo social en Costa Rica. Desde enero de 2024 se cuenta con la primera promoción de personas formadoras que estarán aplicando el Deporte con Principios en las diferentes regiones del país.

El contenido de este libro garantiza la atención adecuada a la fundamentación teórica del área para seguir pasos estandarizados en la metodología y, en consecuencia, para un uso comprensivo y duradero de la misma. Este manual invita a las actantes de diferentes organizaciones públicas, privadas y de la sociedad civil organizada que integran el Sistema Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (SINADRAF) como entrenadores y entrenadoras, profesores y profesoras, líderes deportivos, trabajadores y trabajadoras sociales y otras disciplinas afines, responsables por la creación y ejecución de políticas sociales, entre otros, a plantearse el uso del deporte como herramienta para impulsar el desarrollo y la transformación social en sus contextos. Se trata de trabajar con niños, niñas, adolescentes y jóvenes de manera continua por medio de una metodología que viene siendo desarrollada en varios países de América Latina y que ya cuenta con resultados e impactos positivos en la construcción de una sociedad en paz.

Desde el primer capítulo, donde se presenta el marco conceptual, pasando por los fundamentos de la metodología y luego a los ejercicios prácticos, este material didáctico sirve de apoyo tanto a aquellos que ya hicieron los talleres básicos y de instructores, organizados por diversas instituciones locales, nacionales e internacionales en Costa Rica, como a aquellos que por primera vez quieren tener contacto con la metodología. A los que ya conocen el paso a paso de Deporte con Principios les invitamos a releer este manual con ojos más experimentados y reflexionar respecto al trabajo que vienen realizando.

¡Les deseamos una excelente lectura!



MARCO CONCEPTUAL

A partir del reconocimiento realizado en la Cumbre del Milenio de Naciones Unidas de 2000 y en la Sesión Especial de 2002 en favor de la Infancia, el deporte es entendido como una importante herramienta para promover desarrollo social y económico.

Los deportes ofrecen oportunidades sin igual para la interiorización de valores, conductas constructivas y el afianzamiento de la capacidad de respuesta personal ante los eventuales riesgos que se presentan en la vida de los y las deportistas; además, la práctica deportiva ha sido históricamente una herramienta que posibilita espacios de reunión e integración para todas las personas.

Por consiguiente, el deporte, la recreación y la actividad física se convierten en un eje transversal vinculado al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, lo que plantea nuevos retos y enfoques para el gobierno de Costa Rica, cuyo objetivo no es solo desarrollar pueblos con un crecimiento económico sostenible y procesos productivos eficientes que garanticen la igualdad y el bienestar de las personas, sino brindar a la ciudadanía los recursos y las oportunidades que les permitan alcanzar su máximo potencial. Un ejemplo de esto es que ya no solo hablamos de pobreza como carencia de ingresos económicos, ahora la entendemos como un fenómeno multidimensional, en el que la persona está en el centro del abordaje y tiene valor fortalecer las diferentes dimensiones de su desarrollo humano.

En el presente apartado se abordan los conceptos de deporte, desarrollo y paz, se da una mirada en retrospectiva a las iniciativas implementadas y reconocidas alrededor del Programa Global Deporte para el Desarrollo, se listan los principales hitos referentes a la normatividad del deporte y su evolución para llegar a ser considerado como una herramienta poderosa para el desarrollo y la paz. Por último, se mencionan los enfoques conceptuales sobre los que se orienta la metodología Deporte con Principios (DcP).



Retomando la definición de las Naciones Unidas, se entiende por *deporte* “todas las formas de actividad física que contribuyen a la salud física, bienestar mental y la interacción social. Esto incluye al juego, a la recreación, al deporte casual, organizado o competitivo y al deporte o juegos indígenas”.

Es importante destacar que actividad física no es igual a ejercicio físico; la primera incluye actividades como caminar, subir escaleras (donde no hay esfuerzo físico), mientras que lo segundo se refiere a actividades que implican un esfuerzo físico.

El deporte como una actividad física que busca mejorar la salud y la condición física del individuo suele estar condicionado por normas o reglas específicas para cada modalidad deportiva y se encuentra organizado en asociaciones de carácter nacional o internacional que regulan su práctica.

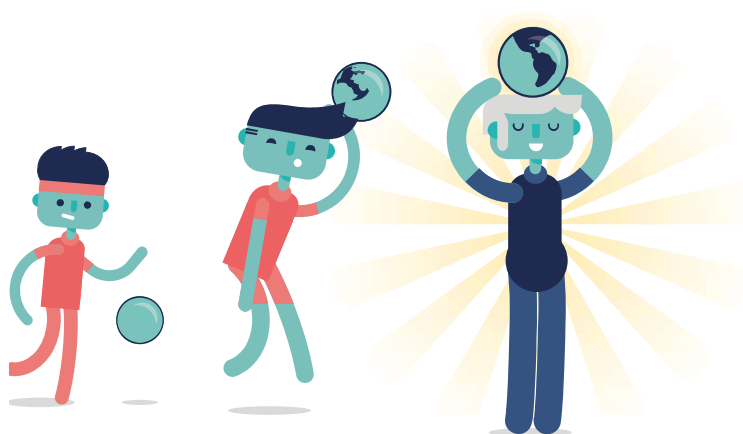
En el marco de la metodología Deporte con Principios se comprende por *deporte* la práctica de actividad física, individual o colectiva, orientada a mejorar la calidad de vida de las comunidades y a la construcción de tejido social.

En lo que respecta a la definición de *desarrollo*, se toma como referencia el concepto de desarrollo humano del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). Para el PNUD, el desarrollo humano consiste en ampliar las libertades para que los individuos puedan aprovechar las posibilidades que consideren más valiosas. Estas libertades tienen dos aspectos fundamentales: la libertad de bienestar “que consiste en evaluar específicamente el conjunto de capacidades como reflejo del grado de libertad que tienen los individuos para optar a funcionamientos valiosos y la libertad de agencia que atiende a la libertad que tienen las personas para ejercer sus derechos civiles y políticos para perseguir y alcanzar el conjunto de sus ideales” (Vethencourt citado en Giménez y Valente, 2016).

En consecuencia, el desarrollo se traducirá en la posibilidad que tienen las personas para desplegar, fortalecer y/o mejorar todas sus capacidades de manera que, por un lado, puedan gozar de bienestar y que, por el otro lado, tengan la posibilidad de disfrutar de libertad al decidir y al actuar según su interés.

Este concepto de desarrollo se debe a la evolución que recibió el término durante los años setenta. Gracias a autores como Amartya Sen, el desarrollo humano se comprende como un proceso de fortalecimiento de las capacidades de las personas, más que estar reducido únicamente al crecimiento económico.

Para definir *paz*, se hace referencia al concepto de *paz positiva* propuesto por Johan Galtung, el cual habla no solo de la ausencia de violencia directa, sino también de la ausencia de violencia estructural. En este caso, para el alcance de la paz no sería solamente necesaria la eliminación de las causas de violencia directa (como la presencia de actores armados o formas de terrorismo), sino de los elementos estructurales que pueden generar violencia de manera indirecta. Para alcanzar el ideal de la paz positiva deben incorporarse elementos como justicia y equidad social, cooperación, involucramiento de la comunidad, colaboración y gobernanza efectiva.



La paz puede ser igualmente un estado de bienestar o una realización personal. Un valor que orienta las acciones humanas o una condición particular de equilibrio entre situaciones claves para la vida, como la supervivencia, el bienestar, la libertad y la identidad.

De manera reciente, el área Deporte para el Desarrollo y la Paz ha emergido no solo como una estrategia de intervención social popular, sino también como un sector de política pública eficaz y un campo académico interdisciplinar creciente. A partir de la década de los 90 ha habido una proliferación de la literatura que hace referencia a esta iniciativa, la cual, en su generalidad, toma como base la potencialidad de las características que tiene el deporte para que en el momento de ser aplicado se logren fomentar valores positivos en la sociedad.

El Deporte para el Desarrollo y la Paz es concebido como una estrategia de intervención social que hace uso de “juegos, actividad física y del deporte para abordar objetivos explícitos de paz y de desarrollo, en particular, de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)”.

A pesar de que el uso del Deporte para el Desarrollo y la Paz ha tenido un crecimiento reciente dentro de la sociedad global, la utilización del deporte para tales fines tiene un origen mucho más antiguo. Las iniciativas de este tipo han ido incorporando nuevos elementos y actores a través del tiempo, hasta convertirse en lo que se denomina hoy en día como el movimiento del Deporte para el Desarrollo.

Teniendo claridad sobre la forma en la que se conciben los términos mencionados, se concluye entonces que el área Deporte para el Desarrollo y la Paz ha surgido como una herramienta de intervención social que toma como base las características positivas del deporte para fortalecer principios y valores positivos en la sociedad. Se convierte así en elemento fundamental para promover la consolidación de la paz. Esta perspectiva abarca objetivos de construcción de paz en las sociedades e incorpora temas como igualdad de género, fomento de una convivencia pacífica, promoción de la tolerancia por la diferencia, impulso de comportamientos de inclusión, prevención de conflictos, promoción de la salud y el bienestar.

DEPORTE PARA EL DESARROLLO: ANTECEDENTES

El deporte como herramienta para promover el desarrollo social ha sido una estrategia utilizada por algunas organizaciones internacionales, entre estas se destacan:

- Soccer in the Streets. Fundada en 1989, empodera a los y las jóvenes en condición de exclusión social, a través de entrenamientos de fútbol, mentores y mentoras y programas de empleabilidad.
- Mathare Youth Sport Association de Nairobi (Kenya), MYSA. Adelanta iniciativas de deporte para el desarrollo y la paz como, por ejemplo, dirigir ligas de fútbol juvenil en las que los y las participantes ganan puntos en la clasificación por recoger basura y contribuir a la limpieza de Mathare.
- Football for Peace. Programa gestionado por personal e investigadores o investigadoras de la Universidad de Brighton del Reino Unido, que ha utilizado el fútbol como actividad de convocatoria para apoyar la interacción intercultural y la reconciliación en Israel.
- Bridging Divides Program (Sudáfrica). Este programa reúne a niños, niñas y jóvenes de diferentes orígenes para jugar al baloncesto y forjar relaciones positivas que trasciendan la raza, la cultura y la religión.
- Women and Sport South Africa (WASSA). El gobierno de Sudáfrica desarrolló un libro blanco sobre el deporte que incluye la creación de una estrategia nacional y una organización para la mujer y el deporte. Lo que se pretende es desarrollar una cultura en la cual todas las niñas y las mujeres tengan igualdad de oportunidades, acceso y apoyo para el deporte y la recreación en todos los niveles.
- Streetfootballworld. Fundada en 2002, es una organización global que conecta iniciativas de base como Fútbol por la Paz y amplifica su impacto.

A nivel nacional, por parte del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, organizaciones no gubernamentales, organizaciones comunitarias y organismos de cooperación internacional, existen diferentes estrategias locales y nacionales. A continuación, se relacionan algunas de estas:

- **Programa Actíivate:** programa del ICODER que inició a partir de junio del 2021 en 40 comunidades distribuidas en las siete provincias del país, las cuales presentan condiciones de vulnerabilidad, identificadas a través del Índice de Desarrollo Social, los porcentajes de actividad física y de mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles por cantón.
- **Ligas Atlético Policiales:** es un programa policial preventivo del Ministerio de Seguridad Pública incluido como parte de la intervención local que realiza la Fuerza Pública para el



cumplimiento de las líneas estratégicas de Sembremos Seguridad, las cuales contemplan acciones principales como: 1) la prevención social, 2) la promoción del deporte y la recreación, y 3) la apropiación de espacios públicos por las juventudes. El programa cuenta con la participación de 500 personas jóvenes entre los 12 y 19 años, a cargo de 70 personas facilitadoras oficiales voluntarias, en 13 regiones del país: Liberia, Puntarenas, Pavas, Desamparados, Limón, Siquirres, Matina, Talamanca, Heredia, Alajuelita, Sarapiquí, Pococí y Santa Cruz, mediante la práctica deportiva en atletismo, natación, boxeo y fútbol y el desarrollo de habilidades para la vida.

- **Hacete Escuchar:** un proyecto del 2017 al 2021 para prevenir la violencia intrafamiliar en las 7 provincias de Costa Rica, a través de personas jóvenes. Es una cooperación de la embajada de Estados Unidos para el gobierno de Costa Rica (Oficina de Asuntos Antinarcóticos, Seguridad Ciudadana y acceso a la Justicia), y ejecutado por Population Services International (PSI) y Fundación Glasswing, con el apoyo de Viceministerio de Paz.
- **Alfabetización Física:** programa a cargo del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, tiene como objetivo impulsar las habilidades físicas, cognitivas y psicológicas de las personas participantes, ayudándoles a mejorar su calidad de vida, dirigido a niños, niñas, adultos y adultos mayores de forma gratuita a través de tres clases semanales de una hora cada una, guiadas por profesionales especializados en deporte, recreación y actividad física, dentro de las instalaciones del Parque Recreativo La Sabana, Estadio Nacional y Gimnasio Nacional, situado en la provincia de San José.
- **Ármate con Valores:** esta iniciativa, concebida por el Comité Olímpico y respaldada por Solidaridad Olímpica Internacional, tiene como objetivo central cultivar la educación en valores y la formación moral en el Ciclo de la Educación General Básica de Costa Rica. El proyecto iniciará en el circuito educativo 06, cantón de Vásquez de Coronado, con la intención de que después se desarrolle en el resto del país.
- **Centros Cívicos por la Paz:** son lugares creados por el Ministerio de Justicia y Paz para las comunidades de Garabito, Aguas Zarcas, Santa Cruz, La Caprí, Cartago, Guararí y Pococí, dirigidos especialmente para niños, niñas, adolescentes y jóvenes entre 0 y 18 años. Constituyen un espacio físico en el que se implementa una estrategia para la prevención de la violencia, el fortalecimiento de capacidades de convivencia ciudadana y la creación de oportunidades de desarrollo para las personas a través de la educación, la tecnología, el arte, el deporte y la recreación. Brindan servicios como: 1) acceso y permanencia en el sistema educativo, 2) formación para la vida, 3) fortalecimiento de habilidades laborales y emprendimientos productivos, 4) cuidado personal a través de hábitos saludables, 5) desarrollo de capacidades para la resolución pacífica de conflictos y el diálogo, 6) otras actividades más que favorezcan al tejido social y la construcción de ciudadanía democrática.

El Programa Global Deporte para el Desarrollo en Costa Rica, mediante la implementación de la metodología Deporte con Principios, busca fortalecer el desarrollo de capacidades personales y colectivas, a través de estrategias de formación de personas facilitadoras dentro el país, con el fin de llegar a niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos, promoviendo en ellos el fortalecimiento de valores y habilidades para la vida a través de la práctica del deporte, la recreación y actividad física que aporten a la construcción de la paz. De esta manera, el Programa Global Deporte para el Desarrollo se suma a las demás organizaciones y programas que vienen trabajando en Costa Rica en la promoción de sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible y oportunidades de aprendizaje a disposición de todos.

MARCO NORMATIVO



La existencia de tratados internacionales y de políticas en diversos países que representan iniciativas dirigidas a posicionar el deporte como un instrumento para promover el desarrollo de las comunidades, además de la evolución de dichos documentos en el ámbito global, proporcionan argumentos sólidos que legitiman la importancia del uso del deporte como herramienta para la promoción del desarrollo social.

En primera instancia, la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948¹ contiene en sus 30 artículos los derechos fundamentales de la humanidad con base en la igualdad y la no discriminación. El derecho al juego también está presente.

En 1964 fue aprobado el texto del Manifiesto del Deporte, una iniciativa de la Unesco y de la Asamblea General del Consejo Internacional para La Educación Física y el Deporte. El documento fue difundido por la Comisión de Legislación Deportiva del Consejo Internacional de Educación Física y Deportes de la Unesco, donde se destaca el papel relevante del deporte en los diferentes ámbitos como la escuela, los espacios de ocio y el deporte competitivo.

El Pacto Internacional sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales de 1976 consideró al deporte como un derecho social², estableciendo que el deporte sea visto como un elemento que promueve el desarrollo de las comunidades.

En 1978 se constituyó la Carta internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, adoptada por la 20.ª Conferencia General de la Unesco, que resume en once artículos los aspectos considerados más relevantes sobre el papel de la educación física y el deporte, de los cuales cabe destacar el siguiente:

Artículo 1.- La educación física y la práctica de los deportes son un derecho fundamental de todo el mundo (Unesco, 1978).

De igual manera, es menester citar el Artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño (1989), que reza: “Los Estados Partes reconocen el derecho de la niñez al descanso y la diversión, a jugar y realizar actividades recreativas apropiadas para la edad, y a participar libremente en la vida artística y cultural”.

1 Documento declarativo adoptado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Resolución 217 A (III), el 10 de diciembre de 1948 en París (Naciones Unidas, Declaración de los Derechos Humanos <http://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>).

2 Derechos sociales: llamados también derechos prestacionales o derechos de segunda generación, persiguen el bienestar social por encima de los intereses individuales; entre ellos encontramos el derecho al trabajo, a la educación, a la protección de la salud, al deporte y la recreación, a un nivel de vida digno, es decir, en el que se satisfagan necesidades mínimas de subsistencia. Estos “derechos de la segunda generación” se caracterizan porque confieren al hombre no ya el poder de elegir, sino el poder de exigir.

El 23 de agosto de 2013, la Asamblea General de las Naciones Unidas en la Resolución 67/296 “decide proclamar el 6 de abril Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz”, para concienciar acerca del papel que el deporte puede desempeñar en la promoción de los Derechos Humanos y el desarrollo económico y social.

En noviembre del 2015 se actualiza la versión de la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, reiterando el compromiso de la comunidad internacional para promover el deporte como catalizador de la paz y el desarrollo.

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, destaca que: “El deporte es otro importante facilitador del desarrollo sostenible. Reconocemos que el deporte contribuye cada vez más a hacer realidad el desarrollo y la paz promoviendo la tolerancia y el respeto, y que respalda también el empoderamiento de las mujeres y los jóvenes, las personas y las comunidades, así como los objetivos en materia de salud, educación e inclusión social”. Resolución aprobada por la Asamblea General el 25 de septiembre de 2015 (Naciones Unidas, 2015).

De acuerdo con esta concepción y el aporte que hace el deporte, se reconoce su contribución al cumplimiento de ciertos objetivos sostenibles. En términos generales, la metodología considera que el deporte trabajado de manera intencional puede aportar al cumplimiento de los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

ODS



Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades.

El deporte aporta a...

- Mejorar la salud física y el bienestar mental.
- Lograr un desarrollo positivo en NNAJ.
- Realizar prácticas de vida saludable e higiene.



Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos.

- Proporcionar diversas experiencias de aprendizaje.
- Generar estilos de enseñanza positivos.
- Reconectar a los jóvenes con entornos formales de aprendizaje.
- Promover entornos de aprendizaje más inclusivos.
- Fortalecer las relaciones entre profesores y estudiantes.



Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y niñas.

- Promover el empoderamiento y el liderazgo femenino a través del deporte.
- Sensibilizar sobre cuestiones de género.
- Proporcionar espacios seguros para mujeres y niñas.
- Desafiar estereotipos de género.
- Involucrar a hombres y a jóvenes en cuestiones de género.



Promover el crecimiento económico inclusivo y sostenible, el empleo y el trabajo decente para todos.

- Promover competencias laborales y profesionales.
- Conectar a los jóvenes con entornos de educación profesional.
- Apoyar los mercados laborales en crecimiento de la industria del deporte.



Construir infraestructura resiliente, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación.

- Servir de plataforma para facilitar la renovación de espacios deportivos, así como el desarrollo de capacidades locales.
- Generar una mejora en la participación de la comunidad en general y motivar la movilización de la comunidad en general y el crecimiento de las actividades económicas asociadas con el deporte.
- Proporcionar estrategias para la acción sostenible en relación con el mantenimiento de campos deportivos y realización de actividades asociadas al deporte.



Reducir la desigualdad en los países y entre ellos.

- Promover la inclusión social, económica y política de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, discapacidad, pertenencia étnica, origen, religión, situación económica u otra condición.
- Generar beneficios psicológicos, físicos y sociales por medio de la educación física y la recreación como un derecho de la población, sin importar sus condiciones socioeconómicas, culturales o de discapacidad.



Hacer que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.

- Proporcionar un espacio inclusivo, seguro y accesible para encuentros públicos.
- Establecer espacios nuevos y seguros para diferentes grupos en zonas urbanas.
- Utilizar los principales eventos deportivos como catalizadores para el diseño urbano sostenible y la planificación.



Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, proporcionar acceso a la justicia para todos y construir instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles.

- Proporcionar un espacio o lugar inclusivo, seguro y accesible para encuentros públicos donde se promuevan sociedades pacíficas e inclusivas.
- Prevenir conflictos, reducir tensiones.
- Ayudar a establecer de plataformas para el diálogo.
- Generar respeto y comprensión.
- Abordar el abuso, la violencia y la explotación desde su perspectiva.



Fortalecer los medios de aplicación y revitalizar la asociación mundial para el desarrollo sostenible.

- Catalizar, construir y fortalecer nuevas redes de múltiples partes interesadas para el desarrollo sostenible y los objetivos de paz.
- Involucrar y reunir a gobiernos, donantes, organizaciones deportivas, sector privado, academia y medios de comunicación.
- Servir de enlace entre diferentes sectores para que puedan abordar una amplia variedad de temas, unir recursos y crear sinergias.
- Ofrecer un medio versátil de alcance global, con carácter universal, y ofrecer fundamentos basados en valores, muy valiosos por su asociación particular con la niñez y juventud.

Considerando el potencial que el deporte ofrece para alcanzar objetivos de desarrollo, hacemos el llamado a que, con las estrategias y acciones en el área del deporte, unamos esfuerzos de las organizaciones estatales y no estatales, tanto a nivel mundial como nacional, a fin de garantizar el derecho al deporte, de manera que vaya más allá de la competencia y que ofrezca un espacio de crecimiento personal y comunitario.

Así mismo, Costa Rica ha planteado en diferentes escenarios la importancia del deporte, la recreación y la actividad física. En el año 1998 se creó el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, cuyo fin primordial es la promoción, el apoyo y el estímulo de la práctica individual y colectiva del deporte y la recreación, actividad considerada de interés público por estar comprometida con la salud integral de la población. Para tal efecto, el Instituto orienta parte de sus acciones al fortalecimiento de las organizaciones privadas relacionadas con el deporte y la recreación, dentro de un marco jurídico regulatorio adecuado que permita el desarrollo del deporte y la recreación, así como de las ciencias aplicadas, en beneficio de los deportistas en particular y de Costa Rica en general.

Recientemente se firmó la Política Nacional en Deporte, Recreación y Actividad Física (PONADRAF) 2020-2030, en la cual una propuesta denominada “Escalemos en Equipo” es la realización de un proyecto país fundamental para el desarrollo, la salud y el bienestar social; dirigido principalmente por el ICODER y el Ministerio del Deporte (MIDEPOR), en atención a lo recomendado en el VIII Congreso Nacional del Deporte y la Recreación del año 2015 de formular una política pública de Estado.

Las aspiraciones del ICODER y el MIDEPOR alrededor de la PONADRAF 2020-2030 giran en torno a dotar al país de un instrumento de planificación nacional, que permita cerrar las brechas de coordinación y articulación existentes entre las diferentes organizaciones públicas, privadas y de la sociedad civil organizada vinculadas al Deporte, la Recreación y la Actividad Física (DRAF); y de esta forma ampliar el acceso del conjunto de la población a los beneficios de la práctica del DRAF y el posicionamiento de estas áreas del desarrollo como una herramienta que contribuye al desarrollo nacional.

La PONADRAF 2020-2030 establece dos ejes estratégicos de acción integrados al sector público en estrecha coordinación con el sector privado y la sociedad civil organizada, los cuales son: 1) La recreación y la actividad física para una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable; 2) El deporte para una Costa Rica inclusiva y competitiva. En síntesis, la PONADRAF es un acuerdo nacional de cumplimiento obligatorio en todo el territorio, producto de un proceso largo de consulta y respaldado por un entendimiento común que se orienta expresamente a modificar la atención de debilidades estructurales del sistema DRAF con una perspectiva de mediano y largo plazo.

Este breve recorrido por el contexto internacional y nacional demuestra que existe un interés por velar por el bienestar y el desarrollo integral del ser humano, contemplando espacios para el desarrollo de la recreación, la actividad física y el deporte, mediante el diseño y creación de actividades lúdicas que incentiven dentro del juego la participación de menores de edad, jóvenes y adultos, en las clases de educación física, clubes, equipos o grupos en regiones, localidades o comunidades en situación de riesgo social. El deporte sigue ganando importancia como herramienta para promover el cumplimiento de algunos de los ODS y se incorporó recientemente en la Constitución Política que todas las personas tienen derecho al deporte, la educación física y la recreación. El Estado garantizará este derecho, promoverá su universalización como medio eficaz para mejorar la salud y la calidad de vida de la población y apoyará el desarrollo de las distintas disciplinas deportivas a todo nivel. Por tanto, el acceso universal al deporte y la recreación es un requisito indispensable para la promoción de estilos de vida saludables en Costa Rica.

ENFOQUE CONCEPTUAL

DESARROLLO INTEGRAL

En el marco de la metodología Deporte con Principios se concibe una acción pedagógica considerando las dimensiones cognitiva, social, deportiva y física propias de niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ) en cada etapa del desarrollo. Esta multiplicidad de dimensiones debe ser trabajada de manera articulada, focalizando el desarrollo integral, así como las competencias y habilidades necesarias para la vida en sociedad.

Desarrollo cognitivo. Se incluyen aquí los avances que NNAJ tienen en su manera de comprender el mundo y sus relaciones, los procesos por los que una persona pasa para adquirir conocimientos sobre lo que le rodea y desarrollar así su inteligencia.

Desarrollo social. Desde la perspectiva vygotskiana, supone un proceso de socialización que incluye la formación de vínculos afectivos, la adquisición de valores, normas y conocimientos sociales, el aprendizaje de costumbres, roles y conductas de la sociedad para favorecer la adaptación a su contexto determinado.

Desarrollo deportivo. Orientado a la promoción de la actividad física con el fin de mejorar y potenciar habilidades motrices y las propias de la disciplina deportiva escogida.

Desarrollo físico. Está referido a los cambios corporales que sufre una persona que se evidencian en sus características de peso y altura, en los que están incluidos el crecimiento óseo y muscular.



CARACTERÍSTICAS DE NNAJ POR GRUPO DE EDAD

La metodología propone la siguiente clasificación del desarrollo de NNAJ, teniendo en cuenta que las características de cada momento determinan el tipo de actividades que se pueden realizar para lograr el desarrollo integral de esta población:

Etapa lúdica: de 6 a 9 años

Momento del disfrute y el placer por la actividad física a través de la lúdica

- ▷ El juego es una actividad fundamental en el desarrollo de habilidades.
- ▷ En esta etapa se fundamentan las bases de la disciplina deportiva.

Etapa de autonomía: de 10 a 12 años

Edad de oro para el aprendizaje deportivo

- ▷ Es el momento privilegiado para el aprendizaje de una disciplina deportiva.
- ▷ La práctica deportiva se orienta hacia el entrenamiento.

Etapa de independencia: de 13 a 16 años

Momento del reconocimiento de habilidades para el trabajo deportivo de NNAJ

- ▷ Coincide con la fase de la pubertad.
- ▷ El entrenamiento se orienta a la formación deportiva sobre la base de la disciplina y la competencia.

Etapa de consolidación: mayores de 16 años

Momento para cultivar el espíritu de superación y constancia en NNAJ

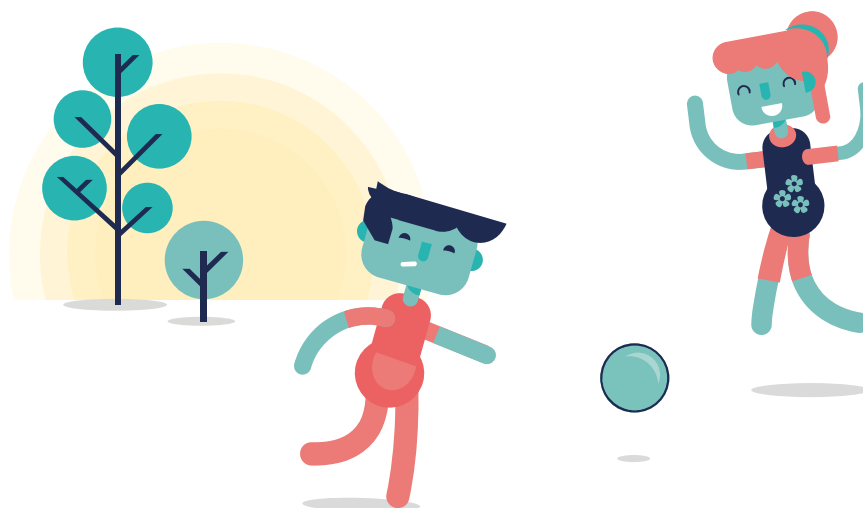
- ▷ Es el momento de la consolidación.
- ▷ El entrenamiento deportivo se orienta al rendimiento para la competencia.

A continuación, se describen algunas de las principales características de cada grupo de edad, las cuales para efectos del trabajo práctico se organizan en dos categorías:

- a. Desarrollo físico y deportivo
- b. Desarrollo social y cognitivo

Como referente de la información consignada, se han consultado teorías que cuentan con el reconocimiento de la comunidad académica, entre ellas fundamentalmente las de Jean Piaget y Lev Vygotski, pioneros en los estudios de desarrollo infantil.





Etapa Lúdica: de 6 a 9 años

DESARROLLO FÍSICO/DEPORTIVO	DESARROLLO SOCIAL/COGNITIVO
• El juego es la actividad principal del desarrollo y el aprendizaje. • Logran avances en el desarrollo psicomotor: motricidad fina y gruesa. • Se encuentran en pleno desarrollo de la actividad motora (habilidades motoras básicas, agilidad, coordinación y equilibrio). • Existe reconocimiento del esquema corporal, la diferenciación segmentaria. • Logran el desarrollo inicial de la lateralidad como base de la orientación espacial. • Presentan poca capacidad y resistencia física; se cansan con facilidad. • Se centran en “su juego”, les falta visión técnica y estratégica. • Tendencia a juegos colectivos cada vez con mayor complejidad y duración temporal mayor. • Niños y niñas juegan juntos.	• Inician la superación del pensamiento egocéntrico (egocentrismo-individualismo). • Se empieza a desarrollar la capacidad de situarse en el punto de vista del otro. • La razón se encuentra dominada por la percepción, sus razones son intuitivas más que lógicas. • Avances significativos en el desarrollo social e intelectual, lo que implica nuevas maneras de relacionarse y conocer el mundo. • Aumento del grado de autocontrol y de la capacidad de asumir normas sociales, reglas y respetar acuerdos. • Participa en juego de roles, hacia los 6-7, años en los que en el juego representa una situación de la vida real (jugar como si...). • El juego grupal favorece la comprensión de otros puntos de vista, lo que implica aprender a cooperar, negociar y ceder. • El juego simbólico empieza a aparecer como forma de interpretar la realidad e incorporar reglas. • Se fortalecen procesos de socialización secundaria, aunque la familia sigue siendo muy importante, aprende a relacionarse con pares, maestros o maestras y otras figuras.

Etapa de autonomía: de 10 a 12 años

DESARROLLO FÍSICO/DEPORTIVO	DESARROLLO SOCIAL/COGNITIVO
• El crecimiento físico, entre los 6 y 12 años, comienza a disminuir su rapidez. • Comienzan a desarrollar, entre los 9 y 11 años, las características sexuales secundarias previas a la adolescencia. • Por otro lado, niños y niñas a esta edad se vuelven más fuertes, más rápidos, hay un continuo perfeccionamiento de su coordinación: muestran placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas. • Desarrollan todas las habilidades posibles en su motricidad, fina y gruesa, aun cuando algunas de ellas aún sean ejecutadas con torpeza. • La habilidad general motora adquirida les permitirá manejar su cuerpo en el tiempo y en el espacio. • Aumenta el campo visual. • Comienza a usar más técnica y estrategia en el juego. • Se perfilan habilidades específicas. • Los niños y las niñas comparten espacio de juego. • Desarrollo de fuerza, velocidad, resistencia en proporción baja.	• Se genera la capacidad de reflexión sobre sus actos y sus sentimientos. • La socialización permite el fortalecimiento de vínculos con los pares: es la edad de los amigos con quienes se autoafirman y van definiendo su personalidad. • Puede existir la tendencia a formar grupos homogéneos en los que no se mezclan chicos y chicas. • En esta edad es posible determinar la presencia de líderes y lideresas. • La relación con personas adultas tiende a complejizarse, empiezan a cuestionar la autoridad. • Desde los 7 a los 11 años es el llamado periodo de las operaciones concretas. Es capaz de aplicar principios lógicos a sus razonamientos. • Aunque su conocimiento ya no es intuitivo sino racional, aún no maneja abstracciones. Su pensamiento está anclado en la acción concreta que realiza. • Es el periodo escolar donde se desarrolla el pensamiento social, lógico y moral. • Persiste el juego de reglas que implica respeto a la cooperación social y a las normas; se reconoce la sanción como natural consecuencia de su transgresión. Este tipo de juego es el que va a persistir en la adultez.

Para el acompañamiento del formador deportivo o la formadora deportiva debe tenerse en cuenta:

- Las características del desarrollo de NNAJ para cada grupo de edad definen el tipo de actividad a realizar, de tal manera que sea posible acompañarlos en su proceso de crecimiento y maduración social, emocional, cognitiva, física, técnica y deportiva.
- Es importante que el trabajo se adapte a las características y necesidades de cada grupo, tener en cuenta los ritmos para cada grupo de edad y se promueva la participación en actividades físicas, dosificando el entrenamiento de acuerdo con las capacidades de cada grupo.

Etapa de independencia: de 13 a 16 años

DESARROLLO FÍSICO/DEPORTIVO	DESARROLLO SOCIAL/COGNITIVO
• Es la etapa de la maduración puberal. Cuando se han respetado los momentos evolutivos propios de las y los adolescentes de acuerdo con la variabilidad de los cambios puberales (o fases sensibles), el o la adolescente puede asumir el deporte con sus reglas y sesiones de entrenamiento. • Se produce una intensa actividad hormonal. Se inicia a los 12 años en las mujeres y a los 13 o 14 años en los varones. • Se da también un rápido aumento de estatura e incremento en el peso corporal. • Se empieza a establecer una diferencia física entre los géneros; las cargas de trabajo ya no pueden ser las mismas; los y las jóvenes entrenan por separado. • Mayor desarrollo de capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y coordinación en proporción media. • Alta comprensión táctica y estratégica.	• A partir de los 12 años se entra al periodo de las operaciones formales, que permiten a las o los adolescentes el desarrollo del pensamiento abstracto. • Una persona entre los 12 y 16 años puede construir hipótesis partiendo de lo general a lo particular; es capaz de formular leyes y propiedades generales. • Su pensamiento se torna abstracto, formal y flexible, lo que permite procesos de discusión, debate y reflexión y la resolución de problemas complejos. • Etapa del enamoramiento y búsqueda de reconocimiento, pueden aparecer rasgos de inseguridad.



Etapa de consolidación: Mayores de 16 años

DESARROLLO FÍSICO/DEPORTIVO	DESARROLLO SOCIAL/COGNITIVO
• Momento para consolidar la práctica del deporte a nivel competitivo. • Altas capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y coordinación en proporción alta. • Altas capacidades tácticas y estratégicas. • Mayor conocimiento técnico. • Precisión en el juego, juego por objetivos, competición profesional.	• Su expresividad manifiesta fuerte intensidad de emociones y sentimientos. • Manifestaciones externas exageradas, rebeldía; pasa con facilidad de la agresividad a la timidez. • Se afianzan procesos de emancipación del papá y de la mamá, de quienes hay deseo de independizarse, pero a la vez busca protección, aprobación y apoyo. • Aumenta la necesidad de afirmarse, de sentir aceptación y reconocimiento por sus pares. • Tránsito hacia la autonomía adulta.

HABILIDADES PARA LA VIDA

Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) se plantea que las habilidades son consideradas fundamentales para desempeñarse en un entorno social y enfrentar exitosamente las exigencias y desafíos de la vida diaria. Otras organizaciones de las Naciones Unidas como su fondo para la niñez, UNICEF, siguen esta línea y trabajan con la presentación de habilidades, también conocidas como competencias psicosociales.

La propuesta metodológica Deporte con Principios considera que las habilidades para la vida son de extrema relevancia y busca brindar, a través del deporte, herramientas que permitan a NNAJ desenvolverse en sus contextos y transformar positivamente sus realidades. Por lo tanto, las habilidades para la vida deben incorporarse en las sesiones de entrenamiento haciendo que su transmisión esté lo más vinculada posible a la práctica. De esa manera, los NNAJ pueden experimentar las habilidades de primera mano y podrán incorporarlas más fácilmente.

A continuación, se presenta una breve exposición de las diez habilidades propuestas por la OMS y su relación con la metodología Deporte con Principios.

HABILIDAD SEGÚN OMS	RELACIÓN CON LA METODOLOGÍA DEPORTE CON PRINCIPIOS
Autoconocimiento • Implica conocer el propio ser, su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. • El autoconocimiento permite saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con los que se cuenta para lograrlo. • Conocerse a sí mismo permite construir una adecuada autoimagen y autoestima que facilita una mejor relación consigo mismo, con las demás personas y con el mundo.	• La práctica deportiva contribuye al proceso de reconocimiento de sí mismos que adelantan NNAJ. • Reconocer qué actividades prefiere, qué deporte le gusta o en qué posición o rol se siente más seguro o a gusto, son preguntas sencillas que permiten que NNAJ se cuestionen sobre sus gustos y preferencias. • De otra parte, el desarrollo de habilidades deportivas fortalece la autoestima y contribuye a que NNAJ establezcan una mejor relación consigo mismos y con su entorno.
Empatía • Es la capacidad para ponerse en el lugar de las otras personas y desde esa posición reconocer y comprender sus sentimientos. • Permite “tender puentes” hacia realidades distintas a la propia, para imaginar y sentir cómo es su mundo, incluso con situaciones en las que no se tiene familiaridad por experiencia propia.	• Además de ser una habilidad, para la OMS es uno de los principios de la metodología; su importancia es clave para crear vínculos entre NNAJ que fortalezcan la construcción de tejido social. • Al ponerse en el lugar del otro, y hacerlo sin juzgar sus emociones o pensamientos, se establece un primer paso para la construcción de sociedades de paz y se abre el camino para la reconciliación y el perdón en las comunidades.

HABILIDAD SEGÚN OMS	RELACIÓN CON LA METODOLOGÍA DEPORTE CON PRINCIPIOS
Comunicación asertiva • Es la habilidad para expresar lo que se siente, piensa o necesita de manera apropiada y con claridad dentro del contexto social en el que se vive. • Ser asertivo significa expresarse en forma clara teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores propios y los de los demás. • Se relaciona con el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse y a establecer límites en las relaciones con las demás personas.	• Estar con otros requiere del desarrollo de habilidades comunicativas. Estar en medio del campo de juego es un escenario natural de comunicación en el que se necesita aprender a escuchar, negociar, ceder, hablar y establecer acuerdos. • El campo de juego se convierte en laboratorio para ir desarrollando estas habilidades y luego poder llevarlas a otros escenarios de la vida cotidiana de NNAJ.
Pensamiento crítico • Permite analizar objetivamente las experiencias, datos e información del entorno, evaluando si estos son ciertos y confiables o no. • Ser crítico permite sacar conclusiones sobre la realidad, preguntar, investigar y no aceptar ciegamente lo que otros dicen. • Lograr pensamiento crítico se encuentra asociado al desarrollo de otras habilidades cognitivas, entre ellas la interpretación, el análisis, la evaluación, la inferencia, etc., que permiten llegar a conclusiones o hipótesis.	• Pensar y hacerlo de manera crítica le permite a NNAJ empoderarse de su situación, de su realidad y comenzar a reflexionar acerca de su responsabilidad frente a los cambios que desean que ocurran en su entorno. • La metodología busca que NNAJ se fortalezcan en sus procesos personales y se conviertan en factores de cambio para las comunidades en las que se encuentran.
Manejo de tensión y estrés • Se relaciona con la capacidad de reconocer las posibles fuentes o causas de tensión, permitiendo actuar de forma oportuna y positiva para su gestión. • La gestión positiva del estrés implica saber reconocer sus manifestaciones y encontrar estrategias para dominarlas de manera saludable.	• La vida cotidiana presenta muchas situaciones en las que es posible sentirse estresado, esta carga de tensión recae sobre todas las personas y NNAJ no son la excepción. • Una de las maneras más eficaces para combatir el estrés es la actividad física, y por eso el entrenamiento deportivo contribuye al bienestar físico y emocional de NNAJ, porque activa el organismo, aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, la presión sanguínea, el metabolismo y el flujo de sangre hacia los músculos. • Al finalizar la práctica deportiva el cuerpo se siente bien gracias a la producción de hormonas como la serotonina y la dopamina, que reducen el mal humor, la ansiedad y el estrés.

HABILIDAD SEGÚN OMS	RELACIÓN CON LA METODOLOGÍA DEPORTE CON PRINCIPIOS
Toma de decisiones • Está relacionada con la capacidad de seleccionar una opción luego de evaluar racionalmente distintas alternativas y sus consecuencias. • Decidir significa hacerse responsable de las propias acciones en lugar de dejar que las cosas sucedan como consecuencia del azar u otros factores.	• Para favorecer la autonomía de NNAJ es necesario permitir que desde pequeños ejerciten esta habilidad con decisiones sencillas y acordes con su edad. • Las actividades deportivas pueden ser el escenario para evaluar alternativas, reconocer consecuencias e ir permitiendo la toma de decisiones que contribuyan a NNAJ en su proceso de crecimiento personal.
Resolución de problemas o conflictos • Es la destreza para afrontar de forma flexible, creativa y constructiva las exigencias y conflictos de la vida cotidiana. • Implica entender los conflictos como parte de la vida diaria y como oportunidades de cambio y crecimiento.	• La presencia de conflictos es natural en cualquier contexto social y los escenarios deportivos no son la excepción. • La competencia deportiva sucede en un ambiente donde el conflicto puede aparecer muy fácilmente, por ello, es posible utilizarlo para adquirir herramientas y asumirlo de manera propositiva y creativa. • Manejar adecuadamente los conflictos en el ámbito deportivo genera mayores posibilidades de hacerlo en otros espacios como la familia, la escuela o la comunidad.
Pensamiento creativo • Pensar creativamente permite inventar, ser innovador, hacer nuevas asociaciones entre datos, información o situaciones y buscar nuevas formas de entender el mundo, más allá de las costumbres y los hábitos. • Ser creativo favorece la búsqueda de respuestas diferentes frente a los desafíos que el entorno presenta, por lo que se relaciona con la imaginación, la originalidad y la fantasía.	• El deporte es una de las expresiones que logran conjugar plenamente la razón y el corazón. No basta emocionarse jugando, se requiere de técnica y disciplina; pero tampoco basta con el conocimiento táctico, si a este no se le agrega pasión. • La creatividad, como las demás habilidades, puede ser aprendida. Las actividades deportivas contribuyen, con suficiente tiempo y práctica, a su desarrollo. • La creatividad aleja la mente de hábitos e ideas preconcebidas y ayuda a encontrar alternativas y caminos novedosos.

HABILIDAD SEGÚN OMS	RELACIÓN CON LA METODOLOGÍA DEPORTE CON PRINCIPIOS
Manejo de emociones y sentimientos • Permite el reconocimiento del propio mundo emocional: sentimientos, emociones, experiencias de vida, etc., así como la aceptación de estos como parte de la propia identidad sin negarlos, ocultarlos o restarles importancia.	• La práctica de juegos y actividades deportivas está cargada de mucha emocionalidad. • El manejo de la derrota y el triunfo, la aceptación del error, tanto propio como ajeno, son situaciones cotidianas en el campo de juego que pueden generar diversos sentimientos y emociones. La metodología Deporte con Principios contribuye a reconocer, aceptar y manejar adecuadamente estas emociones.
Relaciones interpersonales • Las competencias para establecer y conservar relaciones positivas y significativas con los demás; también se contempla la capacidad de terminar relaciones cuando sea necesario, si estas afectan negativamente a alguien. • Implica también la habilidad de relacionarse en forma positiva con personas con quienes se comparte a diario, pero no por propia decisión, es el caso del trabajo o la escuela.	• Aun cuando la práctica deportiva estuviera relacionada con deportes individuales, su aprendizaje se logra solamente estando en contacto con otros. • La interacción con otros, presente en toda actividad deportiva, favorece la creación de lazos que permiten establecer relaciones basadas en valores de respeto, cooperación y trabajo en equipo.



La metodología DcP abarca de manera integral las habilidades presentadas por la OMS y otros insumos teóricos pedagógicos. Resalta la importancia en la definición de objetivos para el desarrollo de las sesiones deportivas. Es posible encontrar un sinnúmero de propuestas para reagrupar las habilidades aquí expuestas, además de conceptualizarlas de maneras distintas. Por ello, con el ánimo de orientar el trabajo se presenta una clasificación en 4 grupos, que a su vez incluye los cinco principios de la metodología enseñada en este manual:

- (1) Habilidades individuales o del nivel emocional
- (2) Habilidades sociales que se relacionan con el otro
- (3) Habilidades metodológicas
- (4) Habilidades relacionadas específicamente con el deporte practicado a nivel físico, táctico y técnico.



EDUCAR PARA LA VIDA

El trabajo que se desarrolla con niños y niñas reviste una enorme responsabilidad e implica reconocer que las acciones que el formador o la formadora diseñan e implementan van a contribuir en la formación y desarrollo de NNAJ. Cada una de estas acciones tiene el potencial de trascender en el tiempo y ayudar a la construcción de sus proyectos de vida.

Educar para la vida significa que los adultos acompañantes tomen conciencia de su rol y de cómo sus acciones deben dirigirse de manera intencionada a favorecer el desarrollo integral de NNAJ de tal modo que, a través de este ejercicio pedagógico, logren las habilidades y herramientas necesarias para llevar una buena vida.

De esta manera, educar para la vida es educar en perspectiva de derechos, es reconocer que desde la educación es posible generar las condiciones para que NNAJ desarrollen su potencial y accedan a más y mejores condiciones de vida. Es, en consecuencia, una apuesta por el cambio, por la generación de oportunidades, por la posibilidad de nuevas formas de relacionarse consigo mismos, con los demás y con la realidad.

Tal como lo propone Paulo Freire: “Una de las tareas primordiales de la pedagogía crítica radical liberadora es trabajar sobre la legitimidad del sueño ético-político de la superación de la realidad injusta”. Ante las circunstancias adversas en las que se desenvuelve la vida de NNAJ se hace necesario levantarse, indignarse, proponer alternativas, construir nuevas maneras de educar que promuevan el desarrollo integral de esta población, que favorezcan su autoestima, que cultiven valores, que construyan tejido social y contribuyan al fortalecimiento personal y colectivo de estas comunidades. Siguiendo de nuevo a Freire: “Ante la injusticia, la impunidad y la barbarie, necesitamos una pedagogía de la indignación”.

Es desde el ámbito pedagógico que se hace posible la construcción de ciudadanos y ciudadanas libres, con las herramientas necesarias para empoderarse de su propia existencia, capaces de diseñar proyectos de vida personales y comunitarios que transformen positivamente su realidad.

La metodología Deporte con Principios se nutre de las propuestas pedagógicas de la pedagogía crítica, fundamentada en los principios de Paulo Freire, y de la pedagogía activa, de la cual se cuentan como principales exponentes John Dewey, María Montessori, Jean Piaget y Ovide Decroly.

Pedagogía crítica

- Entiende el acto pedagógico como acto político.
- Reconoce el acto educativo dentro de un contexto social que lo afecta y sobre el cual ejerce afectación.
- Promueve el empoderamiento de las personas como un objetivo de la educación.
- Parte de las inquietudes y preguntas de NNAJ; no educa para la respuesta.
- Vincula teoría y práctica como el camino para transformar la realidad.
- Se orienta a la formación de sujetos reflexivos y libres, ciudadanos que luchan por la transformación social de sus contextos.
- Formadores y formadoras son mediadores dispuestos a acompañar la búsqueda de respuestas. Son capaces de reconocer la voz de sus estudiantes promoviendo su participación activa.

Pedagogía activa

- Reconoce la importancia de promover el trabajo colectivo.
- Reconoce en cada niña y niño un potencial que puede ser desarrollado de manera intencionada a través del quehacer educativo.
- Cada niña y niño es el protagonista de su proceso de aprendizaje, por tanto importan sus intereses, sus necesidades, sus habilidades específicas.
- La experimentación, el uso de todos los sentidos, la práctica y la relación directa con el mundo son las estrategias más eficientes para aprender, por lo tanto, el discurso y la repetición memorística ocupan un lugar menos relevante.
- Contempla la posibilidad de que NNAJ sean autónomos, capaces de autorregularse y dirigir su comportamiento. En consecuencia, promueve la democracia, el uso responsable de la libertad y la igualdad.
- Busca formar personas con sentido democrático, espíritu crítico y capacidad de cooperación.
- El aprendizaje puede suceder en diferentes espacios y no se limita al aula de clase.
- La disciplina se fundamenta en los acuerdos colectivos de normas. No es impuesta por los adultos.
- Formadores y formadoras acompañan a los estudiantes en la construcción de su conocimiento, respetando sus ritmos, necesidades e intereses.

En la metodología Deporte con Principios se concibe el acompañamiento y la interacción con las comunidades como un ejercicio pedagógico impregnado de intencionalidad. La presencia en los territorios de formadores y formadoras cobra sentido cuando el trabajo deportivo es fortalecido con el acompañamiento psicosocial; es por esto que la metodología plantea claramente cinco principios rectores que orientan el quehacer de formadores y formadoras con miras a estimular las capacidades personales y colectivas de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, promoviendo en ellos el florecimiento de valores y habilidades para la vida, y contribuyendo a la construcción de una cultura de paz y convivencia en sus territorios.

Dentro del proceso de cualificación de los equipos se establece un primer momento de acompañamiento a formadores y formadoras a través de tres talleres en los que se propicia la reflexión alrededor de las prácticas pedagógicas tradicionales. Por lo anterior, cobra gran importancia reconocer otras alternativas de trabajo con NNAJ que promuevan su participación, la comunicación horizontal, la democracia, el pensamiento crítico, para favorecer su desarrollo integral.



DESARROLLO DEPORTIVO

Teniendo en cuenta que la metodología Deporte con Principios plantea un acompañamiento deportivo y psicosocial a NNAJ, cada una de estas sesiones debe apuntar al desarrollo deportivo de los y las participantes de acuerdo con su desarrollo físico y emocional.

Una clase o sesión es una organización sistemática y pedagógica de actividades que pretende desarrollar la capacidad y disposición de juego o rendimiento en los participantes, a la vez que se busca el desarrollo de habilidades sociales y destrezas motrices que le permitan a NNAJ un mejor desempeño en los diferentes espacios de su vida cotidiana.

Para planear y realizar una sesión de actividad deportiva, los formadores y las formadoras deben tener en cuenta las capacidades físicas de NNAJ participantes. Se entiende por capacidades físicas aquellas características individuales que determinan la condición y el rendimiento físico y deportivo de una persona. Estas capacidades vienen parcialmente determinadas genéticamente, aunque pueden ser mejoradas a través del entrenamiento sistemático y bien dirigido. Las capacidades físicas se dividen en:

Capacidades condicionales. Estas determinan la condición física de las personas y se pueden mejorar con entrenamiento. Están referidas a rendimientos musculares cuyo proceso está ligado a componentes energéticos y metabólicos; es decir, su eficiencia depende de la capacidad de asimilación de los nutrientes en el sistema muscular del individuo. Entre las capacidades condicionales se encuentran:

Fuerza	Es la capacidad de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la contracción muscular.
Agilidad	Capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución, así como de reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes.
Velocidad	Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
Flexibilidad	Es la cualidad con base en la movilidad y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones.
Resistencia	Es la capacidad de realizar un esfuerzo determinado el mayor tiempo posible.

Capacidades perceptivo-motrices. Son aquellas que, a través de los sentidos, permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarse a las necesidades del propio cuerpo y las circunstancias del entorno y dependen fundamentalmente del sistema nervioso central. Entre las capacidades perceptivo-motrices, se encuentran:

Esquema corporal	Es el conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo, estático o en movimiento, con relación a sus partes y el espacio que lo rodea.
Espacialidad	Es la relación de un individuo con su entorno y los objetos y/o personas que en él se encuentran.
Temporalidad	Conjunto de acontecimientos que siguen un orden o distribución cronológica con una duración medible del tiempo transcurrido entre los límites de los acontecimientos.

- Lateralidad** Es el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro y todo lo que ello representa.
- Ritmo** Es la organización del movimiento humano determinado por los acontecimientos o estímulos que se desarrollan en el tiempo.
- Equilibrio** Es mantener relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo en posición estática o dinámica.
- Coordinación** Es la capacidad física que tiene el cuerpo para movilizarse o desplazarse, a través de movimientos ordenados de los músculos y el esqueleto.

El desarrollo de estas capacidades físicas permite la maduración de habilidades motrices básicas; es decir, que las capacidades descritas hacen que el cuerpo humano aprenda a realizar movimientos coordinando grandes grupos musculares en movimientos de brazos, piernas o el cuerpo entero (motricidad gruesa: marcha, baile, salto, carrera, etc.) o en movimientos más delicados que implican coordinación de manos y dedos usualmente en compañía de destreza visual (motricidad fina: recortado, escritura, enhebrado, etc.).

Las **habilidades motrices**, aunque se llevan a cabo de forma natural, deben ser aprendidas y constituyen la estructura sensomotora básica que soporta todas las acciones motrices que el ser humano desarrolla. Estas habilidades motrices se clasifican de la siguiente forma:

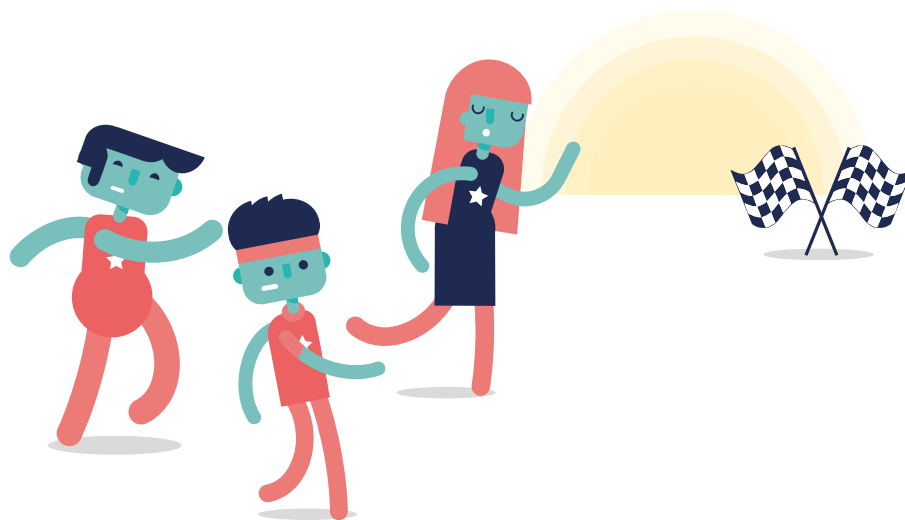
- Locomotorices** Su característica fundamental es que implican movimiento y desplazamiento; algunos ejemplos son: andar, correr, saltar, gatear, rodar, trepar, entre otros.
- No locomotorices** Su característica principal es el manejo del cuerpo en el espacio, ejemplo de estas habilidades son: balancear, girar, retroceder, colgarse.
- De manipulación** Caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de objetos. Algunos ejemplos son: lanzar, interceptar, atrapar.

Cada persona puede desarrollar sus capacidades físicas y habilidades motrices, que son susceptibles de perfeccionamiento cuando se practica alguna disciplina deportiva. Esto se resume en el siguiente gráfico:



La metodología Deporte con Principios puede ser aplicada a diversos deportes, por ello es importante tener en cuenta aspectos que permiten el reconocimiento y clasificación de diferentes disciplinas deportivas, entre ellos:

- **La orientación de la actividad:** si la práctica deportiva se dirige prioritariamente al sano esparcimiento y la recreación, al aprovechamiento del tiempo libre, a la competencia, a fortalecer tejido social comunitario, a promover el contacto con la naturaleza, etc.
- **El número de participantes:** si la práctica deportiva involucra una, dos o más personas, si se requiere de equipos que compiten, si necesita de un juez o árbitro, etc.
- **El medio y los elementos:** si se desarrolla al aire libre o requiere de espacios específicos, si usa bates, balones, cuerdas, o cualquier otro tipo de elemento, etc.



Teniendo en cuenta los anteriores elementos y en el marco de la metodología Deporte con Principios, se propone tener en cuenta los siguientes conceptos:

Deportes recreativos: los que se realizan por placer, por disfrute o goce del ejercicio mismo, sin intención de competir.

Deportes competitivos: aquellos cuya práctica se realiza con la intención de desarrollar algunas habilidades que le permitan vencer a un oponente o adversario o superarse a sí mismo.

Deportes educativos: las actividades deportivas que se realizan para promover el desarrollo armónico y potenciar valores en el individuo; por ejemplo, habilidades de trabajo en equipo, habilidades de resolver problemas en situaciones difíciles, habilidades para superar momentos de fracaso o triunfo, etc.

Deportes de salud: actividades cuyo objetivo primordial es contribuir al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de la salud.

Deportes atléticos: prácticas deportivas en las que es muy importante el gesto técnico. Ejemplos: atletismo, gimnasia, natación, ciclismo.

Deportes de combate: disciplinas deportivas donde existe evidente contacto físico y tiene marcada referencia en el cuerpo humano. Ejemplos: boxeo, lucha libre, *taekwondo*, esgrima, karate, judo, etc.

Deportes de pelota: disciplinas en las que la pelota se constituye como el elemento relacional del deporte. Ejemplos: fútbol, baloncesto, voleibol, rugby, tenis, béisbol, *squash*, etc.

Deportes mecánicos: se caracterizan por el empleo de máquinas que generan la energía y la persona es quien las controla y dirige. Ejemplos: automovilismo, motociclismo, *motocross*.

Deportes de deslizamiento: utilizan un elemento aerodinámico que se desliza en otra superficie de contacto. Ejemplo: esquí, trineo, patinaje sobre hielo, etc.

Deportes náuticos: son deportes con un elemento aerodinámico, el cual es direccionado por el deportista en un medio acuático. Ejemplos: vela, esquí acuático, *surf*, remo, etc.

Deportes de aventura o extremos: en este tipo de deportes la referencia común es que generalmente se realizan en el medio natural y conllevan un gran riesgo y adrenalina. Ejemplos: rápel, escalada, parapente, etc.

Independientemente del deporte que se practique, la metodología Deporte con Principios puede ser aplicada por los formadores y las formadoras. Es a través del ejercicio deportivo que se puede fortalecer la interiorización de los principios de tal manera que NNAJ logren aplicarlos no solo a los escenarios deportivos, sino a sus entornos cotidianos: la familia, el barrio, la escuela.

La metodología Deporte con Principios promueve la construcción de relaciones humanas permeadas por valores que hagan posible la convivencia, que permitan que NNAJ se conviertan en protagonistas de sus proyectos de vida y en agentes positivos de cambio en sus comunidades. Cualquier deporte es una vía sana y útil para lograr este propósito.





METODOLOGÍA
DEPORTE CON PRINCIPIOS

Como se menciona en la introducción, Deporte con Principios es una metodología que busca promover el desarrollo de valores y habilidades para la vida utilizando como instrumento la práctica de diferentes deportes.

La metodología recibe su nombre debido a que su implementación responde a la promoción de cinco principios: disciplina, respeto y tolerancia, confianza, empatía y juego limpio y justicia, los cuales fueron seleccionados como los orientadores del proceso de formación. La formación la reciben inicialmente las formadoras y los formadores deportivos y a través de ellos los grupos de NNAJ.

Inicialmente, la metodología fue denominada Fútbol con Principios, ya que atendía básicamente a la práctica de esta disciplina deportiva; sin embargo, en la actualidad se amplía su campo de acción a otras disciplinas, extendiendo de esta manera su impacto y posibilidades de atención en las distintas regiones, pero conservando los principios orientadores seleccionados en los inicios del Programa Global Deporte para el Desarrollo y ajustando el nombre a Deporte con Principios.

La metodología toma en consideración que para promover el desarrollo integral de los participantes es necesario tener en cuenta elementos adicionales a la práctica de un deporte, atendiendo a otras dimensiones del desarrollo humano. Es de esta manera que se vinculan los elementos que se explican de manera más detallada a continuación:

- ▷ El formador o la formadora.
- ▷ Los cinco principios.
- ▷ La estructura de una sesión de Deporte con Principios.
- ▷ El trabajo por grupos de edad (presentado en el capítulo 3).

EL FORMADOR O LA FORMADORA

En el marco de la metodología aquí presentada, el formador o la formadora es una figura fundamental. Sus acciones recaen sobre una población atenta y sensible a sus enseñanzas. Debe tenerse en cuenta que estas no se limitan a la disciplina deportiva que practican y que su ejemplo impacta e influencia a niños, niñas, jóvenes y sus familias. En últimas, su quehacer puede afectar a la comunidad en general.

Es claro que la práctica deportiva incluye el aprendizaje de técnicas específicas del deporte escogido, pero también vincula aprendizajes sociales y personales que el formador o la formadora debe tener presentes.

Para NNAJ el formador o la formadora no es solamente el adulto que conoce la disciplina deportiva, sino también es un guía que orienta al grupo en la cotidianidad de los entrenamientos; por ello, formadores y formadoras deben ser conscientes de que con sus palabras, sus acciones e incluso sus silencios, transmiten una manera de enfrentar la vida y de relacionarse con los demás.

En últimas, el formador o la formadora se convierte en un modelo de conducta y por ello es vital que reconozca esta responsabilidad y ponga atención en la manera de dirigir sus lecciones, para que siempre aporten al desarrollo integral de NNAJ a quienes acompaña.



EL ROL DEL FORMADOR O LA FORMADORA: SU TRABAJO DENTRO Y FUERA DEL ESCENARIO DEPORTIVO

El formador o la formadora no tiene un rol estático, su función está ligada al desarrollo de diversas competencias: entrenar, liderar, orientar, aconsejar, etc. Además, debe ajustarse a las necesidades, expectativas y capacidades de NNAJ, las cuales cambian de conformidad con su nivel de desarrollo.

Para atender a los diversos roles posibles debe contar con conocimientos acerca de las características básicas del desarrollo físico y mental en cada etapa de la infancia y la adolescencia, así como del manejo de estrategias metodológicas (didácticas) para compartir su conocimiento de manera amena, agradable y eficaz.

Por otra parte, su rol no se limita a la evidente interacción con los participantes de las actividades deportivas, usualmente es una figura reconocida en su comunidad y entra en diálogo permanente con docentes, padres de familia, autoridades locales, líderes comunitarios, con quienes debe unir esfuerzos para ofrecer alternativas de sano desarrollo a NNAJ de su barrio, vereda, localidad o pueblo. Por ello, **el formador o la formadora se convierte en un actor social llamado a contribuir en el desarrollo de programas que buscan favorecer a la población, especialmente a NNAJ.**

En consecuencia, pensar en cuál es el escenario de acción o las características de la formadora o el formador deportivo debe llevarnos a la reflexión alrededor de diversos elementos que se articulan en la práctica cotidiana de este profesional del deporte. Podemos afirmar, en principio, que su trabajo (dentro y fuera del escenario deportivo) pone en juego dos tipos de habilidades básicas: habilidades de carácter técnico y habilidades de carácter social. A lo largo del capítulo procuraremos ir adentrándonos en cada una de ellas y brindar elementos para la reflexión y el crecimiento personal.



HABILIDADES DE UN FORMADOR O UNA FORMADORA

Decidir acompañar a un grupo de niños o jóvenes en la práctica de cualquier disciplina deportiva requiere de la formadora o el formador una serie de habilidades que le permitan un desempeño que favorezca el crecimiento y desarrollo integral de los participantes. Entre estas características es importante mencionar:

- **Pasión: capacidad para inspirar y motivar.** La formadora o el formador deportivo disfruta lo que hace, a tal punto que es posible que su presencia y actitudes lo conviertan en referente para otros, no solo como modelo deportivo, sino como ejemplo personal.



Estar junto a NNAJ para aportar a su crecimiento personal desde la alegría que proporciona la práctica deportiva.

La actitud es tan importante como la aptitud; es decir, un buen formador o formadora no solo disfruta lo que hace, sino que sabe hacerlo de manera que estar a su lado sea gratificante y motivador para NNAJ; su actitud es abierta, sabe escuchar, sonríe, tiene altas expectativas sobre sus aprendices, estimula con sus palabras y actitudes para superar obstáculos y mejorar cada día.

Sabe que es indispensable desarrollar disfrute, alegría y placer al practicar el deporte escogido.

- **Conocimiento de las y los participantes y promoción del trabajo en equipo.** Reconoce las fortalezas y debilidades de niños, niñas y jóvenes que orienta, y despliega acciones de seguimiento para promover la mejora continua, de acuerdo con las características del desarrollo de cada edad.

La formadora o el formador deportivo reconoce en NNAJ sus habilidades técnicas y personales, puede detectar en ellos habilidades de liderazgo para promover la conformación de equipos sólidos, en donde cada cual aporta desde sus fortalezas y puede respaldarse en los otros para superar sus debilidades.



Acompañar a NNAJ a ser la mejor versión de sí mismos que les sea posible y, desde su individualidad, tejer relaciones deportivas, sociales y humanas de calidad.

Así mismo, es capaz de aproximarse

a sus aprendices desde una faceta más humana —no solo como formador o formadora— y contribuir a su desarrollo personal favoreciendo interacciones basadas en valores de autocuidado y respeto por el otro, promoviendo la participación, la responsabilidad, la lealtad, el liderazgo, como elementos que cada integrante desarrolla en su personalidad y pone al servicio del grupo.

- **Creatividad y adaptación en la implementación de la metodología.** El buen formador o la buena formadora es flexible y aplica creatividad en el manejo de los recursos con los que cuenta, reconoce las circunstancias del contexto en el que desempeña su labor y adapta su práctica a las necesidades de su comunidad y a la metodología.

En ambientes como los nuestros esta es una habilidad fundamental; probablemente no siempre se cuente con los materiales necesarios o suficientes para desarrollar un entrenamiento como se desearía; sin embargo, esta no puede ser una limitante o la excusa para bajar los brazos y rendirse ante la adversidad. De

igual modo, en el día a día se presentan situaciones y problemas que pueden afectar la práctica, pero es necesario ser optimista, creativo y promover en sí mismo y en NNAJ la capacidad de adaptarse, buscar alternativas y seguir adelante.

Encontrar opciones en las limitaciones, oportunidades en la adversidad...

Proponer soluciones a los problemas, no sumar problemas a lo que ya hay.



El formador o la formadora tiene que adaptar su trabajo a la situación particular del terreno, especialmente si las

condiciones no son óptimas; para lograrlo, es clave que tenga un conocimiento amplio de la situación local, la disponibilidad de espacios, de materiales, para hacer uso efectivo de ellos y buscar alternativas para cumplir con sus propósitos. De esta forma, enseña a NNAJ cómo solucionar problemas del entorno y les inspira para ser creativos.



Adicionalmente, la formadora o el formador deportivo se propone metas claras, las comunica a sus equipos y trabaja con esfuerzo y disciplina para lograrlas; está en capacidad de acompañar a sus jugadores en la definición de objetivos personales de rendimiento ajustados a la realidad, sobre la base de las habilidades propias de cada jugador, lo que se traduce en un plan de trabajo y unas rutinas que él o ella puede acompañar para alcanzar esas metas propuestas.

- **Comunicación asertiva y adecuado manejo de las emociones.** La formadora o el formador deportivo transmite, comunica de manera clara, directa, sabe escuchar, promueve el diálogo, no se impone sin escuchar razones.

Ser consciente del poder de las palabras: usar las propias con prudencia y escuchar las ajenas con atención.

Es una persona empática, optimista, maneja el éxito con calma y la derrota sin dramatismo, puede ponerse en los zapatos de sus equipos y enseñar el valor de trabajar cooperativamente más allá de las afinidades personales.

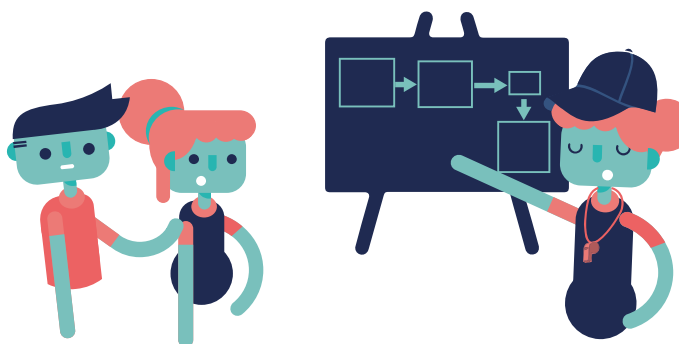
- **Conocimiento y dominio de la técnica deportiva.** Es innegable que no es posible enseñar a otros aquello que no se conoce. Un formador o una formadora conoce su disciplina y está en constante proceso de aprendizaje, cualificación y actualización.

Es posible considerarlo como la persona que tiene el conocimiento técnico-temático y que posee las habilidades metodológicas para favorecer el proceso de aprendizaje.

Aprender y enseñar son acciones que se ejercen de manera simultánea. Enseña mejor quien está en constante proceso de aprender.

Para cumplir con su rol de manera eficiente, es indispensable seguir en el proceso de aprendizaje de estrategias didácticas y técnicas deportivas que cualifiquen la intervención con los grupos a cargo.

Una manera de mejorar la capacidad de enseñanza es la reflexión constante de su propia práctica, la evaluación de resultados, el intercambio de experiencias y saberes con colegas y la retroalimentación directa de NNAJ con los que se mantiene contacto diario.



Es posible concluir que la función de cada formador deportivo o formadora deportiva, sea profesor o profesora, entrenador o entrenadora, joven líder o lideresa, director o directora, se ejerce en y sobre una estructura social. Para asegurarse de que el mensaje llegue y sea aceptado por los destinatarios, se requiere no solamente de habilidades deportivas y metodológicas, sino también, y en buena medida, de habilidades sociales.

Reconocer y enseñar que el esfuerzo y la constancia son el complemento necesario del talento; sin ellos, el talento no florece ni brinda resultados.

Para los jugadores jóvenes, los formadores o formadoras no son solamente especialistas en el deporte, también pueden convertirse en modelos positivos de vida. Pueden convertirse en referentes, personas de confianza que orientan a los más jóvenes en asuntos de la vida diaria, o pueden llegar a ser amigos y amigas, referentes que acompañan la práctica deportiva y la vida misma. Lo anterior deja clara la necesidad de desarrollar y fortalecer las habilidades sociales y personales de formadores y formadoras.

En resumen, **formadores y formadoras orientan su acompañamiento deportivo y personal hacia la promoción del desarrollo integral de los participantes**; por ello deben ser conscientes del impacto de su trabajo, especialmente cuando este se dirige a grupos de personas en pleno proceso de formación. Lo anterior significa que su desempeño debe orientarse, de forma intencional, en varios sentidos:

- La promoción de valores que cultiven habilidades sociales y la salud mental de NNAJ: **construyendo sujetos**.
- La generación de escenarios en los que sea posible generar tejido social con base en la práctica de conductas de sana convivencia: **construyendo comunidad**.
- Ofertando espacios de interacción que minimicen la ocurrencia de situaciones de vulneración de derechos: **configurando escenarios protectores**.
- La promoción de hábitos saludables que favorezcan el estado físico de NNAJ: **promoviendo salud física**.
- La promoción activa de habilidades técnicas y tácticas de NNAJ en la disciplina deportiva escogida: **formando deportistas**.

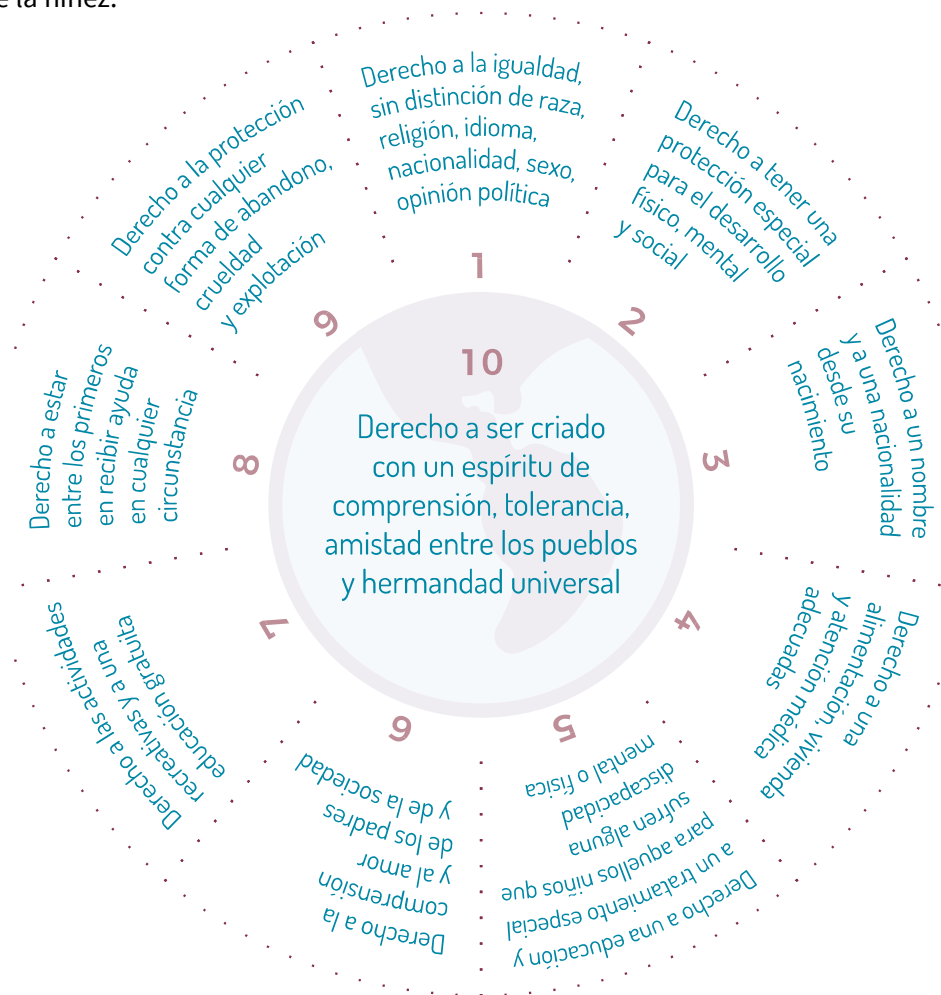
EL FORMADOR O LA FORMADORA: GARANTE DE DERECHOS

En el marco de los Derechos de la Infancia es claro que niños, niñas y adolescentes son sujetos titulares de derecho; en consecuencia, las familias, la sociedad y el Estado son corresponsables en el desarrollo de acciones (planes, programas, proyectos) que conduzcan a garantizar que ellos logren el ejercicio pleno de sus derechos; es decir, **Estado, familia y sociedad son corresponsables de atender, cuidar y proteger a NNAJ; son garantes de sus derechos**.

En nuestros contextos existen circunstancias que se convierten en factores de riesgo para nuestros NNAJ, riesgos que atentan directamente contra sus derechos fundamentales y a los que el formador o la formadora del deporte debe prestar especial atención.

¿Cómo convertirse en un garante de derechos?

PASO 1 Tener claro cuáles son los derechos de nuestros NNAJ. Según la Convención sobre los Derechos del Niño, promulgada el 20 de noviembre de 1989, este es el decálogo de derechos de la niñez:



PASO 2 Reconocer cuáles son esos escenarios o situaciones de riesgo que pueden vulnerar los derechos de NNAJ. Algunos que pueden presentarse en nuestros contextos son:

Consecuencias derivadas de los conflictos existentes en su contexto

Entre estas se destacan:

- Desplazamiento forzado.
- Pérdida de sus cuidadores (muerte o abandono de padres, tíos, abuelos, etc.).
- Asunción de roles de adultos ante la ausencia de ellos.
- Vinculación a trabajo infantil.
- Deserción del sistema educativo.

Violencia

Puede evidenciarse en:

- Maltrato físico, verbal o psicológico.
- Abandono o descuido por parte de familiares o cuidadores.
- También se incluye aquí el acoso escolar y el ciberacoso (conductas de hostigamiento a través de redes sociales o con el uso de medios digitales).

Violencia sexual

Esta puede derivar en:

- Abuso sexual, manoseo.
- Exhibicionismo frente a NNAJ.
- Uso de NNAJ para pornografía infantil.
- Explotación sexual infantil.
- Estas se constituyen en algunas de las peores formas de violencia contra la niñez y la adolescencia.

Vinculación a actividades al margen de la ley

Bandas o personas que usan a esta población para cometer actos delictivos como:

- Tráfico de armas.
- Tráfico de estupefacientes.
- Hurtos, etc.
- Como también el reclutamiento forzado en zonas de conflicto armado y el consumo de sustancias psicoactivas.

PASO 3 Reconocer estas situaciones de vulneración de los derechos de NNAJ con los que se tiene contacto. Algunos indicios para reconocer estas situaciones son:

Consecuencias derivadas de los conflictos existentes en su contexto

- Familias migrantes, refugiadas o desplazadas en búsqueda de nuevas oportunidades y huyendo de situaciones de violencia social.
- Ausencia evidente de un adulto que asuma el rol de cuidador.
- Vinculación del NNAJ a actividades que se configuren como trabajo infantil: servicio doméstico, labores del campo, minería, etc., más aún cuando ello implique el abandono del sistema educativo.

Violencia

- Conductas agresivas hacia pares o adultos.
- Excesiva timidez o retraimiento.
- Evidencia física de maltrato: moretones, golpes, etc.
- Apariencia física descuidada: suciedad, mal olor, extrema delgadez.

Violencia sexual

- Mutismo, retraimiento, depresión, episodios de angustia o llanto.
- Conocimiento inapropiado para la edad de temas sexuales.
- Miedo o rechazo ante ciertas figuras o personas.

Vinculación a actividades al margen de la ley

- Manejo de cantidades de dinero no usuales para su edad y condición.
- Actitudes desafiantes ante la autoridad adulta.
- En caso de consumo, las características varían dependiendo de la sustancia ingerida.

PASO 4 Una vez se reconoce la existencia de indicios de una vulneración de derechos, seguir la ruta de atención establecida por las autoridades locales; esta puede ser la siguiente:

- Establecer diálogo con el o la menor para determinar la situación y su gravedad.
- Determinar si debe abrirse espacio de diálogo con la familia o los cuidadores del NNAJ para encontrar estrategias de apoyo en el núcleo familiar.
- En caso de que la situación lo amerite (cuando existe un delito o la integridad física del NNAJ corre peligro) acudir a la instancia que corresponda para ponerla en conocimiento: Delegaciones policiales del Ministerio de Seguridad Pública, Oficinas locales del Patronato Nacional de la Infancia (PANI), Poder Judicial (Fiscalía local).
- Las rutas de atención que prevé el Estado costarricense para garantizar los derechos de NNAJ se pueden encontrar en el Centro de Orientación e Información (COI) que pertenece al PANI: recibe denuncias, atiende consultas y brinda orientación a personas menores de edad y adultos en situaciones relacionadas con la violación de derechos de niños, niñas y adolescentes, y busca alternativas para la garantía del ejercicio de los derechos. Además, el Centro facilita orientación e información, así como la direccionalidad de las denuncias de una manera integral, coordinando en los ámbitos intrainstitucional e interinstitucional para brindar una respuesta que garantice el cumplimiento de los derechos de las personas menores de edad. También, tiene espacios específicos para que niños, niñas y adolescentes tengan una participación en la garantía y restitución del ejercicio de sus derechos, mediante líneas telefónicas gratuitas. Ver: <https://pani.go.cr/tramites-y-servicios/centro-de-orientacion-e-informacion/>

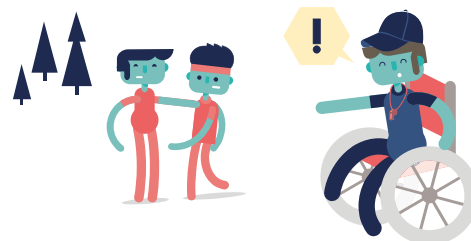
En resumen, el formador o la formadora, al conocer de estas situaciones de vulneración de derechos, está en la obligación de reportarla ante las autoridades y contribuir al restablecimiento de derechos de NNAJ con ayuda de la entidad que corresponda, bajo el principio de corresponsabilidad que le compete como actor de la sociedad, a la familia y al Estado.

En muchas ocasiones, la cancha o el escenario deportivo se convierte en espacio protector de derechos, por esto el papel de la formadora o el formador es acompañar iniciativas de prevención de cualquier forma de violencia o vulneración de derechos de NNAJ.

A manera de prevención, estas son algunas acciones que contribuyen a minimizar la ocurrencia de situaciones de riesgo:

No es función de formadores y formadoras reemplazar a funcionarios o funcionarias, expertos o expertas, o profesionales de otras áreas; en casos de vulneración de derechos de NNAJ deben acudir a las instancias que puedan orientarles.

- Promover el juego limpio, censurar cualquier uso de la violencia en las canchas o dentro del público asistente (barras).
- Controlar el uso de lenguaje verbal y no verbal agresivo o irrespetuoso como manera natural de relacionamiento en los escenarios deportivos, y aun fuera de ellos.
- Desalentar las acciones de burla, hostigamiento o desprecio por otros por cualquier causa: apariencia física, estatura, peso, etc.
- Estar atento a situaciones que evidencien la posibilidad de consumo de sustancias psicoactivas en cada una de las actividades deportivas.
- Cuidar de la seguridad de NNAJ: terminar los entrenamientos antes del anochecer, orientar a NNAJ para que caminen en grupos, buscar un espacio de entrenamiento en zonas de bajo riesgo.
- Promover redes de padres, docentes y/o cuidadores que acompañen las prácticas deportivas y contribuyan a estar pendientes de NNAJ.
- Promover conductas de autocuidado, valoración del propio cuerpo, ejercicio del derecho a decir NO frente a conductas inapropiadas de cualquier adulto.
- Alentar a NNAJ a continuar vinculados al sistema educativo hasta terminar su educación media.
- Estar atentos, escuchar atentamente si un NNAJ pone en conocimiento alguna situación de riesgo.
- Buscar apoyo en las redes institucionales existentes: orientadores escolares, Defensoría del Pueblo, centro de salud, etc.
- Su trato debe ser cercano, pero siempre respetuoso.
- No abra espacios para conversaciones íntimas, evite chistes o bromas con contenido sexual o cualquier situación que pueda ser mal interpretada.
- Haga uso adecuado del lenguaje: evite palabras bruscas, el doble sentido, apodosos o cualquier comentario o juicio acerca de las personas (su comportamiento o apariencia).
- Evite situaciones de cercanía que puedan ser malinterpretadas.
- Evite espacios a solas con un NNAJ.
- No haga ni acepte invitaciones a solas con un NNAJ.
- En casos de niños pequeños que requieran apoyo en el cambio de ropa, realice esta tarea en compañía de otro adulto (un padre de familia, una maestra, etc.).



Cualquier vulneración a los derechos de NNAJ es una situación de gravedad, por lo que el formador o la formadora debe procurar que sus acciones no se constituyan en una amenaza para esta población o que se presten para malas interpretaciones. Para NNAJ el formador o la formadora tiene un alto peso afectivo, por ello su manera de relacionarse debe ser cuidadosa y siempre estar orientada al bienestar de los participantes.

Su comportamiento debe estar inscrito siempre bajo un alto estándar ético; evite involucrarse en situaciones que deriven en la posible configuración de un delito. Su actitud hacia el trabajo con NNAJ puede hacer la diferencia.

Recuerde...

- ▷ El formador o la formadora en deportes se convierte en actor social llamado a contribuir en el desarrollo de programas que buscan favorecer a la población, especialmente a NNAJ.
- ▷ Acompañar a NNAJ a ser la mejor versión de sí mismos que les sea posible, y desde su individualidad tejer relaciones deportivas, sociales y humanas de calidad.
- ▷ Estar junto a NNAJ para aportar a su crecimiento personal desde la alegría que proporciona la práctica deportiva.
- ▷ Encontrar opciones en las limitaciones, oportunidades en la adversidad... Proponer soluciones a los problemas, no sumar problemas a los que ya hay.
- ▷ Ser consciente del poder de las palabras: usar las propias con prudencia y escuchar las ajenas con atención.
- ▷ Aprender y enseñar son acciones que se ejercen de manera simultánea y constante. Enseña mejor quien está en constante proceso de aprender.
- ▷ Reconocer y enseñar que el esfuerzo y la constancia son el complemento necesario del talento, sin estos el talento no florece ni brinda resultados.
- ▷ El formador o la formadora orienta su acompañamiento deportivo y personal hacia la promoción del desarrollo integral de los participantes.
- ▷ Estado, familia y sociedad son corresponsables de atender, cuidar y proteger a NNAJ, son garantes de sus derechos.
- ▷ El formador o la formadora es garante de derechos. Su misión es proteger a NNAJ de escenarios de riesgo.
- ▷ No es función del formador deportivo o formadora deportiva reemplazar a funcionarios, expertos o profesionales de otras áreas; en casos de vulneración de derechos de NNAJ, acuda a las instancias que puedan orientarle.
- ▷ Sus palabras pueden enseñar, pero su ejemplo logra convencer.



LOS CINCO PRINCIPIOS

Para poder dar paso a la explicación de los cinco principios (disciplina, respeto y tolerancia, confianza, empatía, juego limpio y justicia) es necesario recordar que cada uno de ellos es incorporado, trabajado y fortalecido en los participantes a través del desarrollo de las sesiones de Deporte con Principios. Los principios son como ejes transversales que nos apoyan en el desarrollo de competencias y habilidades para la vida. Siempre que nos planteamos trabajar en una sesión deportiva debemos preguntarnos: qué objetivo quiero alcanzar con esta sesión a corto y largo plazo. Además de plantearnos qué principios debo trabajar para alcanzar este objetivo, qué habilidades y qué competencias para la vida.

Es fundamental comprender la definición que establece la metodología frente a lo que significa o implica un principio en particular. Un principio representa un conjunto de valores que orientan y norman la conducta de las personas dentro de un grupo social concreto. Dirige la manera de actuar de los individuos de acuerdo con aquello que dicta su conciencia y con lo que es considerado correcto dentro de su grupo social.

En consecuencia, un principio está vinculado con la libertad individual, pero también recibe la influencia de la sociedad. Por esto, la manera en que los principios son comprendidos y llevados a la práctica en las diferentes poblaciones, depende en buena medida de las condiciones culturales de cada región.

Se encuentra a continuación la definición de cada principio, lo que es y lo que no es para la metodología, y algunas recomendaciones para trabajar las sesiones de Deporte con Principios. Encontrará también algunas preguntas que puede realizar en las sensibilizaciones o las reflexiones para promover el principio que se está trabajando.

Formador o formadora: recuerde que los cinco principios se deben vincular en toda la actividad deportiva, y que tanto las preguntas orientadoras sugeridas aquí, como las formuladas por quien guía la sesión, tienen especial énfasis en dos momentos específicos: la sensibilización y la reflexión.

DISCIPLINA

Es la capacidad de actuar de manera ordenada y con perseverancia para conseguir un bien. Exige un orden y unos lineamientos para poder lograr más rápidamente los objetivos deseados. La principal necesidad para adquirir este valor es la autoexigencia; es decir, la capacidad de pedirnos a nosotros mismos un esfuerzo adicional para ir haciendo las cosas de la mejor manera, hasta alcanzar aquello que nos hemos propuesto.



En diferentes contextos, la disciplina es entendida popularmente como el comportamiento juicioso, la capacidad de portarse bien y de obedecer las órdenes de otros. Sin embargo, no es este concepto de disciplina el fomentado por la metodología, debido a que los comportamientos asociados con el seguimiento de normas e instrucciones sin comprender el porqué y para qué, especialmente por parte de NNAJ, pueden llevar a esta población a “obedecer” acciones que van en contra de sus derechos. Para dar ejemplos de cómo esto sucede, se pueden reconocer casos de abuso sexual, reclutamiento forzado, involucramiento en acciones delictivas, a partir del seguimiento de órdenes dadas por un adulto que se aprovecha de su condición de poder.

Cuando las órdenes son seguidas por NNAJ que no han desarrollado su pensamiento crítico y a quienes se les ha enseñado a obedecer la voz adulta sin evaluar las consecuencias, se corren serios riesgos de que estos NNAJ terminen en situaciones de vulneración de derechos. Por ello es importante desarrollar la capacidad de análisis crítico y la comunicación asertiva que los empodera para decir “NO” si lo que está en juego es su dignidad o integridad física, o la de otros.

¿QUÉ ES DISCIPLINA?

Es la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien, meta u objetivo.

¿QUÉ NO ES DISCIPLINA?

Obedecer ciegamente las reglas.
Estar siempre callado y sumiso.

Recomendaciones para abordar este principio

- » En la reflexión explique a los participantes la importancia de evaluar las ventajas y desventajas de seguir una orden.
- » Recuerde a las y los participantes que no todas las órdenes que reciben son favorables para su seguridad, que algunas veces está bien no obedecer.
- » Realice sesiones que incluyan tareas que deban realizarse de manera sistemática y organizada para el logro de un objetivo.

Preguntas para orientar la reflexión

6-9 años	}	¿Qué es ser disciplinado?
10-12 años		¿Ser obediente es igual a ser disciplinado?
		Si un adulto te pide que hagas algo que sabes que no es bueno para ti, ¿cuál sería tu respuesta?

13-16 años
Mayores de 16

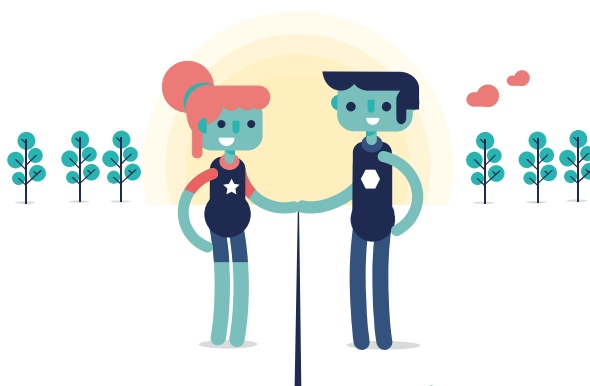
- ¿Qué entendemos por ser disciplinado?
- ¿Cómo pueden relacionarse disciplina y pensamiento crítico?
- ¿La disciplina es portarse bien y obedecer?
- ¿Qué comportamientos o conductas distinguen a una persona disciplinada?
- ¿Para qué sirve ser disciplinado en la vida?
- ¿Qué consecuencias puede tener ser poco disciplinado?

RESPECTO Y TOLERANCIA

La tolerancia es uno de los valores humanos más admirados y guarda relación con la capacidad de aceptación de aquellas personas o situaciones que se alejan de lo que cada persona considera correcto o válido dentro de sus creencias.

Podríamos definir la tolerancia como la aceptación de la diversidad de opinión, social, de género, étnica, cultural y religiosa. Es la capacidad de saber escuchar y aceptar a los demás, valorando las distintas formas de entender y posicionarse en la vida, siempre que no atenten contra los derechos fundamentales de las personas.

La tolerancia, entendida como una acción de respeto y consideración hacia la diferencia, como una disposición a admitir en los demás una manera de ser y de obrar distinta a la propia, o como una actitud de aceptación del legítimo pluralismo, es a todas luces una virtud de enorme importancia para la convivencia social bajo el marco del acatamiento de los derechos fundamentales de las personas. Por lo anterior, el respeto y la tolerancia son abordados como sinónimos.



¿QUÉ ES RESPETO Y TOLERANCIA?

Es la capacidad de aceptación de aquellas personas o situaciones que se alejan de lo que cada persona considera correcto o válido dentro de sus creencias.

¿QUÉ NO ES RESPETO Y TOLERANCIA?

Aguantarse a la otra persona.
Aceptarla solo de palabra, pero discriminarla con acciones.

Recomendaciones para abordar este principio

- » Para enseñar el respeto y la tolerancia, al igual que con los demás principios, uno debe observar una conducta coherente.
- » Respete a los y las participantes y sus diferentes ritmos de aprendizaje, no todos aprenden igual.
- » En el desarrollo de actividades, especialmente en las competencias, absténgase de emitir tratos bruscos y de usar palabras desobligantes con los y las participantes.

Preguntas para orientar la reflexión

6-9 años

10-12 años

¿Crees que las personas adultas cercanas te respetan?

¿Las personas adultas que conoces tienen paciencia con los errores que cometen NNAJ?

¿Entre ustedes se respetan y tienen paciencia con alguien que no juegue tan bien? ¿Sienten que yo como formador o formadora los trato con respeto?

¿De qué manera actúan si alguien los trata de mala manera o con discriminación o con grosería?

¿Alguna vez han tratado mal a alguien porque no es, no se ve, no piensa o actúa como ustedes quisieran?

¿Cómo pedir respeto a las demás personas sin irrespetarlos?

¿Respetas la diferencia del otro?

13-16 años

Mayores de 16

¿Ser tolerante significa que se deben aceptar todas las opiniones?

¿Hay algún límite para la tolerancia?

¿Hay situaciones en las que el respeto y la tolerancia por ustedes mismos entran en conflicto con el respeto y la tolerancia hacia las demás personas?

¿Han sentido alguna vez que otras personas les faltan al respeto? ¿Qué han hecho frente a esa situación?

Cuando los irrespetan, ¿resuelven la situación con irrespeto hacia otros u otras?

¿Respetas la diferencia del otro?

CONFIANZA

Es un valor fundamental en todos los ámbitos de la actividad humana y resulta muy importante en la construcción de vínculos y relaciones en la escuela, el trabajo o los negocios, ya que implica la convicción de que, valiéndonos de nuestras fortalezas y virtudes, seremos capaces de lograr lo que nos proponemos.

En el plano de las relaciones humanas, la confianza permite que el ser humano aprenda a creer en los demás, lo que significa un ejercicio de conocer al otro, cultivar lazos de amistad y decidir de manera sensata en quienes puede o no depositar su confianza.

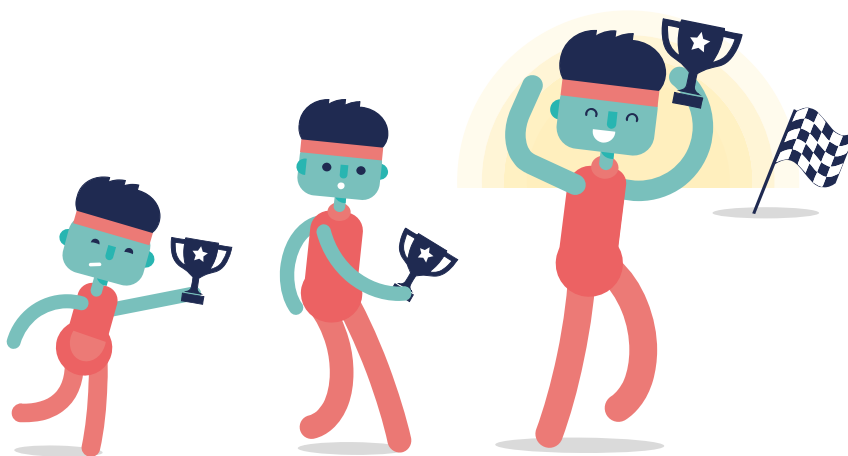
¿QUÉ ES CONFIANZA?

Es tener la certeza o esperanza, en sí mismo o en otras personas, de que es posible lograr aquello a lo que se aspira.

¿QUÉ NO ES CONFIANZA?

Ingenuidad de creer en otras personas cuando no haya motivos para ello.

Vanagloria de creer ser superior a las demás personas en cualquier sentido.



Recomendaciones para abordar este principio

- » En el desarrollo de las actividades, motive a los y las participantes con más temor a intentar los ejercicios propuestos y a confiar en sus capacidades.
- » Propicie actividades que les permitan ganar confianza en sí mismos.
- » Prepare actividades que requieran de trabajo en grupo, así podrá reforzar la importancia de confiar en los demás.
- » Evite juicios sobre el desempeño de NNAJ, así como asignar apodos asociados con su desempeño.

Preguntas para orientar la reflexión

6-9 años

10-12 años

- ¿Pueden confiar en personas que no conocen?
- ¿Las demás personas pueden confiar en ustedes?
- ¿Creen que las personas adultas que conocen confían en ustedes y en lo que pueden hacer?
- ¿Confían en las personas adultas que están cerca de ustedes?
- ¿Qué sienten cuando los demás confían en ustedes?
- ¿Qué sienten cuando una persona en la que confiaban los engaña o no cumple?

13-16 años

Mayores de 16

- ¿Una sociedad sin confianza puede funcionar bien?
- Desde su perspectiva (entorno, contexto, comunidad), ¿en quién es más fácil confiar?
- ¿Qué impacto tiene en las personas más jóvenes (NNAJ) que haya una persona adulta que crea en ellos y les tenga confianza?
- ¿Qué es lo más difícil de confiar en otras personas?
- ¿Creen que confían en ustedes mismos?

EMPATÍA

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.

La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo, el amor y la preocupación sincera por los demás y la decisión de ayudar a otros. Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, lo que permite comprender de mejor manera su comportamiento en determinadas circunstancias y la forma en que los demás toman decisiones.

Existe cierta tendencia a confundir los términos empatía y simpatía, para ello se exponen algunas diferencias que permitan entender mejor este principio:

Empatía

- Escucha para comprender al otro: se centra en la persona.
- No emite juicios frente a lo que le sucede al otro o sobre cómo se siente.
- Respuesta no necesariamente verbal.
- Reconoce como válidos los sentimientos del otro.

Simpatía

- Escucha para dar respuestas: consejos. Se centra en las soluciones.
- Emite juicios respecto de lo que siente el otro y su situación.
- Respuesta verbal.
- Tiende a minimizar lo que el otro siente.

En el siguiente ejemplo se hace evidente la diferencia de la respuesta empática y la respuesta simpática:

*“Mira que me lastimé el pie y ahora no voy a poder jugar ni practicar por dos semanas.
Eso me pone tan triste”.*

Respuesta Empática

“Nunca he pasado por algo parecido, pero creo que también estaría muy triste”.
Abrazar al otro.

Respuesta Simpática

“No es para tanto... dos semanas se pasan volando”.
“Mira el lado bueno... vas a poder descansar”.

¿QUÉ ES EMPATÍA?

Es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.

¿QUÉ NO ES EMPATÍA?

Buscar caerle bien a todos.
Ser el más chistoso de la clase.
Hacer bromas o no tomar en serio los sentimientos de otras personas.

Recomendaciones para abordar este principio

- » En sensibilizaciones y reflexiones, use actividades que exijan salir de la zona cómoda al participante, así, al tener que realizar actividades que no le son cómodas, podrá entender lo que sienten otros en esa situación.
- » Insista en la importancia de intentar comprender la diferencia.

Preguntas para orientar la reflexión

6-9 años
10-12 años

- ¿Te gusta que el otro se sienta bien? ¿Qué haces para que tus compañeros se sientan bien?
- ¿Solo aceptas a las personas que son iguales a ti?
- ¿Entendemos que es importante reconocer que las personas piensan y sienten de manera diferente?



13-16 años
Mayores de 16

- ¿Una persona empática puede ser muy sensible y vulnerable?
- ¿Es posible ser demasiado empático?
- ¿Se necesita tener empatía para respetar a otros?
- ¿Empatía y simpatía son conceptos similares? ¿Cuál puede ser la diferencia?
- ¿Cuáles son los comportamientos que hacen sentir bien a los demás?
- ¿Cuáles son los comportamientos que no hacen sentir bien a los demás?
- ¿Cuáles comportamientos deben cambiar para que los demás se sientan bien?

JUEGO LIMPIO Y JUSTICIA

Fairplay (juego limpio) es una expresión originaria del inglés utilizada para denominar el comportamiento leal, sincero y correcto en el deporte; se refiere al trato fraterno hacia el “oponente”, respetuoso ante el árbitro y correcto con los asistentes. La promoción de este principio permite que el encuentro deportivo se caracterice por una sana convivencia entre quienes se encuentran en el escenario deportivo.

La promoción del juego limpio tiene como objetivo primordial recuperar el sentimiento de “jugar” como una actividad satisfactoria y agradable, honesta y divertida, superando la idea de juego vinculada a la competencia identificada como rivalidad. Por ello, un aspecto esencial del juego limpio está relacionado con la necesidad de dar un nuevo significado a las nociones de “ganar”, “perder” y “competir” que usualmente manejan tanto las personas, como la sociedad en su conjunto.

Dicha necesidad surge de la permanente descalificación del acto de “perder”, ya que el juego limpio implica la aceptación de la derrota en el campo de juego, el reconocimiento de la victoria propia y ajena bajo el marco del respeto, el desempeño deportivo sin hacer de ningún tipo de trampa o engaño, siendo justos en la valoración de los aciertos y desaciertos propios y los del competidor.

Así como se promueve el juego limpio y la justicia en las actividades y prácticas deportivas, de igual manera se espera que esta conducta haga parte integral de la vida cotidiana del ser humano.

¿QUÉ ES JUEGO LIMPIO Y JUSTICIA?

Se refiere al trato fraterno hacia el “oponente”, respetuoso ante el árbitro y correcto con los asistentes.

¿QUÉ NO ES JUEGO LIMPIO Y JUSTICIA?

- Hacer trampa.
- Conductas violentas dentro y fuera del escenario deportivo.
- Ganar de cualquier modo.
- Permitir que otros se salten las reglas.

Recomendaciones para abordar este principio

- » Durante el calentamiento, la fase central y el estiramiento genere oportunidades para reforzar la importancia del juego limpio.
- » En la sensibilización y la reflexión utilice actividades acordes a las características de cada grupo de edad que le permitan trabajar claramente la importancia de este principio.
- » Permita la reflexión ante la ocurrencia de situaciones de trampa, evasión de norma o juego brusco.
- » Invite a NNAJ a pensar en la mejor manera de asumir la derrota en diversos aspectos de la vida, asumiendo el error como lección.

Preguntas para orientar la reflexión

6-9 años 10-12 años	¿Alguien me ha enseñado que algunas veces tendré que perder?
	¿Se puede aprender con la derrota?
13-16 años Mayores de 16	¿Cómo se siente perder?
	¿Creo que está bien ganar sin importar cómo lo logre?
	Quando gano, ¿pienso en lo que está sintiendo la persona o el equipo que perdió?
	¿Qué comportamientos identifican a alguien que sabe aceptar la derrota?
	¿Qué piensas del éxito obtenido a través de la trampa o el engaño?
	¿Ser justo y jugar limpio sirven para salir adelante en la vida?
	¿Qué razones existen para tener un comportamiento justo y jugar limpio?
	¿Podemos ser justos y jugar limpio en una sociedad donde se acostumbra a hacer trampa?

Recuerde que los cinco principios son el pilar de la metodología, tenga clara en su planeación la manera en que va a incorporarlos en su acompañamiento y la forma en que va a promover que NNAJ los practiquen, no solo en el escenario deportivo, sino en los diferentes espacios en que transcurre su vida: familia, comunidad, escuela...



UNA SESIÓN DE DEPORTE CON PRINCIPIOS

El acompañamiento deportivo y psicosocial de un grupo de NNAJ implica un continuo ejercicio de liderazgo, tutoría y orientación, que busca aumentar sus habilidades sociales y deportivas de una manera intencionada. Para lograrlo, cada formador o formadora debe organizar su trabajo, es decir, debe planear en procura de lograr la incorporación de hábitos saludables y valores que contribuyan al crecimiento personal de los y las participantes y a la construcción de tejido social, así como ciertos niveles de destreza física y deportiva propios del deporte seleccionado.

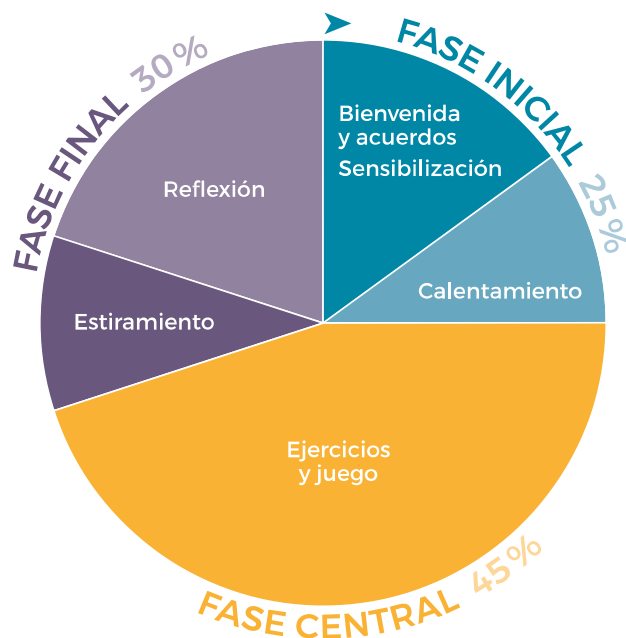
En esta sección encontrará información que le servirá de orientación para su trabajo práctico con NNAJ, la cual se organiza de la siguiente manera:

- Estructura de una sesión: donde se presentan las fases que contempla la metodología, así como orientaciones prácticas generales para el desarrollo de cada una de ellas.
- Antes, durante, después de una sesión: donde se presentan recomendaciones de carácter general para los momentos previos a la sesión, para su desarrollo en el escenario deportivo y para los momentos posteriores a la sesión, una vez que esta finaliza.
- Recomendaciones por grupo de edad: se presentan tips para tener en cuenta en el trabajo con los diferentes grupos de edad y atendiendo a las características de la época de desarrollo de cada grupo.

ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN

Para la metodología Deporte con Principios, una unidad de entrenamiento debe manejar una estructura sencilla. Antes de prepararnos para una sesión de entrenamiento debemos tener claro qué objetivos pretendemos alcanzar con esta actividad. A partir de nuestros objetivos, completamos el contenido de la siguiente estructura, que comprende tres fases.

Se recomienda estructurar la sesión según esta distribución. Tenga en cuenta que puede ser adaptada de acuerdo con las circunstancias.



FASE INICIAL

Incluye tres momentos: bienvenida y acuerdos, sensibilización y calentamiento.

Bienvenida y acuerdos

En este momento se adelantan acciones para:

- Alistar todos los materiales y recursos necesarios para la ejecución de la sesión, por lo menos media hora antes. Procure dejar la estructura montada en el terreno, que tenga que mover pocas cosas para cambiar de fase.
- Revisar la asistencia y hacer seguimiento a los casos de inasistencia de los y las participantes.
- Realizar el respectivo saludo, bienvenida, pregúntele a NNAJ si han consumido alimentos antes de la sesión, si están bien de salud, si emocionalmente se encuentran en paz, etc.
- Llevar a cabo los ritos motivacionales que acostumbren según su contexto. Ejemplo: llamado a lista, firma de la planilla de la sesión, oración, canto, charla motivacional, lema, abrazos, risas, aplausos, etc.
- Preguntar por el resultado del reto asignado en la sesión anterior, no haberlo realizado no debe ser motivo de castigo, reproche o burla, etc.
- Pactar reglas de comportamiento, entre ellas:
 - No permitir uso de lenguaje agresivo.
 - No permitir el juego brusco.
 - Escuchar atentamente a quien tiene la palabra.
 - Evitar el uso de celulares y demás aparatos electrónicos.

Sensibilización

La intencionalidad de la sensibilización es plantear una actividad que despierte en NNAJ la curiosidad, la motivación y la necesidad de incorporar en sus acciones los principios que guían la metodología; por ello, la actividad seleccionada debe estar dirigida de manera clara y directa a trabajar un principio a través de la acción, la lúdica, el juego y demás actividades que promuevan la participación activa de NNAJ, por lo que esta parte no debe estar orientada a brindar instrucciones técnicas.

Teniendo en cuenta la edad de los y las participantes y sus conocimientos previos del principio a trabajar, el formador o la formadora podrá hacer uso de las siguientes estrategias o diseñar nuevas maneras de proponer la sensibilización:

- Hacer uso de cuentos, rondas, juegos, lecturas guiadas u otras herramientas para ver cómo el principio se aplica en la vida diaria.
- Compartir una definición sencilla del principio que se va a trabajar y un ejemplo de su aplicación en la cotidianidad.
- Construcción colectiva de historias orientadas a la práctica del principio.

Calentamiento

Como preparación para la actividad física, es necesario que el formador o la formadora desarrolle ejercicios de alistamiento físico que preparen el cuerpo (músculos, huesos y articulaciones) para la fase central. El calentamiento podrá hacerse mediante ejercicios lúdicos o juegos grupales que acondicionen el cuerpo de manera divertida para la actividad programada.

FASE CENTRAL

Incluye el **Ejercicio** o entrenamiento técnico y el **Juego**.

La fase central del entrenamiento apunta al desarrollo de actividades vinculadas de manera directa con la disciplina deportiva seleccionada. Los ejercicios se realizan en procura de apropiar los principios deportivos que en cada caso apliquen, pero también se debe estar atento al cumplimiento de los pactos y acuerdos establecidos previamente.

A través del juego (puede incluirse un partido, si el deporte lo permite, o un evento de carácter competitivo) se busca que las y los participantes demuestren de manera práctica el aprendizaje adquirido. En este espacio debe vincularse el desarrollo de habilidades técnicas con el principio trabajado en la fase de sensibilización.

FASE FINAL

Para cerrar de manera adecuada la sesión de entrenamiento, se deben desarrollar dos momentos: el estiramiento y la reflexión, los cuales tienen finalidades concretas.

Estiramiento

Se proponen actividades para disminuir el ritmo cardíaco, regresar a la calma, estirar músculos y prevenir posibles lesiones físicas.

Es una parte fundamental del entrenamiento porque facilita a los músculos volver a su estado inicial a través de ejercicios suaves, reduciendo la tensión muscular y favoreciendo la coordinación.

Reflexión

Para darle mayor fuerza al trabajo realizado, especialmente desde lo psicosocial, se abre un espacio para responder preguntas sencillas orientadas a promover la reflexión, la discusión colectiva y reconocer qué tipo de aprendizajes fueron posibles a lo largo de la sesión de entrenamiento.

Estas preguntas orientadoras pueden ser:

- ¿Qué sintieron durante el desarrollo de la actividad?
- ¿Qué aprendimos durante la sesión?
- ¿Qué compromisos podemos establecer para la siguiente sesión de entrenamiento?
- ¿De qué manera podemos aplicar el principio trabajado hoy en nuestra vida diaria?
- ¿Qué ventajas tiene incorporar el principio a la vida diaria?

Recuerde que este es un espacio para que el formador o la formadora escuche más de lo que habla y los y las participantes se sientan libres de expresar sus opiniones y sentimientos.

Cada sesión de entrenamiento tiene una duración diferente de acuerdo con el grupo de edad participante, para ello se presenta una estructura sugerida en términos de distribución del tiempo:

EDAD	DURACIÓN (minutos)
De 6 a 9	60
De 10 a 12	70
De 13 a 16	80
Mayores de 16	90

Debe tenerse en cuenta que estos tiempos están dirigidos prioritariamente a la actividad física y deportiva; los momentos de sensibilización y reflexión se deben contar como tiempo adicional.

La práctica deportiva debe estar orientada al desarrollo de habilidades sociales y a la práctica de los principios que propone la metodología Deporte con Principios.

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Para lograr una sesión de entrenamiento exitosa, formadores y formadoras deben atender ciertas orientaciones que facilitarán su trabajo. Estas orientaciones responden a tres momentos de la actividad:

Antes: relacionadas con las condiciones previas que deben ser tenidas en cuenta para el desarrollo de la sesión de entrenamiento.

Durante: relacionadas con las condiciones presentes en el momento de realizar la sesión de entrenamiento.

Después: relacionadas con las condiciones posteriores al cierre de la sesión del entrenamiento.

A continuación, se presentan algunas de estas condiciones para que el formador o la formadora tenga en cuenta en el desarrollo de su trabajo en campo:

Antes

✓ Identifique el objetivo de la sesión y los principios a trabajar

Tenga en cuenta que un objetivo debe estar planteado como el resultado esperado, es decir, el cambio de estado o de comportamiento que se espera obtener luego de la sesión. Para la construcción del objetivo de la sesión tenga en cuenta los conceptos de aprendizaje, habilidad y competencia.

La sesión está incluida en un proceso educativo que cuenta también con objetivos a largo plazo. Los cambios generados a corto plazo deberán generar impactos a largo plazo. Recuerde que la planeación no solo se hace en cada sesión, planee lo que espera al final de su acompañamiento con determinado grupo.

✓ **Planificar la sesión de entrenamiento**

Asegúrese de que ha dedicado tiempo suficiente para planificar su sesión de entrenamiento.

✓ **Llegar puntualmente**

Llegue con 15 a 20 minutos de antelación al inicio del entrenamiento. Es el tiempo necesario para verificar las condiciones y requisitos de la sesión sin prisas.

✓ **Verificar las condiciones del espacio de juego o escenario deportivo**

Evalúe el estado del terreno de juego.

Verifique las condiciones de baños, duchas y espacios para cambio de ropa, si se requiere.

✓ **Revisar los materiales**

Reúna los materiales y equipos necesarios de acuerdo con su plan de entrenamiento y verifique su condición: balones, conos, postes, dorsales, etc.

Compruebe la disponibilidad de los vestuarios, si se requieren.

✓ **Ayudar a jugadores y jugadoras con su cambio de ropa**

Ayude a niños y niñas más pequeños, siempre con el apoyo de sus madres y padres o algún acompañante, a estar listos para la actividad. Verifique el amarre de los zapatos o cualquier otra situación que pueda convertirse en un riesgo para su seguridad.

✓ **Varios**

Tenga a mano la lista de asistencia y un teléfono para emergencias.

Durante

✓ **Saludar a jugadores y jugadoras y a las madres y padres**

Dé la bienvenida a las y los asistentes que llegan y a sus madres y padres, si llegan demasiado tarde, el formador o la formadora debe pedir que lleguen a tiempo en el futuro.

Ante las faltas de puntualidad, no los reprenda, el tema podrá ser discutido tranquilamente en una etapa posterior.

✓ **Verificar la asistencia**

Tome la asistencia. Es posible que se presenten casos de inasistencia a los cuales deberá hacer seguimiento (negligencia de madres y padres, apatía, superposición de citas, problemas dentro del equipo y problemas con el entrenador o la entrenadora, etc.).

Así mismo, esté pendiente de posibles casos de NNAJ que se retiran en medio de la actividad.

✓ **Involucrar a jugadores y jugadoras en la organización de la sesión de entrenamiento**

Permita a los y las participantes ayudar en la entrega de materiales o equipos desde y hacia el terreno de juego o hacerse cargo de trabajos pequeños.

✓ **Nunca dejar a niñas y niños solos**

Cuando los y las participantes no aparecen todos al mismo tiempo para el entrenamiento, se debe buscar apoyo de ayudantes, madres o padres o cuidadores para evitar que NNAJ se alejen del grupo o permanezcan solos en el campo de juego o en las zonas destinadas para el cambio de ropa (si es el caso). Una vez que niños y niñas comiencen a llegar puntualmente, se resolverán estos problemas.

✓ **Preferiblemente empezar el entrenamiento con todo el grupo al mismo tiempo**

Si los y las participantes continúan llegando a destiempo al entrenamiento, el formador o la formadora puede ir al campo de juego y repartir elementos deportivos para no desanimar la necesidad de juego y de movimiento en quienes han llegado puntualmente. Para ello debe contar con el apoyo de un ayudante o un familiar.

✓ **Informar sobre el objetivo y el contenido de la sesión de entrenamiento**

De acuerdo con la edad de los y las participantes, informe claramente cuál es el objetivo de la actividad a desarrollar para invitarlos a participar de manera activa y concentrada.

Haga uso de explicaciones sencillas, apoyadas, si es el caso, con demostraciones prácticas.

✓ **Participar en los juegos, de ser necesario**

Evalúe la pertinencia y la necesidad de hacer parte activa de los juegos propuestos. Recuerde que el aprendizaje por imitación favorece la actividad, especialmente con los y las de menor edad, y en todas las edades este puede ser un elemento grato y motivador.

✓ **Crear espacio libre y fomentar la creatividad**

Como complemento del principio de aprender a través de la demostración, permita a jugadores y jugadoras encontrar nuevas maneras de hacer los ejercicios, de resolver las tareas, de enfrentar una situación o problema. Estimule la creatividad del grupo.

✓ **No hacer correcciones de forma permanente**

Preste atención a los y las participantes durante los espacios de juego y ejercicio, pero evite que tengan la sensación de que son objeto de observación y de juicios, ya que esto puede causar inseguridades o inhibir el comportamiento natural de NNAJ. Admita la presencia del error y corrija una vez favoreciendo variados intentos por resolver adecuadamente el reto que se presente.

Evite llamados de atención públicos que dejen en una situación incómoda a alguna persona. Ante la presencia de una falla o error por parte de varias personas, puede haber un llamado de atención grupal que favorezca la reflexión colectiva.

Evite la “congelación” del juego e interrumpir a menudo ante la recurrencia de fallas o errores.

✓ **Prestar atención a la motivación de niños y niñas en el juego y ejercicios**

Normalmente los y las participantes son jugadores activos y se motivan por la actividad física; sin embargo, pueden presentarse episodios de cierta apatía o incluso quejas. En estos momentos el formador o la formadora debe hacerse preguntas como:

¿Es este ejercicio adecuado para este grupo?

¿Están siendo sobrecargados o, por el contrario, tienen una baja estimulación?

¿Están, quizá, demasiado agotados y, por lo tanto, ya no pueden concentrarse?

¿Se pueden adaptar los requisitos del ejercicio?

Responder estas cuestiones permitirá reorientar la actividad atendiendo las necesidades específicas del grupo.

✓ **Atender a los y las participantes de forma homogénea**

Brinde a todas las personas un trato igualitario; evite actitudes que den la impresión de que hay favoritos en el grupo. Anime a las personas más ágiles, veloces o fuertes del mismo modo que a aquellas con menos habilidades.

Sus palabras son importantes para la motivación y la autoconfianza de NNAJ.

✓ **Poner fin a la sesión de entrenamiento mientras que el grupo sigue estando entusiasmado**

Evite terminar la sesión de entrenamiento cuando la emoción se ha desvanecido o el cansancio se apodera del grupo. Es una buena idea terminar la sesión en el punto más alto, mientras los y las participantes siguen motivados; así despertará el deseo porque llegue la próxima jornada de entrenamiento.

✓ **Estar atento al bienestar físico de los y las participantes**

Recuerde a los y las participantes la importancia de beber suficiente agua y mantenerse hidratados.

Haga énfasis en la necesidad de mantener hábitos saludables: comer adecuadamente, tener una buena higiene personal, asearse al finalizar la sesión de entrenamiento, etc.

Después

✓ **Desmontar conjuntamente el equipo utilizado para el entrenamiento**

Al finalizar la sesión de entrenamiento verifique, con ayuda del grupo, que el material utilizado esté completo y en buenas condiciones. En caso de que este deba ser devuelto a alguna persona o entidad, podrá asumir esta tarea conjuntamente con NNAJ.

✓ **Dejar el campo deportivo en buenas condiciones de limpieza**

Con apoyo del grupo hacerse responsables de dejar el espacio deportivo aseado, organizado y listo para que pueda ser usado por otras personas. Lo anterior incluye las zonas de cambio de ropa, baños y duchas, además de la verificación de que no queden elementos olvidados en estos espacios (ropa, zapatos, celulares, etc.).

✓ **Revisar la sesión de entrenamiento**

Una vez termina la sesión y se ha organizado el espacio y los materiales, es recomendable reunir al grupo para reflexionar acerca de cómo les pareció el entrenamiento y qué forma de juego disfrutaron más. Esta información brinda elementos sobre la elección de los contenidos y la metodología para posteriores sesiones.

Termine la sesión con estímulos y reconocimientos al trabajo realizado. Verifique la asistencia al cierre de la sesión.

✓ **Aseo personal**

Sobre la base de decisiones previas y concertadas entre las madres, los padres y el formador o la formadora, se asegura de que niños y niñas se aseen convenientemente.

✓ **Recuérdelos de la próxima sesión de entrenamiento o del próximo partido**

Envíe a los y las participantes a casa con esta información clara.

✓ **Hablar con madres y padres y/o participantes individualmente**

Si durante la sesión observó un comportamiento inadecuado (apatía, peleas, etc.), averigüe la causa a través del diálogo con la persona y/o sus madres y padres.

Informe a madres y padres sobre cambios en los horarios, próximas sesiones de entrenamiento, partidos y cualquier otra situación que deba ser de su conocimiento.

Procure establecer contacto con madres y padres y/o familias de NNAJ que no hayan asistido a la sesión.

✓ **Autoevaluación**

Es importante que usted dedique un espacio para hacer la reflexión y evalúe si ha cumplido con lo planeado. Las siguientes preguntas podrían apoyarle: ¿se cumplió con el objetivo de la sesión? ¿Qué se hizo bien? ¿Qué se puede mejorar? ¿Qué aprendizaje he tenido yo como formador/formadora en esa sesión de entrenamiento?

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO

Como se ha mencionado, el desarrollo de una sesión de práctica deportiva, por tratarse de un ejercicio pedagógico, está sujeto a una planeación; es decir, para su realización deben contemplarse previamente aspectos como: la determinación de metas y objetivos, el uso de recursos y materiales, la distribución del tiempo, entre otros.

La planeación permite llenar de sentido el ejercicio práctico y orientar los esfuerzos hacia el logro de unos objetivos trazados previamente, vinculados a las habilidades para la vida. Dentro de la metodología Deporte con Principios, la planeación se orienta a favorecer cuatro aspectos del desarrollo integral de las personas participantes de acuerdo con la etapa del ciclo vital humano en el que se encuentren:

Desarrollo social: procurando el fortalecimiento de habilidades personales que favorezcan la construcción de tejido social.

Desarrollo cognitivo: propiciando el mejoramiento de habilidades cognitivas orientadas a la construcción de pensamiento crítico.

Desarrollo físico: a través de actividades que estimulen habilidades motrices que cultiven hábitos saludables y bienestar físico.

Desarrollo deportivo: cultivando a través de la práctica deportiva habilidades propias de la disciplina escogida en procura de la excelencia deportiva.



En estos aspectos se vinculan las habilidades para la vida que fueron mencionadas en el capítulo anterior.

La planeación deberá obedecer, en primera medida, a las habilidades a desarrollar y, en segunda, a las características de los grupos de edad a la cual está dirigida la actividad deportiva. No será la misma planeación la de un grupo de 6 a 9 años que la que se realice con adolescentes de 12 a 14 o con jóvenes mayores de 16 años. Para ello, debe tenerse en cuenta el nivel de desarrollo y las características propias de cada grupo etario.

Para lograr que la metodología sea aplicada adecuadamente, se presentan a continuación indicaciones generales y otras específicas por grupo de edad para ser tenidas en cuenta por el formador o la formadora.

Recomendaciones generales

Al tener en cuenta los siguientes principios, la interacción del formador o la formadora con NNAJ puede ser más sencilla y facilitarse la transmisión de los principios básicos:

Sea franco y sincero con NNAJ

- Escuche a NNAJ.
- Establezca diálogo permanente con ellos y ellas, demuestre interés genuino por lo que le comparten.
- Intente conocer su contexto familiar, la escuela, grupos de amistades, retos, intereses y aficiones, etc.
- Integre de manera equitativa a los y las participantes del grupo en las actividades: entrenamiento y partidos. Demuestre a NNAJ que los acepta a todos y todas sin preferencias.
- Tenga en cuenta que en la interacción no solamente cuenta lo que dice, sino también cómo lo dice.
- Su forma de hablar, sus expresiones faciales y sus gestos son de enorme importancia.

Motive, sea positivo

- Reconozca públicamente los logros individuales y colectivos.
- Resalte el progreso individual, el esfuerzo, la disciplina y constancia del grupo.
- Demuestre la alegría y el placer que le causa la práctica deportiva y transmítalo a NNAJ.
- Demuestre sentido del humor resolviendo un reto o una situación estresante con un comentario espontáneo y divertido.
- No permita que las emociones lo controlen ante el éxito ni ante la derrota.

Maneje los conflictos asertivamente

- Pregunte y escuche razones antes de tomar una decisión.
- Evite emitir juicios.
- Abra un espacio para que NNAJ expresen sus propuestas para solucionar el conflicto.
- Tome una decisión para resolver el conflicto junto con el grupo.

- Busque soluciones a los conflictos antes de que se conviertan en problemas mayores.
- Haga énfasis en que los conflictos son parte natural de las relaciones.

Evalúe para mejorar

- Al evaluar, sea claro, procure que la valoración recaiga en los actos, no en las personas.
- Evite señalamientos, llamados de atención o reprimendas en público. Si tiene un problema con la actuación de alguien, intente establecer diálogo con la persona en presencia de alguien que pueda mediar; hágale saber su posición sobre el tema y llegue a acuerdos.
- Exalte los aspectos positivos, logros y aciertos, antes que señalar las debilidades.

PREGUNTAS PARA LA AUTOEVALUACIÓN

Una manera de crecer y mejorar en el trabajo educativo es abriendo espacio para la reflexión y la autoevaluación y también apoyar que los NNAJ lo hagan. Aquí se proponen algunas preguntas para tener un panorama de las propias fortalezas y aspectos por mejorar. Pueden ser usadas por la persona que dirige la sesión para sí misma, y algunas de ellas para apoyar a los NNAJ a realizar sus propias reflexiones.

Cuando se presenta un conflicto entre dos personas, mi reacción es:

- Pretendo que no pasa nada y espero que ellas solucionen.
- Intervengo para buscar mediar en la situación.
- Busco a otra persona adulta para que se haga cargo.
- Otra, explique cuál.

Cuando mi equipo gana, mi actitud es:

- Hago bromas y me burlo del equipo que perdió.
- Felicito a mi equipo y saludo con reconocimiento al equipo perdedor.
- Ignoro al equipo perdedor.
- Otra, explique cuál.

Cuando mi equipo pierde, mi actitud es:

- Me enfurece la situación y me alejo del escenario deportivo.
- Me reúno con el equipo y trato de darles ánimo.
- Regaño a mi equipo porque creo que es su culpa.
- Otra, explique cuál.

Mi manera de hablar con el grupo se caracteriza por:

- Voz recia y actitud muy seria, solamente hablamos de lo que tiene que ver con el deporte.
- Hago bromas y trato de ser cercano con el grupo, me interesa conocer a cada integrante del equipo.
- Les hago sentir que soy quien tiene el liderazgo, oriento, dirijo, aunque poco los escucho.
- Otra, explique cuál.

Mi trato con los diferentes miembros del grupo es:

- Prefiero trabajar con los más adelantados.
- Presto más atención a aquellos con mayores dificultades.
- Me da igual trabajar con unos o con otros.
- Otra, explique cuál.

Cuando me percato de que hay NNAJ consumiendo alcohol o cigarrillo, mi actitud es:

- Les reprendo públicamente haciendo ver el perjuicio que causan a su salud.
- Espero la ocasión para hablarle del tema y que reconozca el daño que se hace.
- Lo ignoro, finalmente es su problema.
- Otra, explique cuál.

Si me entero de que un NNAJ abandonó el colegio, mi reacción es:

- Busco a la persona y a su familia para tratar de que recapacite sobre esa decisión.
- Busco al orientador u orientadora del colegio para explorar alternativas para el NNAJ.
- No hago nada.
- Otra, explique cuál.

Si reconozco una situación de acoso por parte de un grupo sobre una persona menos hábil, yo podría:

- Hacer burlas y congraciarme de los apodos que le ponen a la persona.
- Reunir al equipo y tocar el tema de manera directa abriendo espacio para la reflexión y el cambio.
- Pretender que no pasa nada e ignorar la situación.
- Otra, explique cuál.

Ahora que tiene sus respuestas, puede compartirlas para el proceso de reflexión. Reflexione acerca de cuáles serían las mejores alternativas para resolver cada situación.

Recuerde...

- ▷ Un ambiente positivo y libre de miedo estimula un mejor desempeño en las personas.
- ▷ Cada participante es único. Reconocer y valorar esas diferencias es clave para el éxito.
- ▷ Se enseña más con las acciones y el ejemplo que con las palabras y el discurso.
- ▷ Para favorecer la convivencia es mejor acordar las reglas que imponer las normas.
- ▷ El proceso tiene tanto valor como el resultado. Es importante que se reconozca que antes de llegar a una meta, el camino que se recorre también tiene significado y valor.
- ▷ Reconocer los logros fortalece la confianza y la autoestima de las personas.
- ▷ Todos tienen los mismos derechos. Cero discriminaciones y cero preferencias.
- ▷ Hacer el trabajo con amor y compromiso es la mejor receta para una sesión de entrenamiento exitosa.
- ▷ Planear el trabajo hace diferencia. La acción deberá respaldarse en una intención.



DEPORTE CON PRINCIPIOS
GUÍA CON EJERCICIOS
PRÁCTICOS

Este capítulo es una guía práctica de la metodología Deporte con Principios, en la cual usted va a encontrar recomendaciones generales, ejemplos de sesiones deportivas relacionadas con cada uno de los cinco principios propuestos en la metodología (disciplina, respeto y tolerancia, confianza, empatía, juego limpio y justicia) y que a su vez ayudan a desarrollar las capacidades físicas tanto condicionales, como las perceptivo-motrices. Al final encontrará formatos para que pueda planear su trabajo y seguir el orden de la metodología.

Recomendaciones generales: se refiere a un listado de orientaciones que usted como formador o formadora debe tener en cuenta al realizar las sesiones con los diferentes grupos de edad y para todas sus actividades. Este listado se convierte en una lista de chequeo que se recomienda repasar antes de que realice cada sesión, hasta que finalmente aprenda las orientaciones, las memorice e incorpore a su forma de realizar las intervenciones con los grupos de población que atiende. Además, se explican los momentos básicos de la planeación de una sesión de Deporte con Principios

Sesiones de Deporte con Principios para cada grupo de edad: en esta parte usted encuentra ejemplos de objetivos a corto y largo plazo para que se pueda orientar en la planeación de sus sesiones. Luego, organizado por bloques de grupos de edad, un recordatorio sobre las características físicas y psicológicas de NNAJ, además de recomendaciones sobre cómo realizar el trabajo con ellas y ellos. Al final, hay cinco sesiones prácticas, una por cada principio que considera la metodología.

Las sesiones, además de tener el énfasis en el principio señalado, aportan al desarrollo de las capacidades físicas de las personas participantes. No hay énfasis en ningún deporte en particular, por lo que pueden ser utilizadas en diferentes disciplinas deportivas. Recuerde que la planeación de sus objetivos es su responsabilidad como formador o formadora y se hará de acuerdo con el cambio que espera lograr.

Formatos para hacer memoria: al terminar la puesta en práctica de las sesiones que contiene esta guía, se espera que usted pueda usar el formato de planeación anexo, para escribir sus propias sesiones de Deporte con Principios, conservando la indicación de trabajar de manera equilibrada el componente social y el componente deportivo.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE DEPORTE CON PRINCIPIOS

Las orientaciones que se brindan a continuación se aplican **a cualquier grupo de edad y a cualquier disciplina deportiva**; deben ser tenidas en cuenta siempre en el momento de planear las sesiones y en el momento de su ejecución. Es importante mencionar que cualquier disciplina deportiva puede ser practicada por niños y niñas sin distinción, por lo cual el formador o la formadora deberán animar a las chicas a practicar cualquier deporte, aun cuando este haya sido tradicionalmente una práctica masculina.

- Toda sesión deportiva debe ser planeada, identificando objetivo, principio, grupo de edad, disciplina, necesidades de espacio y materiales.
- Brinde el saludo y la bienvenida a las personas participantes.
- Tome asistencia.
- Aliste todos los materiales y recursos necesarios para la ejecución de la sesión por lo menos media hora antes. Además, procure dejar la estructura montada en el terreno, que tenga que mover pocas cosas para cambiar de fase.
- Recuerde que los momentos de hidratación van acordes al contexto, el clima y las circunstancias, en lo posible que cada participante cuente con su hidratación personal.
- En la medida de las posibilidades, que todas las personas participantes cuenten con la indumentaria apropiada y acorde a la disciplina deportiva que están trabajando, por encima de todo está la seguridad de NNAJ.
- Tenga claro el plan alternativo por si se presentan cambios en el clima, el escenario, la hora, etc. y sea necesario ajustar las condiciones de la sesión. Es decir, tenga su “plan B”.
- Si es posible, acostumbre al grupo a compartir, ya sean elementos materiales, espirituales, emocionales, etc. Por ejemplo: cada uno lleva una fruta, una carta o algún elemento sencillo y la comparte al final de la sesión con alguien o con el grupo.
- Trate de hablar poco y dejar que los ejercicios o ejemplos hablen por sí solos.
- En la metodología de Deporte con Principios generalmente no se hacen filas, por entender que hay muchas maneras de organizar los espacios de espera o llegada. Pero si el objetivo de las filas es desarrollar ejercicios que requieren de esta estructura, son válidos.
- De igual manera, se recomienda llamar a las personas por sus nombres, evitando los apodos que son impersonales y la mayoría de las veces van en detrimento de la autoestima de NNAJ.
- Las cualidades físicas de flexibilidad y elasticidad son transversales para todas las edades, es necesario incrementarlas y trabajarlas desde temprana edad, ya que son habilidades que se van perdiendo rápidamente con el pasar de los años.
- Tenga a la mano los teléfonos de todos los acudientes y las líneas de atención inmediata para casos de emergencias o lesiones. Conozca las rutas de orientación en caso de emergencia.

- No olvide: su presentación personal y puntualidad también generan enseñanza.
- En caso de que su grupo de trabajo de NNAJ sea muy numeroso, recuerde utilizar estrategias de trabajo por subgrupos y por estaciones, o utilizar el método de la enseñanza recíproca, que consiste en nombrar un monitor o una monitora en cada subgrupo, direccionado y coordinado por usted.
- Antes de iniciar, explíquelo al grupo los objetivos de la sesión y el principio que se va a trabajar.
- Las sesiones de trabajo plasmadas en este manual, ya sea con elementos como pelotas, bastones, etc. no necesariamente son apropiadas solo para deportes de conjunto, también pueden ser aplicables para los deportes individuales, de combate, etc. Recorra a su creatividad y adaptación para su aplicabilidad. Permita que los juegos tradicionales o autóctonos, también tengan un espacio relevante en sus prácticas.

Para cada momento de la sesión se plantean unas recomendaciones que pueden ser aplicadas sin diferencia de edad o tipo de deporte practicado.

Para el momento de planeación

- Identifique las habilidades y principios que espera trabajar en su sesión. Construya su objetivo de la sesión, este debe estar enmarcado en lo que espera lograr a largo plazo y, en lo posible, su relación con los ODS.
- Planear será un hábito. Igual que escribir y tener un “plan B”.

Para el momento de sensibilización

- Recuerde que es el momento en el cual NNAJ se ilustran, vivencian y dimensionan de primera mano el principio que usted quiere interiorizar en ellos y ellas.
- Este momento no hace parte, en el sentido de la suma de tiempo, del total de la sesión. Pero en lo posible que no sea mayor a 15 minutos.
- Este proceso generalmente es muy lúdico, claro, concreto y coherente, cuando la información e interiorización del principio es directa.
- Al final de la actividad realice una minirreflexión de máximo 3 minutos donde deje claro el principio vivenciado y que sea entendido por el grupo.

Para el momento de calentamiento

- Es el momento en el cual se ejercita y se pone a tono el cuerpo de NNAJ, por medio de ejercicios de movimientos explosivos secuenciales, que van de menor a mayor esfuerzo. Estos ejercicios pueden ser lúdicos, recreativos o deportivos, en los que no intervienen cargas altas.
- Es necesario no perder el hilo conductor. El principio se sigue trabajando, siendo necesario el refuerzo una o dos veces, sin necesidad de cortar los ejercicios. Son momentos puntuales, palabras, frases, acciones cortas, que recuerden y canalicen el sentido social. Lo llamamos el tinte en lo social en cada fase.
- Generalmente, después de este momento se envía a NNAJ a hidratarse.

Para el momento central

EJERCICIO

- Es la parte gruesa en la que se ejecuta la práctica principal de la sesión, cuando intervienen todas las estructuras mentales, psicológicas, destrezas y habilidades de las personas participantes. Generalmente, consta de dos ejercicios específicos de la disciplina que se esté trabajando.
- Se busca propiciar o hacer una pausa corta, de forma grupal e individual, para reforzar de manera certera y oportuna el principio que se está trabajando. En ese momento se dan muchas situaciones propicias para el enfoque social.

JUEGO

- Es el momento más esperado por las personas participantes para poner en práctica todo lo aprendido en materia deportiva y social; es, además, la aplicación del principio que se va a trabajar.
- No sacrifique tiempo de este momento, llévelo a cabo en su totalidad, ya sea de forma individual o colectiva, por medio de un partido, un juego, una competencia, una disputa, etc.
- De la misma manera, es un momento ideal y propicio para hacer los refuerzos del principio que se va a trabajar; si decide parar la actividad para reforzar el principio, trate de que la pausa sea corta y precisa, porque finalmente los y las participantes vinieron a hacer actividad deportiva. Que no sea tedioso ni recurrente.
- En este momento se envía a los y las participantes a hidratarse.

En el momento del estiramiento

- Es el momento en el cual los músculos y articulaciones recobran su estado inicial, hágalo con moderación y que los ejercicios sean acordes a la edad con la cual está trabajando. Generalmente son 5 minutos de trabajo. Pueden ser de forma individual o por parejas.
- Cada ejercicio debe durar, en promedio, mínimo 20 segundos para que sea beneficioso.

En el momento de reflexión

- Es el espacio en el cual se hace un recorrido por todo lo que se ha trabajado en la sesión, en la parte deportiva y en la social. En este momento se realiza un ejercicio, ya sea una dinámica, una lectura, un cuento, un video, una anécdota, una historia, unas imágenes, una canción, una poesía o una reflexión en torno a todo lo que sucedió durante la sesión, pero en relación con el valor que se trabajó.
- Es necesario dar participación a NNAJ, con las preguntas orientadoras y un cierre por parte del formador o la formadora.
- Este espacio en lo posible no debe ser mayor a 15 minutos y este tiempo tampoco cuenta en la sumatoria del tiempo real de trabajo.
- Finalmente, se termina la sesión asignando un reto a los y las participantes en torno al valor trabajado, para que pueda ser socializado en la casa, con la familia, en el barrio, con amigos y amigas, etc.

SESIONES DE DEPORTE CON PRINCIPIOS PARA CADA GRUPO DE EDAD

La actividad deportiva con fines sociales debe adaptarse a las características de cada edad, las cuales han sido presentadas en el primer capítulo. En esta sección encontrará una selección de actividades agrupadas según la etapa de desarrollo y los cinco principios destacados en la metodología.

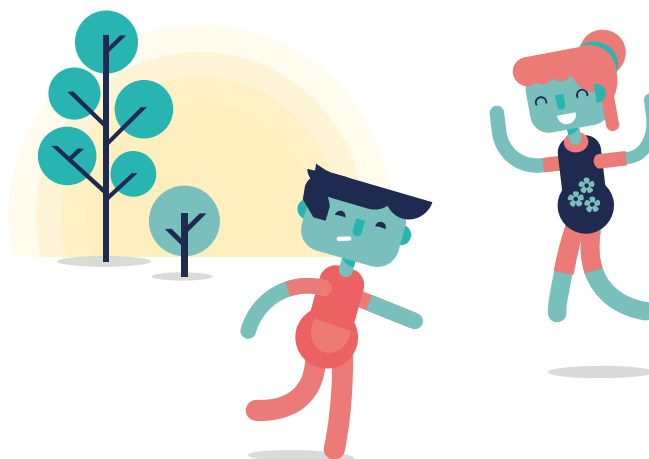
Las actividades descritas pueden ser tomadas a manera de ejemplo, usted puede hacer variaciones a los ejercicios propuestos o crear nuevas sesiones con base en su experiencia, el contexto y las características de NNAJ.

Para definir los objetivos de las sesiones, tenga en cuenta los conceptos de aprendizaje, habilidades y desarrollo integral. El objetivo debe ser claro, para que todos lo entiendan de la misma manera. Si pretende trabajar con el principio del juego limpio, por ejemplo, plantéese qué pasos son necesarios para que a largo plazo sea posible lograr impactos en este sentido. Las sesiones deberán repetirse y en cada nuevo encuentro retomar los aprendizajes logrados.

Cada tanto trabajará con objetivos distintos en las sesiones, que de manera complementaria apoyan a alcanzar el objetivo a largo plazo. A continuación, encuentra unos ejemplos de objetivos para que luego pueda plantear los suyos, de acuerdo con su contexto. Seguramente, al final de varios meses habrá formulado muchos objetivos a corto plazo, tanto deseados como factibles.

Recuerde...

Los objetivos que plantea para su sesión deportiva buscan proyectar cambios. Los objetivos de cada sesión se relacionan unos con otros y logran resultados que van creciendo en calidad mientras pasan las semanas y meses.



Objetivo de la sesión deportiva

Disciplina	Respeto y tolerancia	Confianza	Empatía	Juego limpio y justicia
Niños y niñas mantienen la concentración en la realización de las tareas con los obstáculos propuestos.	Niños y niñas formulan preguntas para diagnosticar una situación de conflicto.	Niños y niñas usan la comunicación no verbal para transmitir mensajes a sus compañeros.	Los y las jóvenes analizan las expresiones faciales y las emociones de sus compañeros.	Niños y niñas construyen de manera conjunta reglas para el juego/partido.



Hasta que se llegue a alcanzar los objetivos de largo plazo, se realizan muchas sesiones deportivas con objetivos que se orientan a un objetivo mayor.

El tiempo entre la realización de las sesiones y el alcance del objetivo final puede ser muy distinto de un grupo de NNAJ comparado con otro. Todo depende del contexto de cada realidad.



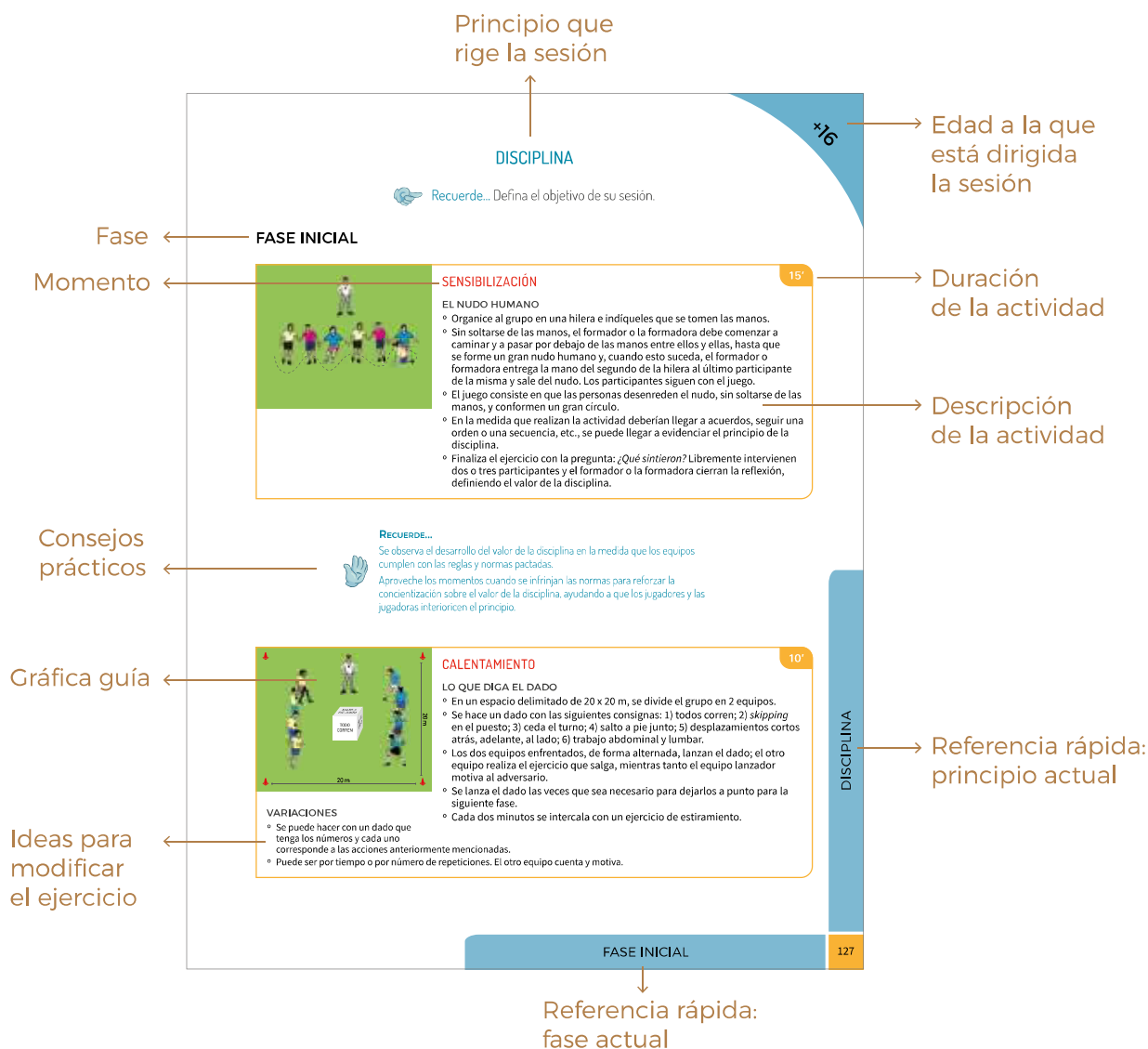
Objetivo a largo plazo

Niños y niñas buscan alcanzar objetivos de manera clara y crean estrategias para superar desafíos.	Niños y niñas son capaces de solucionar situaciones conflictivas de manera respetuosa y aceptando otras opiniones.	Niños y niñas son capaces de comunicarse con los demás con confianza y respeto.	Los y las jóvenes son capaces de construir relaciones basadas en la empatía.	Niños y niñas son capaces de aplicar el concepto de juego limpio en sus acciones cotidianas.
--	--	---	--	--

Relación con los ODS



CÓMO FUNCIONA ESTE CAPÍTULO





RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- ▶ Al trabajar con participantes de estas edades, el lenguaje que se emplea debe ser elegido con cuidado: sencillo y concreto.
- ▶ Esta fase se caracteriza porque los niños y niñas aprenden jugando, todo es lúdico.
- ▶ La actividad siempre debe abrir con la presentación de lo que se va a realizar en la sesión, explicando el objetivo social y el deportivo.
- ▶ La diversión es lo más importante para los niños y las niñas de estas edades, eso promueve que le tomen amor a la práctica de una actividad deportiva y desarrollen las capacidades físicas necesarias.
- ▶ Explique el principio que se va a trabajar desde el comienzo de la actividad, esperar a que los niños y las niñas de esta edad puedan realizar espontáneamente la abstracción o que adivinen el principio no es lo más acertado.
- ▶ La demostración de las actividades es importante, ya que aprenden y comprenden mejor a partir de la imitación.
- ▶ Las instrucciones que dé a niños y niñas deben ser cortas; pruebe dar una instrucción, espere a que sea cumplida y, posteriormente, dé la siguiente instrucción.

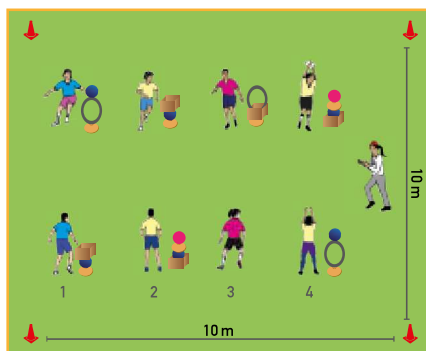
- ▷ En diferentes fases de la sesión, pida una retroalimentación de la instrucción guía. Por ejemplo: “Recuérdeme el principio que estamos trabajando hoy”.
- ▷ Las intervenciones que realiza para reforzar el valor durante las actividades deportivas deben ser cortas.
- ▷ En la parte central de la sesión, revise la actividad y recuerde que puede ajustarla de acuerdo con la disciplina deportiva que desea trabajar, puede incluir balones u otros elementos característicos de la disciplina deportiva que trabaja con el grupo.
- ▷ En el momento de la reflexión, recuerde que el aspecto más importante es promover la participación de los niños y las niñas; usted solo plantea algunas preguntas orientadoras y deja que ellos y ellas hablen, mientras usted escucha. Si siente que el grupo se resiste a hablar, haga nuevas preguntas buscando que continúen con la conversación.
- ▷ Las sesiones de trabajo se fundamentan en la lúdica y la recreación como medio para el desarrollo de habilidades de agilidad y coordinación en proporción media. No se trabaja la fuerza, la velocidad, ni la resistencia.
- ▷ Se recomienda el trabajo grupal o en parejas.
- ▷ La participación activa y directa del formador o la formadora en las actividades favorece el trabajo deportivo.
- ▷ Sería conveniente la iniciación en las prácticas deportivas que permitan perfeccionar el salto, el lanzamiento y la carrera.
- ▷ Se pueden introducir juegos de competencia como medio educativo y no como fin.
- ▷ Hacia los 8 y 9 años se puede comenzar con las actividades predeportivas que introduzcan la práctica de diferentes disciplinas.
- ▷ Si los niños y las niñas son pequeños y es necesario ayudarlos a cambiarse de ropa, que sea de forma pública y con el respeto y la delicadeza del caso.
- ▷ Los niños y niñas juegan y comparten todo el tiempo, no se deben separar por género.
- ▷ Los ejercicios de estiramiento deben ser dinámicos, no estáticos y, por otro lado, preséntelos con formas lúdicas, por ejemplo, personificando animales o en forma de historieta: el vuelo del águila, el salto de las ranas, la forma de caminar de los micos, etc.
- ▷ Para estos niños y niñas usted es un modelo, involúcrese directamente en las actividades, sea uno más entre ellas y ellos, su rol es más de animar, motivar y guiar.

DISCIPLINA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

15'

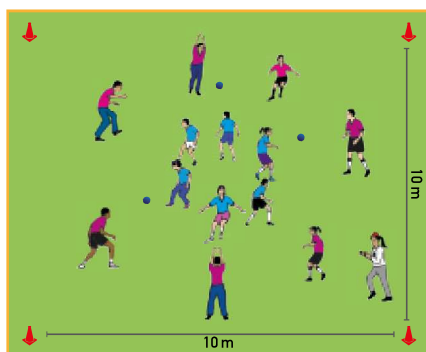
EL CASTILLO DE LA DISCIPLINA

- En un espacio delimitado de 10 x 10 m se organizan cuatro equipos.
- Las personas integrantes de cada equipo deben atravesar, una a una, el espacio llevando un elemento sin dejarlo caer (zapato, rama, piedrecilla, cordón, etc.).
- Cada niño o niña por equipo debe hacer el mismo recorrido, pero inventándose una nueva manera de cruzar (ejemplo: dando saltos, desplazamiento hacia atrás, cuadrupedia) y llevando otro elemento.
- Las personas que ya están al otro lado, reciben a sus compañeros o compañeras y con los elementos van armando el "castillo de la disciplina" (elementos como piedras, un zapato, palos, etc.).
- Cuando llegue la última persona, deben terminar de armar su obra.
- Al finalizar cada equipo muestra su "castillo" que fue construido con mucha disciplina, paso a paso.

RECUERDE...



Para dejar claro el significado del principio, use una definición sencilla y ejemplos que inviten al grupo a comprender que la disciplina es el esfuerzo que realizan para alcanzar una meta. Por ejemplo, contar la historia de un deportista famoso.



CALENTAMIENTO

10'

EL REY DAVID

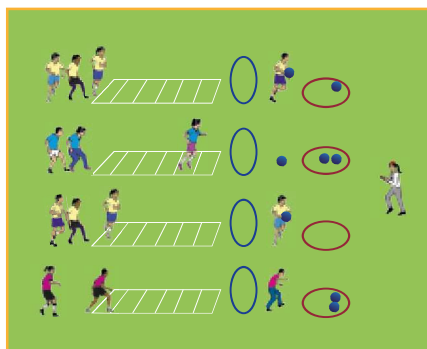
- En un espacio delimitado de 10 x 10 m se cuenta la historia del rey David y el gigante Goliat.
- 4 Participantes asumen el papel de David: cada uno con una cauchera (pelota plástica o de papel) quienes tratan de quitarle los poderes al grupo Goliat (que son el resto del grupo).
- Los Goliat pierden sus poderes al ser tocados por las municiones contrarias.
- Los Goliat que ya estén sin poderes revivirán, siempre y cuando se quieran unir al equipo de David, quienes lucharán juntos por lograr la fuerza de la unión grupal.

Nota: cada 3 minutos se hace cambio de roles.

RECUERDE...



El principal objetivo de esta fase de la sesión es aumentar la actividad física y buscar oportunidades para reforzar el principio, por ejemplo, motivando a los niños y las niñas para que se esfuercen por alcanzar las metas establecidas en el calentamiento y en el resto de la sesión.



EJERCICIOS

20'

EJERCICIO 1 - LOS BOMBEROS

- Por cada equipo una persona asume el papel de bombero o bombera y cruza el recorrido establecido (escaleras – puerta – habitación – incendio).
- La ruta debe ser: cada bombero sube una escalera imaginaria, luego debe correr hasta donde está la puerta (aro), lanza el hacha (pelota, plato, etc.) al centro de la puerta. Al acertar, podrá continuar el recorrido y entrar a la habitación donde está el incendio.
- Al llegar al incendio encontrará un aro con bolas (de papel u otras) marcadas con los números del 1 al 20 y deben ser sacadas en orden, cada participante puede sacar solo una bola a la vez y luego ceder el turno a su compañero que viene tras él en el recorrido.
- El equipo que complete las 20 pelotas en orden es el que logra apagar el incendio.

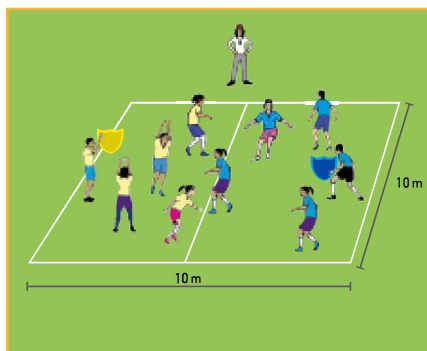
EJERCICIO 2 - LEONES

- Previamente se organiza una zona con un lago imaginario (cuerdas, aros, etc.).
- Se organizan 4 equipos y se da la instrucción de que cada equipo está conformado por una manada de leones (participantes).
- Se ubican los leones en posición de cuadrupedia y pasan el lago (zona de aros) de 5 m de largo.
- A la señal, van con sus manadas (4 participantes) y se ubican de tal manera que queden formando un puente, en hilera, y quien esté de último en la fila, saltará a cada león, pasándole por encima, hasta llegar al primer lugar de la fila y así sucesivamente, con el fin de pasar el lago.

RECUERDE...



Al igual que en los demás ejercicios, se refuerza el principio de la disciplina cuando se les pide alcanzar una meta, lograr un objetivo y para ello deben perseverar, actuar de manera organizada y motivarse a cumplir con la tarea.



JUEGO

25'

CAPTURA EL ESCUDO DE LA DISCIPLINA

- Organice dos equipos ubicados en una zona de 10 x 10 m.
- Cada equipo designa un peto u otro objeto como su “escudo de la disciplina”, el cual deben proteger porque los miembros del equipo contrario vendrán por él.
- El equipo que logre tomar el escudo del contrario es el ganador.
- Cada equipo lucha por no dejarse quitar su escudo, capturando la mayor parte de miembros que ingresen a su zona.
- La manera de capturar es abrazar al otro u otra, quien quedará inmóvil una vez capturado hasta que finalice el juego.
- Los requisitos para entrar a la zona contraria son: no empujar a sus compañeros o compañeras, no agredir.

VARIACIONES

Entrar como:

- Delfines...
- Canguros...
- Arañas...

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

Contar la historia del chimpancé que está perdido en la jungla. El resto de los animales se ponen de acuerdo para salir en su búsqueda: primero salen todos en forma de águilas para buscar desde el aire. Luego salen todos en forma de cangrejos para buscar hacia atrás. Después, en forma de cocodrilos para buscar por el agua. Luego, en forma de tigres para buscar con sus garras (de los pies y de las manos), y así con diferentes animales de la jungla hasta que entre todos rescaten al chimpancé (el formador o la formadora hará el anuncio cuando crea conveniente).



RECUERDE...

"Actuar con disciplina permite estar más cerca de alcanzar nuestras metas".



REFLEXIÓN

10'

EL TÓTEM DE LA DISCIPLINA

Teniendo en cuenta los mismos equipos de la fase de la sensibilización, se retoma lo vivido en ese momento y a cada equipo se le hace entrega de un poder.

El poder está representado en una pequeña piedra, no pesada, que hace las veces de tótem del poder que cada equipo ha adquirido por vivir la disciplina.

El momento de entregar el símbolo se hace de manera ceremonial, diciéndoles algo positivo con respecto a la disciplina.

Una vez cada equipo tenga el poder de la disciplina representado en dicho símbolo, deben sembrar ahora su poder (sembrar la piedra o tótem) para que se conserve por siempre y se mantenga activa la disciplina en cada uno.

Realice el cierre con las siguientes preguntas guía o retome preguntas de las sugeridas en el capítulo 2 donde se define cada uno de los principios:

¿Qué sintieron al recibir el poder de la disciplina?

¿Qué sintieron al hacer la siembra del poder?



RETO

Hacer un dibujo sobre la actividad vivida y mostrárselo a su familia.

RESPECTO Y TOLERANCIA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

15'

EL PUENTE DEL RESPETO Y LA TOLERANCIA

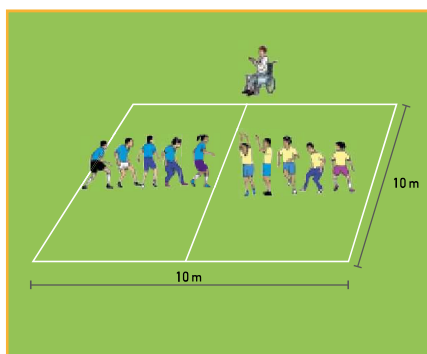
- Conformar equipos de trabajo, en cada equipo algunas personas se vendan los ojos y otras se atan de las manos con sus compañeros o compañeras.
- Con estas limitaciones van a armar “el puente del respeto y la tolerancia” con elementos del ambiente y/o con partes de sí mismos y luego cada equipo muestra su obra.
- Después de que los y las participantes presenten sus obras, haga preguntas como:
 - ¿Qué pasó al construir sus puentes?
 - ¿Qué sintieron?
 - ¿Qué fue fácil y que fue difícil?

RECUERDE...



La retroalimentación es una invitación a reforzar el principio que se está trabajando. Cierre preguntando a los niños y las niñas si recuerdan el nombre del principio del día.

Pida a los niños y las niñas que estén atentos a lo largo de toda la sesión de esos momentos en los que se vive el respeto y la tolerancia y anuncie que al final de la sesión volverán a hablar del tema.



CALENTAMIENTO

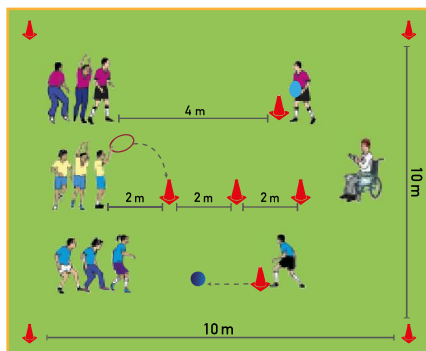
10'

GALLINAS Y GALLOS

- En una zona de 10 x 10 m se conforman dos equipos: las gallinas, la mitad del grupo, y los gallos, el resto. La primera persona de cada grupo es el gallo o la gallina, las demás personas son polluelos.
- La finalidad del juego es que tanto gallos como gallinas, que tienen ubicados en fila a sus polluelos detrás, intenten arrebatar los polluelos del otro grupo, a la vez que intentan impedir que les quiten sus polluelos. Se arrebata un polluelo sujetándolo por la cintura. Una vez sujeto, ya queda capturado.
- Gana el equipo que pierda el menor número de polluelos.



FASE CENTRAL



EJERCICIO

20'

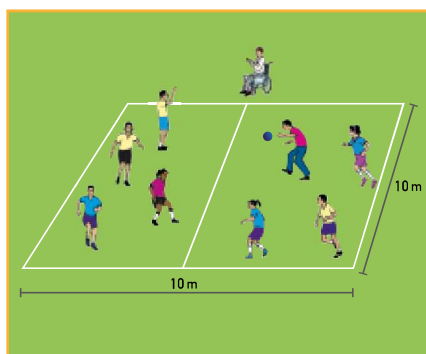
CIRCUITO FELIZ

- En un espacio delimitado de 10 x 10 m arme un circuito de 3 estaciones.
- Primera estación (grupo de 5): cada niño o niña es un cartero o una cartera que lleva el mensaje (tarro o pelota) dando la vuelta a la montaña (cono). Cuando llega a la mitad de la vuelta, dice: "Llegó el correo" y todos repiten "¿Para quién?". Él o ella dice el nombre de alguien y esta persona sale a traer un nuevo mensaje, haciendo es el mismo recorrido. Distancia entre conos: 4 m.
- Segunda estación (grupo de 5): los niños y las niñas son vaqueros. El o la primera vaquera lanza el lazo (aro) para atrapar a la vaca (cono) que tiene en frente; luego el o la siguiente coge ese lazo y lo lanza para agarrar la siguiente vaca y así sucesivamente, de ida y regreso. Distancia entre vacas: 2 m.
- Tercera estación: la primera persona, con pelota en mano, da la vuelta al primer cono y, cuando esté de regreso, lanza la pelota para que pase por medio de las piernas de sus compañeros y compañeras; la última persona la recoge y realiza el mismo movimiento y así cada uno pasa a hacer lo mismo.

RECUERDE...



Las personas participantes experimentarán el valor de la tolerancia. Refuerce el principio de forma individual y colectiva. Si es necesario, haga un pare y guíe una reflexión con todos.



JUEGO

25'

QUEMADOS

- En un espacio delimitado de 10 x 10 m se divide el grupo en dos equipos.
- Una persona participante de uno de los equipos lanza la pelota hacia el grupo contrario, si logra tocar con ella a alguien, este queda quemado.
- Quien quede quemado va pasando al otro equipo.
- Gana el equipo que al final quede con el mayor número de integrantes.
- Se hace con pelotas de papel. Iniciar con una, luego se va incrementando el número de pelotas.
- Incluya variantes paso a paso para que niños y niñas evidencien el principio de respeto y tolerancia.

RECUERDE...

Debe generar un ambiente de participación grupal, enfoque su reflexión hacia el respeto por la diferencia y la importancia de aprender a tolerar algunas situaciones en las que consideramos que la otra persona no está haciendo las cosas como nosotros las haríamos.

**ESTIRAMIENTO**

5'

- Transportar a los niños y las niñas, por medio de una historieta, a una galaxia de colores. A través de su voz y las instrucciones que dé al grupo, cada uno deberá empezar a realizar movimientos de estiramiento del cuerpo, tendrá que coger asteroides, meteoritos, estrellas fugaces, alcanzar un planeta y otro con diferentes partes del cuerpo, ya que están ubicados en diferentes lugares (abajo, al lado, arriba etc.).
- De esta forma, las y los participantes vuelven a la calma y todos los músculos del cuerpo vuelven a su estado original.
- Al contar la historia debe cambiar el tono de la voz para lograr motivar a los niños y las niñas con la historieta.

REFLEXIÓN

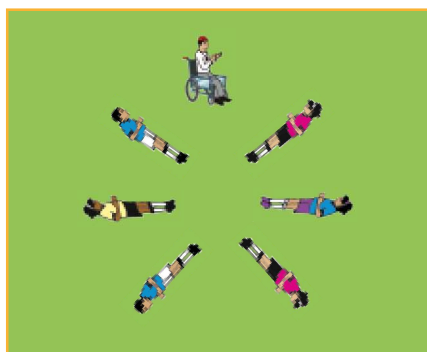
10'

LA LECCIÓN DE LA MARIPOSA

- Cuando todo el grupo esté acostado en el piso, relatar la historia: “La lección de la mariposa”.
- Al final de la historia se sientan y se les hace preguntas como:
 - ¿Qué sintieron al escuchar la historia?
 - ¿Qué piensan de la historia?
 - ¿Cómo les parece lo que allí sucedió?
- Realice la retroalimentación correspondiente aclarando que nadie debe forzar el proceso de nadie, así como en la historia en la que no se respetó el proceso de la mariposa y fue interrumpido su ritmo natural, queriendo acelerar las cosas a la manera del otro, esto no debe suceder en nuestra relación con las demás personas.

**RETO**

Hacer un dibujo sobre la historia y compartirlo la próxima sesión.

**La lección de la mariposa**

Un día un hombre encontró un capullo de mariposa y observó que en este había un pequeño orificio. Se sentó y se puso a observar mientras la mariposa luchaba durante varias horas para tratar de pasar su cuerpo a través del agujero.

Pasó un largo rato observando los esfuerzos de la mariposa por salir al exterior, pero parecía que no hacía ningún progreso, como si hubiera llegado a un punto en el que no podía continuar. El hombre tomó unas tijeras y cortó el resto del capullo y entonces la mariposa salió fácilmente, pero tenía el cuerpo hinchado y las alas pequeñas y arrugadas.

El hombre continuó mirando, esperando que en cualquier momento las alas se extenderían para poder sostener el cuerpo que, a su vez, debiera deshincharse, pero nada de esto ocurrió. Por el contrario, la mariposa pasó el resto de su vida con el cuerpo hinchado y sus alas encogidas... ¡NUNCA PUDO VOLAR!

Lo que aquel hombre con su afán no comprendió es que la dificultad y la lucha necesaria para que la mariposa pudiera salir por el diminuto agujero del capullo, era la manera que utilizaba la naturaleza para enviar fluido al cuerpo de la mariposa hacia sus alas y que así estuviera lista para volar tan pronto obtuviera la libertad al salir de su capullo.

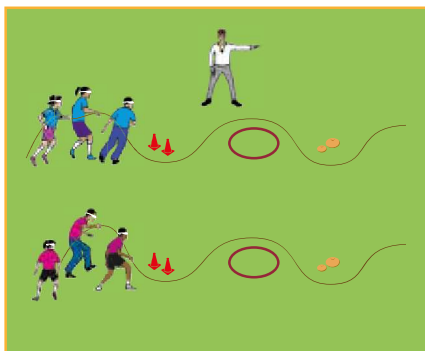
A veces el esfuerzo es exactamente lo que necesitamos en nuestras vidas; si no tuviéramos dificultades nos paralizaríamos, no seríamos tan fuertes como podríamos ser y no podríamos volar hacia nuestros objetivos.

CONFIANZA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

10'

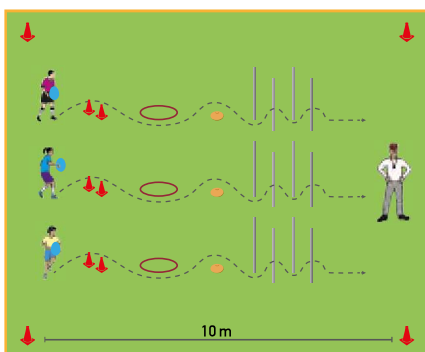
EL CAMINO DE LA CONFIANZA

- Se prepara previamente un recorrido corto con pequeños obstáculos en el camino y una cuerda o cabuya que va a servir de guía y que va de principio a fin de este corto recorrido.
- Cada uno debe imitar el movimiento de un animal (canguro, mico, sapo, etc.).
- Se les vendan los ojos y van a atravesar el camino como si fueran ese animal. Deben guiarse por la cuerda y por un sonido: una flauta o las palmas.
- Al llegar a la meta se les hace preguntas como:
 - ¿Qué sintieron en el recorrido?
 - ¿Cómo sintieron aquí la confianza?
 - ¿Confió cada uno en sus propias capacidades?
- A partir de las preguntas, genere un ambiente de participación grupal.

RECUERDE...



Debe realizar la retroalimentación correspondiente sobre este principio, aclarando la importancia de aprender a confiar también en sí mismo, en lo que uno es, en las propias habilidades y capacidades.



CALENTAMIENTO

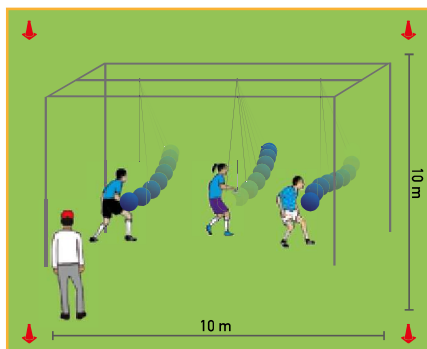
10'

GLOBO LOCO

- En un espacio delimitado de 10 x 10 m, se crea una pista de obstáculos con conos, bastones y pelotas.
- Por parejas, con un globo que tenga un poquito de agua, los niños y las niñas pasan por la pista varias veces sin dejarlo caer, utilizando las diferentes superficies de contacto que se les indique.
- Variante: luego por tríos, cuartetos.

Nota: en caso de no contar con globos se pueden usar pelotas plásticas livianas.

El valor de la confianza y la autoconfianza se ve reflejado en niños y niñas en la medida en que confían en sus capacidades y aptitudes. Refuerce el valor de forma positiva, intente ser muy gráfico e ilustrativo para que el grupo capte el mensaje.

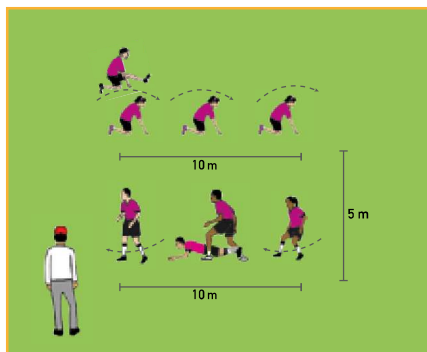


EJERCICIO

30'

PELOTA LOCA

- En el espacio del ejercicio anterior, cada persona pasa por la pista de pelotas colgantes en movimiento sin dejarse tocar; si esto sucede, regresa para volver a empezar.
- Se pueden usar tarros con agua o bombas con agua.
- Por parejas, con una pelota sobre su espalda, la transportan de un lugar a otro coordinando movimientos de piernas y sin dejarla caer.
- En este ejercicio se evidencia el valor de la autoconfianza en la medida en que los niños y las niñas tengan la destreza de esquivar las pelotas, de dar lo mejor de sí, del esfuerzo que le impriman al juego. Estimúelos con palabras o frases positivas, ya sea deteniendo el juego o durante la acción.



JUEGO

20'

SAPITOS Y TOPOS

- Cada integrante del grupo se ubica como sapito y quien viene detrás brinca encima de él, al pasar, este último queda como sapito hasta conformar una hilera y que todos lleguen a la meta. Distancia: 5 m.
- Luego emprenden el camino de regreso, ahora como topos: cada niño o niña se para con piernas abiertas y quien viene detrás pasa agachado por en medio.
- Va pasando el grupo completo hasta llegar al punto indicado.
- Variante: el mismo ejercicio por equipos, relevos llevando un cono hasta una distancia de 5 m.
- En este ejercicio se evidencia el valor de la confianza en la medida en que los niños y las niñas sean capaces de trabajar en equipo y confiar en sus capacidades y en las capacidades de sus compañeros y compañeras, sin reproches ni disgustos.
- Integre variantes en el juego con las cuales pueda reforzar el valor de la confianza, estimule también a los y las participantes a hacer actos de confianza con sus compañeros y compañeras.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

- El espacio es un zoológico en el que cada persona puede moverse como el animal con el cual se identifica, recorriendo todo el espacio de 10 x 10 m.
- Luego, el formador o la formadora va nombrando animales para que cada uno represente sus movimientos (águila, canguro, rana, flamenco, foca, escorpión).



REFLEXIÓN

10'

REGALÁNDONOS CONFIANZA (regalo con mi derecha, recibo con mi izquierda)

- Todo el grupo sentado en círculo. Cada persona ubica la palma de la mano izquierda hacia arriba, como en posición de recibir, y la palma derecha hacia abajo, como para dar algo.
- Cada uno piensa (no dice) qué le quiere regalar a su compañero o compañera de la derecha, es un regalo para darle mucha confianza.
- Inicia el formador o la formadora y pone su palma derecha sobre la palma izquierda de su compañero o compañera de enseguida, en ese momento le dice: "Te regalo..." (ejemplo: amistad, seguridad, amor, etc.).
- Las manos van quedando así prendidas hasta terminar la ronda. Al final, continuando todos enlazados, se les dice: "Aquí ya nos hemos dado el gran regalo de la confianza, cada uno tiene el suyo".



RETO

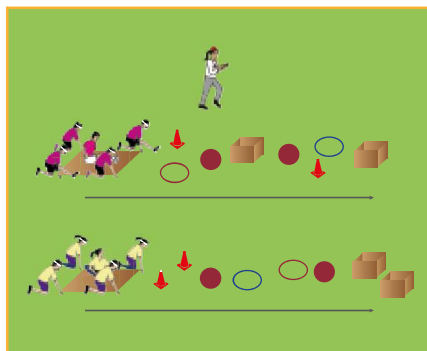
Al llegar a casa y encontrarse con sus padres o acudientes, ponga en sus manos, a manera de regalo simbólico, lo que desee. Luego cuénteles qué trabajó en la sesión y por qué está haciendo esto.

EMPATÍA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

10'

VIAJANDO EN MI ALFOMBRA MÁGICA

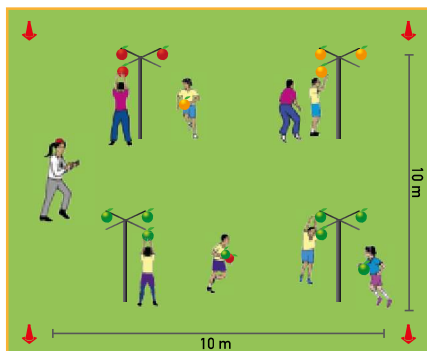
- Previamente se prepara un espacio con obstáculos para diferentes grupos, los grupos deben desplazarse de un punto A un punto B salvando los obstáculos.
- Se conforman equipos de trabajo de 5. Cuatro de ellos tendrán los ojos vendados y solo una persona podrá ver, pero se le amarrarán las manos y no podrá moverse.
- A cada equipo se le entrega un costal o una bolsa plástica que representa la alfombra mágica.
- La quinta persona se sienta inmóvil en la alfombra y guía a sus compañeros y compañeras de ojos vendados, quienes empiezan a trasladarlo (halándolo a nivel del piso, o sea, sin levantarlo).
- Luego una persona ciega pasa a ser el o la guía sobre la alfombra y la persona que era guía pasa a vendarse los ojos, relevando a su compañero o compañera, y así sucesivamente se van intercambiando los roles.
- Cada persona del equipo va teniendo la oportunidad de ser el o la guía que orienta al grupo ciego en el desplazamiento de la alfombra mágica.
- Se cierra la actividad preguntando a los/as participantes: *¿Qué fue lo más fácil, ser guía o ser ciego?*

RECUERDE...



Debe generar un ambiente de participación y explicar a los niños y las niñas el principio de la empatía de la manera más clara posible, a través de ejemplos y preguntas.

En esta actividad, al sacar a los niños y las niñas de su zona cómoda, se busca que piensen en lo que se siente cuando se está en una posición difícil. Es necesario llevarlos a la reflexión sobre las maneras en las que actúan con los demás.



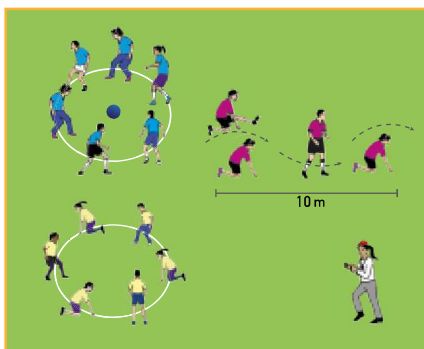
CALENTAMIENTO

10'

ENSALADA DE FRUTAS

- Destine para la actividad un espacio de 10 x 10 m.
- Todas las personas participantes recolectan diferentes frutas en el bosque imaginario, donde se encuentran muchos árboles gigantes. A la instrucción del formador o la formadora, cuando se nombre una fruta, cada uno debe desplazarse por el lugar con diferentes tipos de desplazamientos (cuadrupedia, saltando, corriendo, etc.), buscando las frutas imaginarias y deben bajarlas desde los árboles hasta recolectar muchas.
- Para cerrar la actividad, una vez el formador o la formadora ve que se cumplió el tiempo de activación, pedirá a los y las participantes que procedan a hacer la ensalada de frutas imaginaria y así dará por terminada la actividad.

FASE CENTRAL



EJERCICIOS

20'

TORNADO – EJERCICIO 1

- Distribuya a los y las participantes en 4 grupos, luego pida que todos se ubiquen uno detrás de otro por grupos enfrentados en círculo. Que sea claro dónde empieza un grupo y dónde termina e inicia el otro, para ello debe quedar un espacio equidistante entre grupo y grupo.
- Los y las participantes se deben ubicar con las piernas abiertas.
- En el centro del círculo se ubica una pelota u otro objeto que deben atrapar.
- El formador o la formadora pronuncia la palabra “¡tornado!” y en ese momento la última persona de cada equipo pasa en medio de las piernas de sus compañeros y compañeras.
- Quien llegue primero de los cuatro grupos toma la pelota ubicada en la mitad del círculo y gana punto para su equipo.
- Se repite la misma acción hasta que se cumpla el tiempo o hasta que todas las personas participantes hagan el recorrido.

EJERCICIO 2

- Se ubica una línea de partida y una línea de llegada a 10 m.
- Se conforman 4 equipos de trabajo, se ubica a los y las participantes de cada equipo así: una persona con las piernas abiertas y la otra en cuadrupedia y así alternadamente.
- A la instrucción del formador o la formadora, la última persona de cada grupo debe empezar a pasar por encima de sus compañeros o compañeras que están adelante en cuadrupedia y por debajo de la persona que está con las piernas abiertas hasta que llegue a la primera. Cuando llegue a la primera toma la posición alterna a la de su primer compañero o compañera (piernas abiertas o cuadrupedia, según corresponda).
- Todas las personas participantes que quedan ubicados en último lugar deben realizar la misma acción de manera continua hasta llegar al punto señalado a 10 m.

RECUERDE...



Debe ser cuidadoso de las emociones y sentimientos de niños y niñas. En caso de que se molesten por los resultados de la actividad o les cueste aceptar los errores propios o los de sus compañeros, use esa oportunidad para reflexionar e interiorizar el principio trabajado.



JUEGO

25'

PROTECTORES, GATOS Y RATONES

- Se conforman tres equipos: el equipo protector en círculo; el equipo de los ratones ubicado dentro del círculo; y el equipo de los gatos, ubicado fuera del mismo.
- El equipo protector debe evitar que los gatos entren a comerse los ratones. Esto se hace atrapando a la persona por la cintura.
- Luego se van cambiando los roles: los gatos pasan a ser ratones, los ratones pasan a ser protectores y los protectores, gatos, y así sucesivamente hasta que cada uno haya asumido los tres roles.

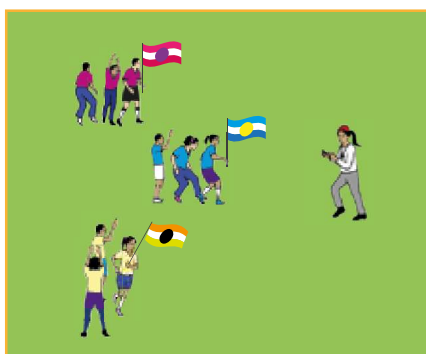
ESTIRAMIENTO

5'

- Por parejas, van a tomar las posturas de los animales que el formador o la formadora les va mencionando, y se desplazan por el terreno imitando a estos animales.
- Pueden ir cambiando de pareja.

RECUERDE...

Se utilizan mucho las actividades con animales, ya que los niños y las niñas a esta edad tienen muchas fantasías, les gustan las historias y los animales, entre otros. Con estas actividades se cumple un objetivo, realizar el estiramiento y promover la diversión.

**REFLEXIÓN**

10'

LLEVO LA BANDERA DE LA EMPATÍA EN MI CORAZÓN

- Se entrega por parejas o por tríos un pliego de cartulina y vinilos o plumones de varios colores.
- Se le pregunta al grupo:
 - ¿Ustedes se imaginan la bandera de la empatía?
 - ¿Cómo podrá ser esa bandera?
 - ¿Qué forma tendrá?
 - ¿Por qué puede llamarse la bandera de la empatía?
- Cada pareja o trío debe inventar un dibujo llamado: “La bandera de la empatía” y hacerlo en la cartulina. Luego es socializado.
- Concluya con la pregunta: ¿Qué sintieron?

Y se realiza una retroalimentación en la que se refuerce la importancia de aprender a ponerse en el lugar de otra persona, saber entenderlo, etc. Esto es tener empatía y es importante llevar en el corazón la bandera de la empatía a todas partes a donde vamos.

**RETO**

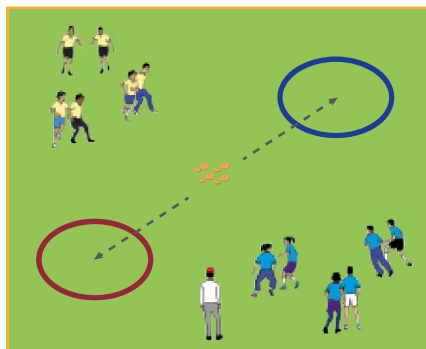
Hacer la bandera de la empatía en familia (la pueden hacer con toda la familia o con las personas que quieran).

JUEGO LIMPIO Y JUSTICIA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

15'

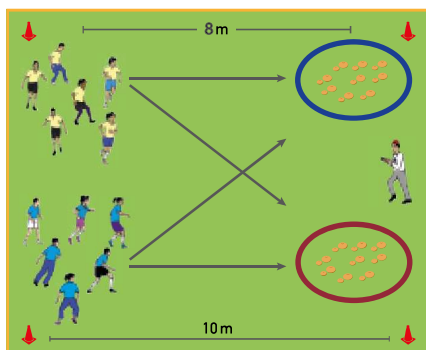
EL JUEGO DE LAS AVES

- Se conforman equipos de trabajo, cada equipo tiene un aro, que es el corral de las aves. Dentro de cada equipo se juntan por parejas.
- El formador o formadora grita: “¡Aves a comer!” y tira maíz en el centro, entonces salen corriendo por parejas a tomar un grano de maíz y llevarlo a su corral.
- Las normas son: 1. no empujar a nadie; 2. recoger un solo maíz por pareja; 3. las parejas deben correr cogidas de gancho sin soltarse.
- Hay una persona cazadora que se llevará a “la cueva de la reflexión” a quienes no estén jugando limpio, o sea, a quienes incumplan las normas. Allí el formador o la formadora les invita a mejorar y, una vez hayan hecho la reflexión, pueden regresar a jugar o pueden convertirse en personas cazadoras, sumándose a quienes ya estén cumpliendo esta función, según lo indique el formador o la formadora.
- Las personas participantes mismas deben reconocer cuando no estén jugando limpio y entregarse al cazador o cazadora para allí tener la oportunidad de reflexionar.

RECUERDE...



Puede aprovechar una o dos situaciones de “trampa” para invitar a todo el grupo a la reflexión sobre la importancia de jugar limpio. Pasados 10 minutos cierre la actividad con una reflexión corta y pidiendo a los y las participantes que estén atentos al juego limpio y la justicia durante toda la actividad.

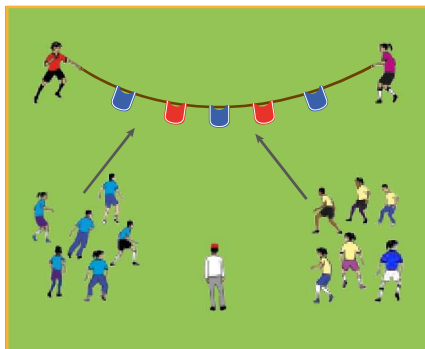


CALENTAMIENTO

15'

PATOS Y GANSOS

- En un espacio delimitado de 10 x 10 m se organizan 2 equipos: los patos y los gansos.
- A la señal corren a coger el maíz, uno a uno (tarros, platillo, petos o conos) y llevarlo a un recipiente ubicado a 5 m.
- Gana el equipo que más granos de maíz tenga.
- La indicación es no empujar o bloquear y no intentar coger las cosas que otra persona haya tomado.
- Puede incluir variaciones en el desplazamiento: gatear, correr en cámara lenta, etc.
- En la medida en que niños y niñas acepten y cumplan con las indicaciones, el formador o la formadora refuerza con palabras o frases positivas el principio de juego limpio y justicia que se está trabajando, y de esta manera va reforzando el principio, además de hacer el calentamiento.



EJERCICIO

20'

LA CUERDA DE SALTAR

- Se amarran petos a una cuerda de saltar, que es batida por dos personas.
- Va pasando cada persona por turnos y si las que están saltando llegan a ser tocadas por un peto de los que están amarrados a la cuerda, deben ceder el turno a los que están en espera de saltar.
- A la instrucción del formador o la formadora, las personas participantes que están batiendo el lazo, cambian de rol con sus compañeros o compañeras.

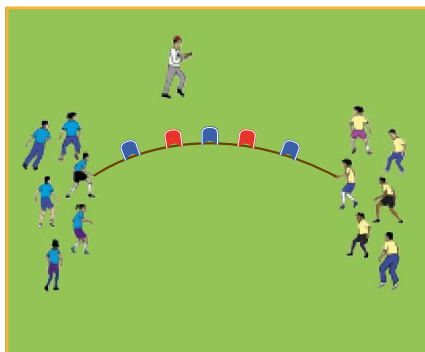
VARIACIONES

- Van pasando a saltar por dúos, luego por tríos y así se va aumentando la dificultad según las capacidades de los y las participantes.

RECUERDE...



Debe generar un ambiente de participación grupal, enfoque su reflexión hacia el respeto por la diferencia y la importancia de aprender a tolerar algunas situaciones en las que consideramos que la otra persona no está haciendo las cosas como nosotros las haríamos.



JUEGO

20'

CONCURSO DE SALTO

- Se mantienen las normas de la actividad anterior y puede incluir variantes en las reglas de acuerdo con su criterio.
- Para realizar un concurso de salto a la cuerda, distribuya el grupo en el número de subgrupos que considere necesario.
- Realice el concurso con subgrupos (de 2 x 2 o 3 x 3); los grupos ganadores compiten al final entre sí y los que no ganaron, compiten entre sí.
- Para terminar, compiten los 2 grupos que quedan finalistas y las demás personas deben hacer barra, siguiendo recomendaciones de juego limpio y justicia.
- Al terminar, todos aplauden y felicitan al equipo ganador y resaltan lo mejor que hicieron los grupos que no ganaron.



FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

- Pedir a niños y niñas que a la instrucción del formador o la formadora imiten lo que les diga:
 - Imitar gatos al despertarse.
 - Hacer como dinosaurios que van tras otro animal.
 - Pedir que vuelen como mariposas gigantes.
 - Que se deslicen como lombrices.
 - Que salten como ranas.
- Cada ejercicio debe procurar el estiramiento de todo el cuerpo e ir disminuyendo la actividad física para volver a un estado de relajación.

RECUERDE...



Puede aprovechar una o dos situaciones de "trampa" para invitar a todo el grupo a la reflexión sobre la importancia de jugar limpio. Pasados 10 minutos cierre la actividad con una reflexión corta y pidiendo a los y las participantes que estén atentos al juego limpio y la justicia durante toda la actividad.



REFLEXIÓN

10'

LA SEMILLA DEL JUEGO LIMPIO

- Se pide a NNAJ que se acuesten y cierren los ojos.
- Se hace una muy breve relajación en la que se les pide que extiendan la palma de su mano izquierda y de manera simbólica reciban una semilla.
- Esta semilla representa el juego limpio y cada cual debe pensar de qué manera puede hacer que la semilla dé fruto.
- Se les hacen preguntas como:
 - ¿Qué acciones pueden ayudar a ser un jugador justo?
 - ¿Ser justo y honesto también se vale en otros espacios como la escuela o mi familia?
 - ¿Qué puedo hacer para jugar limpio en todos los espacios donde esté?
- Se hace un breve silencio para que cada niño o niña piense en sus respuestas (no es necesario que las digan en voz alta) y se les repiten las preguntas.
- Se continúa la reflexión pidiendo que cada cual ponga sus respuestas en esta semilla e imaginen que la siembran dentro de su corazón.
- Continúan con ojos cerrados y empuñan la semilla para que se haga la siembra simbólica: la siembra del juego limpio y justicia para que todos los días florezca más y más dentro de cada uno.
- Al cierre se puede pedir a niños y niñas que socialicen sus reflexiones alrededor del trabajo realizado y el formador o la formadora finaliza con un recorrido de todo lo trabajado a lo largo de la sesión.



RETO

Pedir a los niños y las niñas que piensen en acciones concretas de juego limpio que pueden practicar con sus compañeros en la escuela y familiares de ahora en adelante.



ETAPA DORADA DEL APRENDIZAJE

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

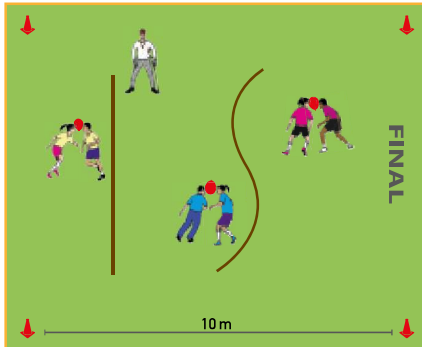
- ▶ En esta etapa se pueden comenzar a desarrollar habilidades motoras específicas de cada disciplina deportiva, así como la incorporación de técnicas y gestos propios de cada deporte.
- ▶ Se sugiere el uso de ejercicios que estimulen el desarrollo de las habilidades físicas como la agilidad y la coordinación en proporción media; y la resistencia, fuerza y velocidad, en proporción baja (sin el empleo de cargas máximas).
- ▶ Es posible la creación colectiva de normas y reglas en los juegos que favorezcan su jugabilidad.
- ▶ El intercambio de roles en la práctica deportiva (árbitro, delantero, auxiliar, etc.) favorece el aprendizaje de roles y la empatía.
- ▶ Los niños y niñas juegan y comparten todo el tiempo, no hay que hacer separación por género, lo cual favorece la equidad entre niños y niñas y superar estereotipos.
- ▶ Es la etapa dorada del aprendizaje deportivo, el niño y la niña están abiertos a recibir toda la información y aprenden fácil y rápido; aproveche para fundamentarles en la disciplina deportiva por la que muestren preferencia.
- ▶ Para esta etapa del desarrollo, el formador o la formadora sigue siendo animador o animadora, pero con un rol más de profesor, que direcciona los trabajos, que explica, que demuestra.

DISCIPLINA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

15'

TRANSPORTANDO EL GLOBO

- El grupo se distribuye en 2 equipos y por parejas. Sin utilizar las manos, deben transportar un globo en la frente, el cual representa sus sueños e ilusiones. Para vencer, deben llegar a la meta con el globo en la frente.
- Entregue marcadores a cada pareja para escribir en el globo palabras que indiquen sus sueños (profesiones, lugares, etc.).
- En el camino encontrarán una serie de obstáculos, que deben ir venciendo uno por uno para poder salvar sus sueños. Los obstáculos pueden ser vallas, zigzags con conos, estacas con lanas de un metro, etc.
- Estos obstáculos representan lo inverso al valor que se está trabajando, ejemplo: desobediencia, desorden, pereza, pesimismo. Pueden estar en carteles, pegados o señalizados con flechas en cada obstáculo.
- El valor de la disciplina se desarrolla y se vivencia en la medida en que los niños y las niñas sean ordenados u ordenadas, cuidadosos o cuidadosas, que sigan las instrucciones, que vayan paso a paso en el proceso. Es necesario dejar claridad del significado del valor, pero más con ejemplos que con discurso.
- Pregunte a los niños y las niñas lo que sintieron y haga una reflexión de 3 minutos máximo.



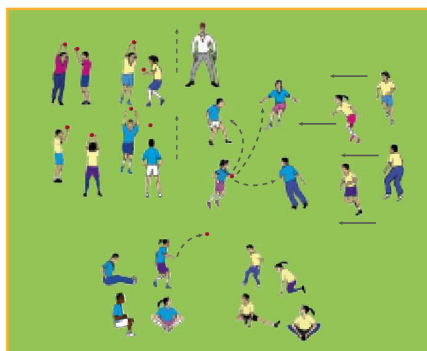
CALENTAMIENTO

15'

STOP DE EJERCICIOS

- Juegan un mínimo de 4 niños o niñas.
- Se dibuja un círculo con una tiza, se escribe la palabra "STOP" en el centro y se divide en el número de participantes que van a jugar. Cada uno debe escribir el nombre de un país, fruta, nombre propio o animal que le guste, sin que se repita ninguno.
- Cada uno o una se coloca frente a la palabra escogida y alguien debe decir la frase "Reto a un duelo a mi adversario (o adversaria) que es..." y dice palabra correspondiente a una persona que elija (país, fruta, nombre propio o animal).
- Todos salen corriendo menos la persona elegida, quien debe correr al centro del círculo y gritar "¡Stop!". Al oír su grito, todas las demás personas se deben detener y girar en su mismo eje para ver al que está en el centro del círculo.
- La persona del centro escoge alguien del grupo para calcular el número de pasos que los separa. Si acierta, le dará una X a la persona, pero si no acierta, esta persona del centro tendrá una X.
- El siguiente que dirá la frase será la persona que más lejos quedó en la jugada anterior, y se repite el ejercicio nuevamente.
- Los jugadores y jugadoras que completen tres X van siendo eliminados o eliminadas. Gana quien tenga menos X.

El valor de la disciplina se trabaja y desarrolla en la medida en que los niños y las niñas cumplan las orientaciones acordadas. El formador o la formadora aprovecha los momentos cuando se infrinjan las reglas para hacer el refuerzo del valor de la disciplina o también resaltar y exaltar a los que cumplen con todas las premisas y realizan el paso a paso.



EJERCICIOS

LLUVIA DE PELOTAS

- Se asigna una pelota a cada participante.
- Se indica que se desplacen por el espacio y a la voz “lluvia de pelotas” las lanzan al aire y atrapan otra.
- Se distribuyen por el espacio y se organizan por parejas para pasarse la pelota de diferentes formas.

PELOTA SENTADA

Lanzamos una pelota al aire para iniciar el juego. Quien coja la pelota la lanza a otra persona. Si la pelota toca a otra persona, pero ella no la atrapa, se queda “congelada” y se sienta hasta que logre atrapar una pelota que pase cerca. Si la atrapa, puede salvar a otra persona que esté congelada lanzándole la pelota.

EL ROBABALÓN

Dos equipos diferenciados con petos de colores. Se lanza el balón entre miembros del mismo grupo y las personas que tengan el balón se lo pasan entre sí, mientras que los demás tratan de quitárselo.

No vale tocar a los adversarios o adversarias, es decir, quitar el balón tocando al otro no es válido.

PELOTAS DE IDEAS

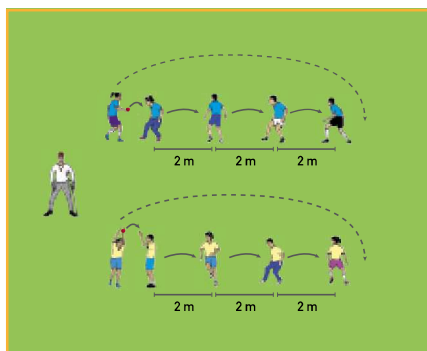
- Correr en libertad por el espacio, individualmente y cada uno con un balón.
- Botar el balón con una mano, con la otra, con ambas manos.
- En posición estática se manipula el balón: realizamos autopases. Lanzamos la pelota al aire de todas las formas posibles. Dejamos que el grupo elija las formas de lanzamientos, por ejemplo:
 - Lanzamos el balón arriba y lo recogemos después de dar un giro.
 - Pasamos el balón de una mano a otra (con la palma de la mano hacia arriba).
 - Se lanza el balón al frente contra una pared: con las dos manos, con una mano, con la otra, con un bote.
 - Se lanza de espaldas contra la pared y se recoge de frente.
 - Por parejas.

35'

RECUERDE...



Los niños y las niñas aprenden más con el ejemplo que con el discurso; cuando detenga la actividad, trate de ser muy ilustrativo y use ejemplos para que les quede más claro el valor de la disciplina.



JUEGO

PELOTA CAPITANA

- Dos equipos, cada uno en una fila con una separación de 2 m entre personas.
 - El capitán o capitana se coloca frente a su fila. A la señal, le pasa el balón al primero de la fila, este se la devuelve y se sienta. Repite lo mismo con el siguiente, hasta que llega al último, quien cogerá el balón y ocupará su puesto.
- Utilice los ejercicios para reforzar el principio de la disciplina; reconozca la constancia, el trabajo en equipo, el seguimiento de las instrucciones. Recuerde estimularlos positivamente para seguir haciendo las cosas bien.

20'

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

- En el cierre se hacen de 4 a 8 ejercicios de estiramiento que involucren todas las partes del cuerpo, con ejercicios que simulen movimientos de animales.
- Pregúntele a los niños y las niñas lo que sintieron con la actividad.
- Con una narración de un cuento, una historieta, una anécdota, déjeles claridad del significado del principio de la disciplina.



REFLEXIÓN

10'



LOTERÍA DE LA DISCIPLINA

- Se pinta en un tablero o cartulina la lotería según el gráfico.
- A cada participante se le entrega un cartón que representa una de las fichas de la lotería y se conforman cinco grupos. Los cartones tienen los 4 mensajes que aparecen en el tablero.
- En una bolsa, el formador o la formadora tiene las mismas tarjetas con palabras alusivas al principio de la disciplina, tales como: constancia, entrega, persistencia, éxito, compromiso, motivación, etc.
- Se van sacando de la bolsa, una a una, las tarjetas y el niño o la niña que tenga la ficha seleccionada la ubica sobre el tablero, hasta que todos en el grupo logren poner sus fichas y gritan: ¡Lotería!



RETO

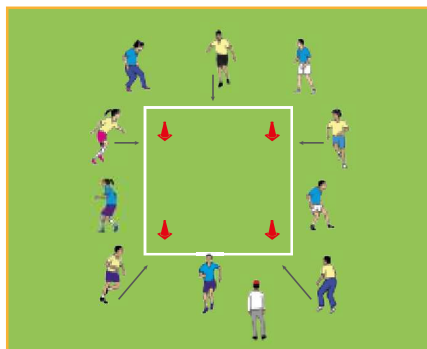
Organizar un horario semanal que incluya las diferentes actividades que deben cumplir en la escuela y en la casa.

RESPECTO Y TOLERANCIA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



10'

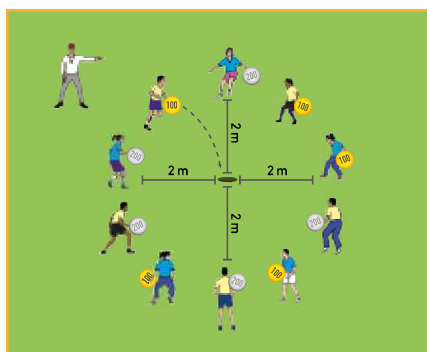
SENSIBILIZACIÓN

DESAFIANDO AL RESPETO

- Se traza un cuadrado que representa a una comunidad. En el centro hay un área marcada con conos que representa el espacio seguro, que puede llamarse: escuela, hogar, campo de entrenamiento...
- Se selecciona un grupo de participantes que se distribuirá de la siguiente forma:
 - 5 marcadores (representan antivalores como irrespeto, maltrato físico o verbal).
 - 5 salvadores (asumen el rol de profesores o profesoras, entrenadores o entrenadoras, madres y padres de familia, psicólogos o psicólogas, etc.).
- Las personas que juegan deben evitar dejarse marcar (ser tocados con la palma de la mano en la espalda).
- Los marcadores estarán corriendo alrededor de la comunidad tratando de marcar a las personas. Una persona marcada se queda inmóvil con una mano en la cabeza.
- La única forma de quedar libre es que alguien del grupo de los salvadores lo rescate y se irá con él o ella tomado de la mano hasta llegar al espacio seguro definido en el centro.
- Los jugadores y jugadoras en el espacio seguro no podrán ser marcados. Su misión es salir de esta área y correr alrededor salvando a las personas que han sido atrapadas hasta llevarlas al espacio seguro.

VARIACIONES

Los jugadores o jugadoras pueden correr libremente lanzándose una pelota, tanto marcadores como salvadores. También se pueden liberar a las personas que han sido marcadas tirándoles la pelota y ya pueden desplazarse hacia el espacio seguro.



15'

CALENTAMIENTO

EL HUECO DE LAS MONEDAS

- El grupo se organizará en forma circular.
- El formador o la formadora dispone de 10 monedas numeradas.
- Se hace un hueco en la tierra en medio del círculo, acorde al tamaño de las monedas.
- Cada quien intenta introducir las monedas al hueco, lanzándolas al tiempo, a una distancia de dos metros.
- Cada moneda tiene un número que será un comando, por ejemplo: *skipping*, saltos, y desplazamientos, etc. Cuando entra una moneda al hueco, se realiza el ejercicio correspondiente al número que tenga.
- El formador o la formadora tiene una lista de ejercicios que se realizan de acuerdo al número de la moneda que se introdujo al hueco.
- El o la participante sirve de modelo del ejercicio que le corresponda, el resto del grupo lo imitará.

VARIACIONES

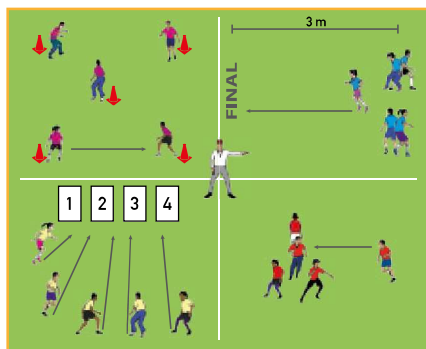
- La moneda que queda fuera del juego es la que ordena la acción a ejecutar.
- El hueco puede cambiarse por un aro o un tope y las monedas por platos o platillos.
- La última moneda que no entre al hueco es la que indica la acción que se va a realizar.

RECUERDE...



Abra espacios para que NNAJ reflexionen acerca de la importancia de dirigir sus acciones bajo el principio del respeto, no solo en el espacio deportivo, sino en su familia, escuela, barrio, etc.

FASE CENTRAL



VARIACIONES

- Realizar acuerdos entre todo el grupo antes de iniciar el circuito, respetándolos independientemente del resultado final.
- Cada estación determina puntos; gana el que más puntos realice por grupo.



RECUERDE...

Los participantes experimentan el valor del respeto en la medida en que hagan su mayor esfuerzo en las tareas asignadas, sin criticar ni molestar a los otros compañeros. Refuerce el valor de forma individual y colectiva, si es necesario haga un pare para mayor claridad de todos.

EJERCICIOS

CIRCUITO DE HABILIDADES

- La zona de juego se divide en 4 estaciones.
- El grupo se divide en 4 equipos de 5 personas, cada equipo se ubica en una estación.
- Cada grupo se coloca un nombre creativo y crea un lema enfocado al valor del respeto.

Las 4 estaciones serán:

1. Mil esquinas

- Compiten 5 participantes.
- Cuatro conos en las esquinas forman un cuadro con un cono en el medio.
- A la voz del formador o la formadora cada niño o niña busca una esquina.
- El niño o niña que no consiga esquina, va al cono que está ubicado en el centro de la estación.

2. Blanco negro

- División del equipo en dos.
- Se llamarán blancos y negros, respectivamente, y estarán sentados en la línea central espalda con espalda en la mitad de la zona de juego.
- A la voz del formador o la

formadora salen corriendo a atrapar a un compañero sentado detrás, antes de que llegue a la línea final (distancia: 3 m).

3. Imitando

- Se tendrán 4 imágenes ilustradas de apoyo (sedentario, leve, moderado y vigoroso).
- A la voz del formador o la formadora cada persona participante se ubicará frente a la imagen que lo identifique y realizará un ejercicio creativo con la intensidad que haya escogido.

4. El escolta

- 3 personas formarán un triángulo con su cuerpo.
- Protegerán a otra persona para que no sea tocada por una quinta persona.
- La persona que intenta tocar lo hace de manera rápida.
- Si logra tocarlo hay cambio de roles.
- Las que protegen se mueven de forma giratoria hacia la derecha e izquierda.
- Cada ronda tiene una intensidad de un minuto y uno de descanso. Luego cambian de estación.
- Rotan a la derecha para pasar por las cuatro estaciones.

30'



JUEGO

ENCESTA II

- El grupo debe estar en un espacio delimitado, la mitad tiene aros, la otra mitad no.
- Se encesta atrapando a otra persona con el aro, pasándole este por encima de la cabeza.
- Cuando una persona es "encestada" se queda con el aro y sale a buscar encestar a otro.
- La puntuación es individual. Se compite por tiempo: el que más puntos haga.

VARIACIONES

2 equipos (uno con aros, otro sin aros), el mayor número de encestados por tiempo. Los encestados quedan fuera del juego. Luego hay cambio de roles. Gana el equipo que en menos tiempo haya encestado al otro equipo.

Incluya variantes paso a paso para que los niños y las niñas puedan evidenciar y poner en práctica, paulatinamente, el valor del respeto hasta trabajar el ejercicio con sus reglas propias; es necesario hacer pausas para indicar correcciones, así no se pierde la esencia, tanto en lo social como deportivo.

25'

ESTIRAMIENTO

5'

- En esta edad los estiramientos pueden ser de forma dinámica o estática.
- Pueden ejecutarse de forma individual, por parejas o en grupos.
- Comience los estiramientos de forma progresiva de miembros inferiores hacia miembros superiores.
- Para que el estiramiento sea efectivo, debe durar mínimo de 20 segundos.

**REFLEXIÓN**

10'

RULETA DEL RESPETO

- Se dibuja previamente una ruleta, la cual tiene frases alusivas al valor del respeto.
- Los y las participantes de forma voluntaria hacen girar la ruleta y leen la frase que esta indique. Ejemplo:
 - Trata a los demás como te gustaría que te traten.
 - Respeto es aceptar la diferencia.
 - Respeto es aceptar a la otra persona tal cual es, sin distinción de raza, sexo, color de piel, religión, etc.
- Luego, deben narrar situaciones de su vida en las que hayan experimentado algo relacionado con esa frase.
- Al finalizar, el formador o la formadora pregunta a los y las participantes qué sintieron a lo largo de la sesión y explica con mayor claridad el concepto del respeto y la importancia de ponerlo en práctica en la vida cotidiana.

**RETO**

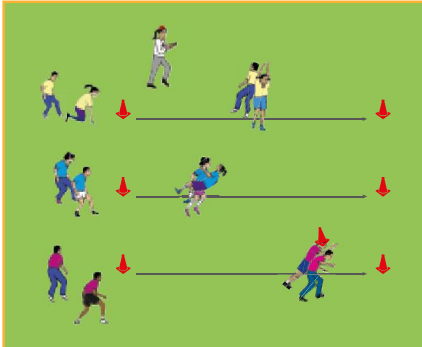
Compartir las frases seleccionadas con la familia.

CONFIANZA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

10'

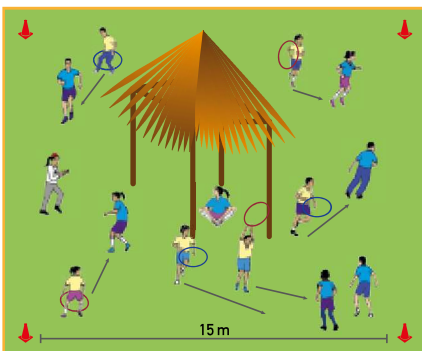
EL REY CÓMODO

- Las personas participantes se ubican por parejas y buscan una forma creativa de transportar a su compañero o compañera de un lugar a otro.
- Este, a su vez, debe transportar un objeto. A la voz del formador o la formadora, deben salir en busca del objeto, pero siguiendo las siguientes instrucciones:
 - Sale la pareja y deben traer un cono sin utilizar las manos, pero solo una persona pisa el suelo.
 - Se forman tríos y solo 2 pueden pisar el suelo, deben buscar la forma de transportar al tercer integrante del grupo sin dejar caer el objeto.
 - Se forman equipos de 4 participantes y solo puede haber 4 pies en el suelo.
- Sucesivamente se realizan variantes hasta cumplir el objetivo de la actividad.
- El valor de la confianza se desarrolla en la medida en que los niños y las niñas sean capaces de sortear y ejecutar los retos acordados. Pregúnteles a los niños y las niñas lo que sintieron al realizar el ejercicio.
- Cierre con una reflexión de máximo 3 minutos en la que deje claridad acerca del significado del principio de la confianza.

RECUERDE...



El valor de la confianza y la autoconfianza se ve reflejado en la medida en que a las personas no les da temor arriesgarse, intentarlo, así no les salga bien el ejercicio. Refuerce el valor de forma positiva, intente ser muy gráfico e ilustrativo para que comprendan el mensaje.



CALENTAMIENTO

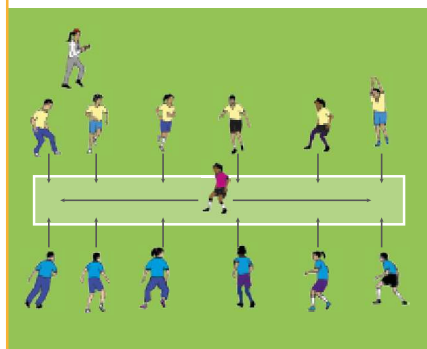
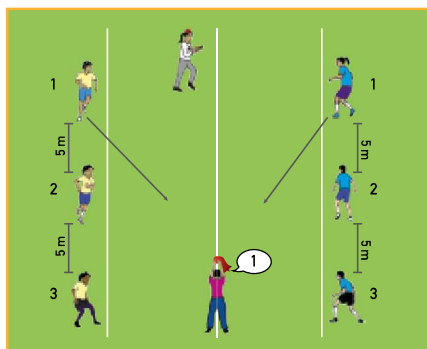
15'

EL RODEO

- Se entrega un aro a seis participantes, quienes serán los “cowboys” (vaqueros) y el resto del grupo serán los “potros salvajes”.
- A la señal, los vaqueros intentan atrapar a los potros salvajes con el aro. Los potros atrapados son conducidos al “rancho”. Cuando todos son cazados se cambian los roles.

EJERCICIOS PARA TRABAJO CON AROS

- Cada jugador o jugadora con un aro. Se desplaza por todo el espacio y lo lleva rodando con una mano, con la otra. A la señal, lo cambia con otro compañero o compañera.
- Gira el aro alrededor de la cintura.
- Gira el aro en el brazo en un sentido y en otro.
- Gira el aro con un pie a ras de suelo y salta el aro a la vez con la otra pierna.
- Lanza el aro rodando, intentando que “se devuelva”.
- Lanza el aro al aire con una mano y lo recibe una vez con la misma mano y luego con la mano contraria.
- Lanza el aro al aire y gira antes de recogerlo.



EJERCICIOS

LA MURALLA

- En un espacio amplio (pista deportiva) dividido por una línea central, se sitúan todas las personas participantes, menos una persona que estará ubicada sobre la línea central, pudiendo moverse por toda la línea.
- A la señal intentan pasar al otro campo sin ser tocados por la persona que se mueve por la línea central. Cuando un jugador o jugadora es tocado irá a la línea central para ir formando la muralla, cuyos miembros estarán agarrados de las manos.
- Cuando la muralla sea muy numerosa, se puede dividir en dos.
- El grupo que forma la muralla intentará tocar, sin soltarse de las manos, al grupo que cambia de campo.
- El juego finaliza cuando todas las personas formen parte de la muralla.

EL PAÑUELO

- Se forman dos equipos con el mismo número de personas y se colocan a una distancia determinada de una línea divisoria (5 m), enfrentadas.

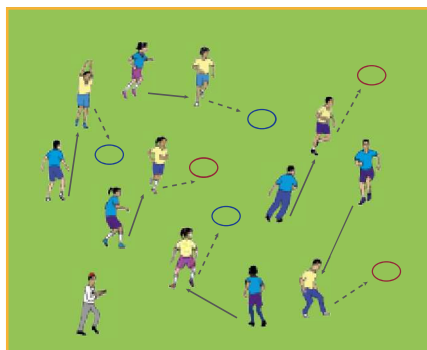
30'

- A cada persona de los equipos se le asigna un número en orden ascendente, empezando por el uno.
- En el centro del campo de juego se ubica una persona que mantendrá un pañuelo colgando de su mano, justo encima de una línea separadora.
- La persona con el pañuelo dirá en voz alta un número. La persona de cada equipo que tenga dicho número debe correr para coger el pañuelo y llevarlo a su casa. La primera persona que lo consiga gana la ronda y el o la participante del equipo contrincante queda fuera del juego.
- También queda eliminado quien rebase la línea separadora sobre la que está el pañuelo sin que el otro lo haya cogido o la persona que sea tocada por el contrincante tras haber cogido el pañuelo.
- Cuando se han eliminado varias personas de un equipo, se reorganizan los números, asignado varios a una sola persona.
- Gana el equipo que logra eliminar al grupo contrario.

RECUERDE...



En estos ejercicios se ve reflejada la confianza en la medida que las personas sean capaces de confiar en sí mismas, pero también en la medida en que aprendan a confiar en las capacidades de los demás.



JUEGO

LIEBRES Y CAZADORES

- Se divide el grupo en 2 equipos, asignando a cada grupo el rol de las liebres y al otro los cazadores.
- En el terreno de juego están dispersos aros en igual número que las liebres.
- A la orden del formador o formadora, las liebres salen a correr por todo el terreno de juego. Cuando diga, salen los cazadores. Las liebres intentarán llegar a sus madrigueras, que son los aros.
- La manera de cazar es sujetar a la otra persona de la cintura.
- Cuando todas las liebres sean cazadas se cambian los roles.

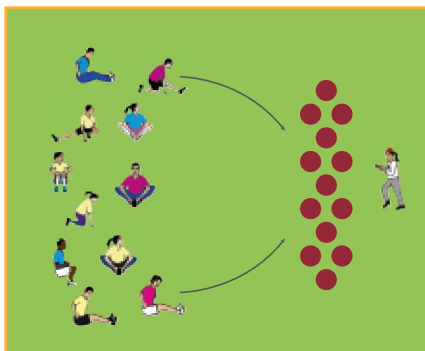
20'

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

- En el cierre realice ejercicios de estiramiento dinámicos con figuras de animales.
- Permita la participación de la creatividad e imaginación de los niños y las niñas para que los que deseen intervenir sean los modelos para sus compañeros y compañeras.



REFLEXIÓN

10'

APRENDO A CONFIAR

- Los y las participantes pasan a un esquema previamente dibujado. Irán levantando los plegables que contienen círculos en los que se describen aspectos significativos acerca del principio de la confianza.
- Cada círculo contiene frases tales como:
 - “Cree en ti mismo, es el camino para lograr tus sueños”
 - “Nunca dejes de creer en ti”
 - “La confianza toma años en construirse y minutos en romperse”
 - “Soy capaz de confiar en las demás personas”
 - “Quien siembra verdad cosecha confianza”
 - “La confianza es la mejor herramienta para alcanzar lo que te propongas”
- Luego, los y las participantes comparten con cuál frase se sienten identificados y por qué.
- Al finalizar, el formador o la formadora explica con mayor claridad el concepto de confianza y la importancia de ponerlo en práctica en la vida cotidiana.



RETO

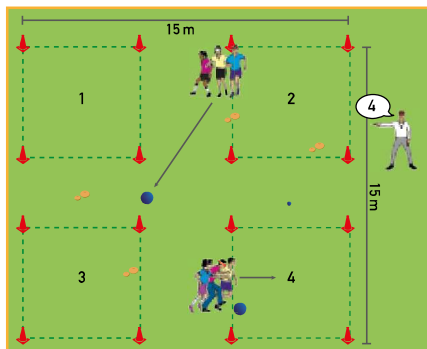
Identificar las cinco personas en las que más confío y las razones que tengo para confiar en ellas.

EMPATÍA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

15'

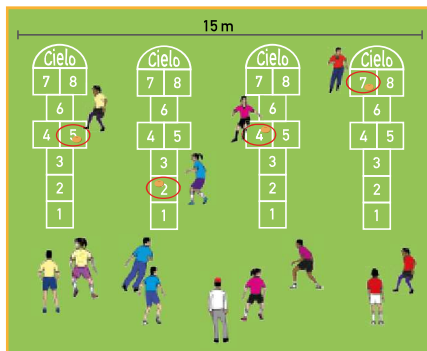
MURCIELAGANDO

- En un espacio amplio, delimitar y numerar 4 estaciones que servirán de cuevas.
- Los y las participantes caminarán libremente por el espacio.
- A la voz del formador o la formadora se conforman grupos de 3 participantes.
- Una persona del grupo es el cuerpo del murciélago, va con los ojos vendados. A su vez, esta persona es el recolector.
- Las otras dos personas son las alas (guías), en cuyos hombros se apoya el primero.
- Se reparten objetos por la zona de juego que hacen las veces de frutas.
- Las alas guiarán al murciélago a las frutas.
- La fruta encontrada tendrá que ser llevada al número de cueva que indique el formador o la formadora.
- Se pueden incluir cambios de roles en los grupos (cuerpo-alas).
- Se puede permitir que los grupos intenten quitar frutas que protejan otros murciélagos.
- Las alas deben cargar continuamente al cuerpo del murciélago.
- Se les pregunta a los niños y las niñas ¿Qué sintieron? Librementemente intervienen dos o tres, y el formador o la formadora cierra la reflexión (no dura más de 3 minutos) definiendo el valor de la empatía.

RECUERDE...



Si a los niños y las niñas les cuesta responder, no los obligue. Vaya hablando poco a poco del valor trabajado y que ellos lo complementen. Utilice lenguaje sencillo y fácil de entender.



CALENTAMIENTO

10'

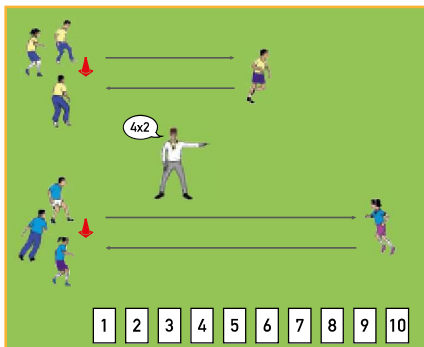
LA GOLOSA DE LOS RETOS

- Para iniciar la actividad se dibujan 4 golosas en el suelo.
- En cada espacio de la golosa habrá un reto deportivo para que las personas participantes ejecuten en forma grupal, por ejemplo:
 - *Skiping*: lento/rápido.
 - Saltar en un pie.
 - Reptar por una distancia determinada.
 - Imitar los gestos que realice el formador o la formadora.
- Se distribuye equitativamente a las personas participantes en 4 grupos.
- Una persona participante por grupo lanza un objeto a la golosa y el reto seleccionado es ejecutado por todo el grupo.
- El o la participante debe ir desplazándose de la forma elegida. No se permite pisar la raya.

VARIACIONES

Implementar en los espacios de la golosa retos deportivos de las habilidades motrices básicas.

FASE CENTRAL



EJERCICIOS

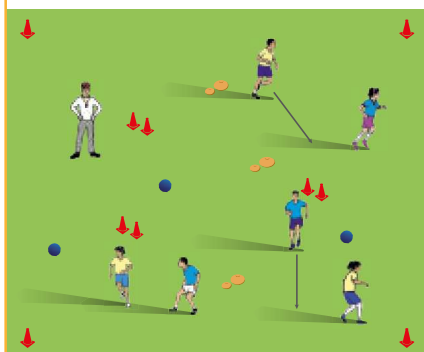
20'

MATEMÁTICAS INCLUYENTES

- Dividir el grupo en equipos iguales.
- Ubicar los grupos detrás de una línea de partida.
- La zona de juego tiene obstáculos.
- Se tienen 10 números alineados al costado del campo.
- A la voz del formador o la formadora que enuncia una operación matemática, los niños y las niñas se dirigen al que consideran que es el resultado correcto y vuelven rápidamente para cruzar el punto de partida.

LOS CAZASOMBRA

- Los niños y las niñas se dispersan por la zona de juego y a la señal del formador o la formadora intentan pisar la sombra de un compañero o una compañera.
- Quien pise la sombra del contrario lo deja en posición estatua por 5 segundos, simulando una discapacidad.
- Se anota un punto por cada sombra pisada.



VARIACIONES

MATEMÁTICAS INCLUYENTES

- Determinar en grupo cuál es el resultado matemático para que el niño o la niña salga.
- Ir en diferentes posiciones motrices (espalda, 4 apoyos, etc.).
- Adaptarse según el deporte.

LOS CAZASOMBRA

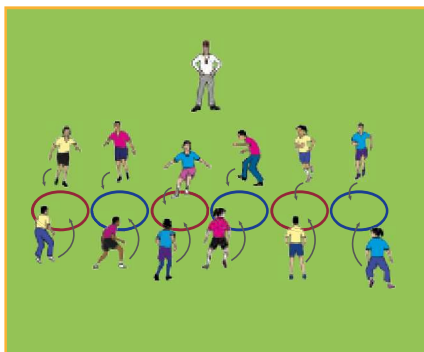
- Se inicia con las condiciones físicas normales de cada persona, pero luego cada uno representa una discapacidad cuando dé la señal el formador o la formadora (en un pie, con una mano...).
- La zona de juego tiene obstáculos.
- Las personas participantes se desplazan según diferentes habilidades motrices básicas (saltando, gateando, girando, etc.).

RECUERDE...



Los niños y las niñas se molestan con facilidad. Por lo general, no quieren perder, quieren tener siempre la razón, no aceptan los errores, la otra persona siempre es la que se equivoca, etc.

En la medida en que los hagamos conscientes de esos errores, van aprendiendo e interiorizando el valor de la empatía.



JUEGO

25'

ENCESTA

- De manera creativa se distribuye el grupo en parejas.
- El campo de juego tiene zonas de anotación, preferiblemente que sean aros.
- Cada pareja tiene una sola zona de anotación.
- Las parejas compiten entre ellas e intentan anotar con cualquier parte del cuerpo.
- El juego consiste en competir entre parejas para realizar la mayor puntuación.

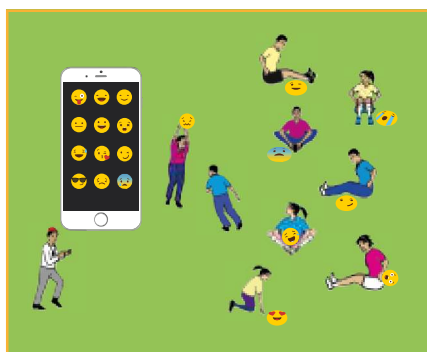
VARIACIONES

- Sin cesta, puede ser solo un dibujo en el piso o algo que represente un aro.
 - Al final se deja solo una zona de anotación (aro) y se divide el grupo en dos para que compitan entre ellos.
- Permita variaciones paso a paso para que los niños y las niñas puedan evidenciar y poner en práctica el valor del respeto, hasta que el ejercicio funcione según sus reglas propias. Es necesario hacer pares y correcciones para que no se pierda la esencia, tanto en lo social como en lo deportivo.

ESTIRAMIENTO

5'

- En el cierre se hacen de 4 a 8 ejercicios de estiramiento que involucren todas las partes del cuerpo, con ejercicios que simulen movimientos de animales.
- Puede ser por parejas.
- El formador o la formadora ejecuta los movimientos de los animales que va personificando.
- Puede ser en forma de historieta.

**REFLEXIÓN**

10'

WHATSAPP EMOCIONAL

- Se dibuja previamente un celular, el cual tiene a su alrededor diferentes emoticones, figuras o caras que representan diferentes estados de ánimo posibles de una persona.
- Cada integrante pasa al frente del celular y toma una figura con la cual responde los siguientes interrogantes:
 - ¿Cómo actúas cuando ves a alguien triste?
 - ¿Cuál es tu reacción cuando alguien está molesto?
 - ¿Qué harías para ver a tus compañeros, compañeras o familiares felices?
- Posteriormente, cada participante le entrega a alguien la carita que le correspondió y le da un mensaje positivo, por ejemplo: “Quiero verte sonreír”, “No me gusta verte malgeniado”, “No tengas miedo”, hasta que cada uno tenga un emoji con un mensaje positivo.
- Siéntelos formando un círculo y pregúnteles qué sintieron. Si es posible, haga una recopilación paso a paso de todo lo que se hizo en la sesión (en forma de cuento). Deje muy claro el significado del valor de la empatía.

**RETO**

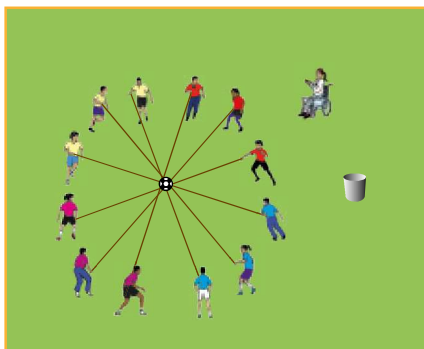
Invite a cada niño y niña a asignarse una tarea, por ejemplo: “Esta semana no voy a discutir con mis hermanos”.

JUEGO LIMPIO Y JUSTICIA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



RECUERDE...



El valor del juego limpio se ve reflejado en el cumplimiento de las normas estipuladas.

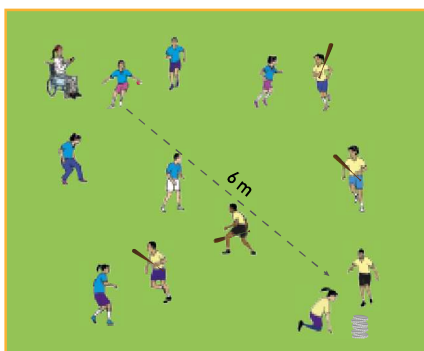
SENSIBILIZACIÓN

10'

LA ESTRELLA

- Se distribuye el grupo en 4 equipos de igual número de participantes y cada equipo cumple una serie de retos jugando limpio:
- Cada niño o niña tiene una cuerda de un metro de largo, la cual está entrelazada por el centro con las demás en forma de U, de tal manera que quede una estrella o telaraña.
- En el centro de esta se ubica una pelota la cual debe ser lanzada 3 veces a la altura superior de la cabeza de la persona más alta del grupo hasta encestarla en un recipiente.
- No se puede caer la pelota.
- No puede utilizarse ninguna parte del cuerpo para sostenerla.

El formador o la formadora pregunta qué sintieron y permite que intervengan máximo 3 participantes de forma espontánea. Esta reflexión no dura más de tres minutos y tiene el objetivo de dejar clara la definición de juego limpio y así comenzar la sesión.



RECUERDE...



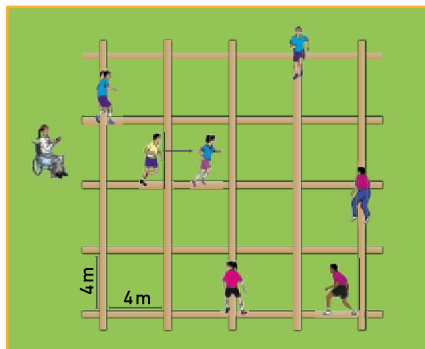
Reforzar el principio destacando con hechos o palabras a quienes cumplen con las reglas pactadas.

CALENTAMIENTO

15'

YERMIS

- Se caracteriza por no tener delimitación de zona de juego, se divide el grupo en dos.
- El formador o la formadora recolecta, con ayuda del grupo, tapas metálicas de gaseosa (de ocho a doce).
- El juego consiste en organizar las tapas una encima de otra, a manera de torre, en cualquier parte de la zona de juego.
- Se usa una pelota, generalmente de caucho o de tenis, que quepa en la mano para ponchar al rival. Esto sucede cuando la pelota lo toca después de haber sido lanzada por un oponente.
- Al equipo que esté ponchando (a la ofensiva) no se le permite caminar con la pelota, solo pueden hacer pases entre las personas de su mismo equipo.
- El equipo que está a la defensiva porta bates o palos, usados para el despeje de los posibles lanzamientos del equipo contrario, que intenta ponchar a sus rivales.
- De forma aleatoria el equipo selecciona a quien lanza, este se encarga de tumbar las tapas que estén apiladas.
- Una vez que las tapas sean tumbadas, su equipo trata de llegar a organizarlas nuevamente.
- El juego termina cuando todas las personas del equipo oponente son ponchadas o cuando el equipo contrario logra construir la torre de tapas.
- El grupo determina algunas reglas previas antes de iniciar el juego, a medida que el juego se desarrolla se implementan o se eliminan reglas según corresponda.



20'

EJERCICIOS

PAC-MAN

- La zona de juego se delimita con líneas (cuerdas, cinta, platillos, etc.) en 8 cuadros iguales de 4 x 4 m en el piso.
- Las personas participantes se desplazan únicamente entre las líneas trazadas.
- Al azar se escoge una persona para que a su vez haga de Pac-Man, este tendrá que ir a atrapar a los y las demás desplazándose únicamente por las líneas (zona de juego).
- Cuando Pac-Man atrape a alguien, este también se convierte en Pac-Man.
- El juego finaliza cuando todos se conviertan en Pac-Man.

RELEVOS EN FORMA

- Disponer de 6 colchonetas y 6 conos.
- Los conos están a 15 m de las colchonetas.
- De manera creativa, dividir el grupo en 6 equipos.
- Las personas se ubicarán detrás del cono, siendo este el punto de partida.
- A la voz del formador o la formadora sale una persona, con destino a la colchoneta, y hace el ejercicio indicado (flexiones, *skipping*, etc.). El formador o la formadora recopila ejercicios para que los y las participantes los realice.

En el deseo y propósito de hacer las cosas justas y aceptar los errores está el valor del juego limpio. Aproveche el cumplimiento o no de las mismas para hacer el refuerzo de forma individual y grupal.

VARIACIONES

PAC-MAN

El grupo, en consenso con el formador o la formadora, indica de qué manera se desplazan.

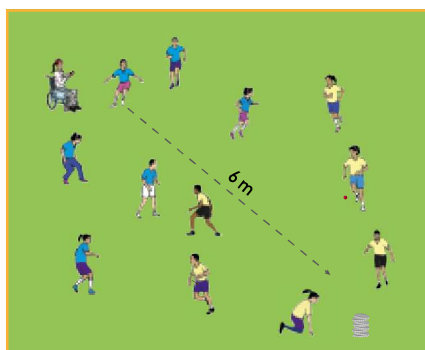
RELEVOS EN FORMA

La persona relevada sale únicamente cuando alguien le tome su mano.

RECUERDE...



Observar los comportamientos de las personas en competencia y aprovechar los momentos de desacato es una buena estrategia para destacar la importancia de acatar las normas. Vaya dejando el mensaje: "gane o pierda, siempre aprendo".



20'

JUEGO

JUEGO LIBRE

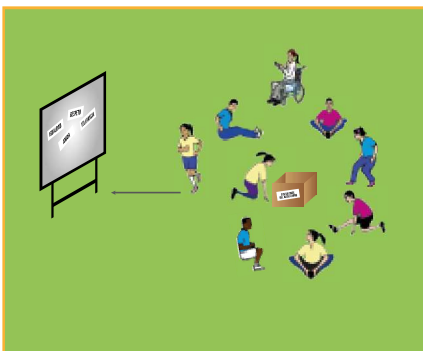
El mismo juego de Yermis, pero se batea con el pie.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

Integre de 4 a 8 ejercicios de estiramiento de forma creativa, utilizando figuras o historietas de animales.



REFLEXIÓN

10'

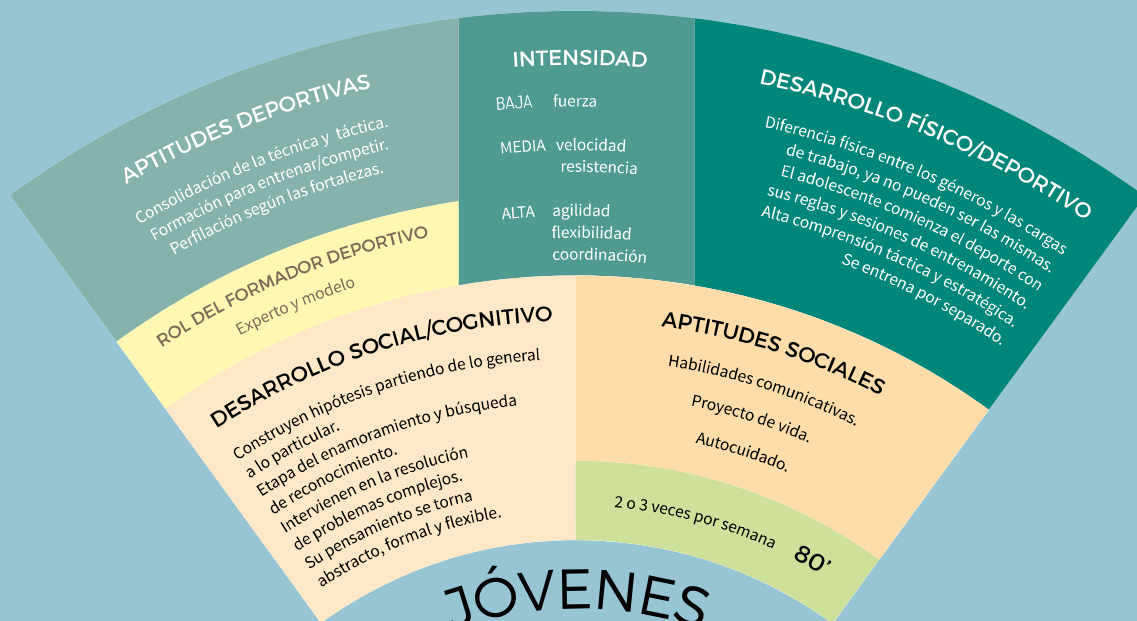
EL COLLAGE DEL JUEGO LIMPIO

- Para iniciar la actividad las personas participantes se ubican en círculo. En el centro está ubicada una caja decorada con la frase: “Juego limpio... juego más”.
- Dentro de esa caja se encuentran carteles con imágenes, frases o palabras que definen o ejemplifican el juego limpio.
- En una pared o tablero las personas van pasando para diseñar un collage colectivo usando los carteles que cada uno considera que definen mejor el principio de juego limpio y justicia.
- Se pide a algunos niños o niñas que expliquen la creación colectiva.
- Se finaliza preguntando a niños y niñas lo que sintieron con la actividad.
- Se hace una retroalimentación participativa del significado del valor de jugar limpio, llevándolo a otros escenarios: la casa, el colegio, el barrio, etc.



RETO

Preguntar a sus mamás y papás qué maneras conocen para jugar limpio.



JÓVENES DE 13 A 16 AÑOS



ETAPA DE INDEPENDENCIA

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

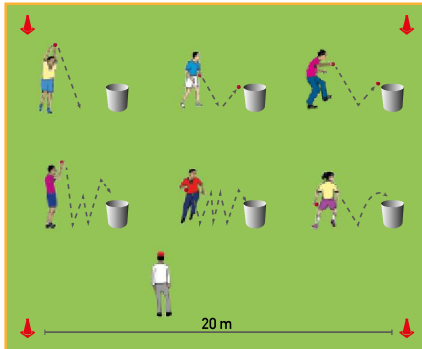
- ▶ Las actividades deportivas se complejizan y las prácticas se pueden tornar más exigentes.
- ▶ Es posible establecer compromisos frente a la transgresión de las normas y los acuerdos pactados.
- ▶ Es posible involucrar a otros actores de la comunidad a través de torneos o campeonatos.
- ▶ La práctica deportiva puede contemplar cualquier disciplina deportiva.
- ▶ Incluya en las prácticas responsabilidades deportivas, pero a la par responsabilidades sociales que puedan ser realizadas en el contexto de cada uno de los o las jóvenes con su comunidad.
- ▶ Estimule el liderazgo deportivo y social, que haya reconocimiento por los aciertos y las propuestas que apunten al crecimiento del grupo y de su entorno.
- ▶ Es la etapa de la formación, de asimilar lo complejo de las cosas; se trabaja con estructuras complejas que desarrollan la creatividad.
- ▶ En la edad de 13 a 16 el formador o la formadora continúa con el rol de animador o animadora y experto o experta. Alguien que conoce de primera mano los conceptos, las estructuras y los contenidos de cada uno de los procesos deportivos, para tener argumentos válidos a la hora de responder las dudas de los y las jóvenes.
- ▶ En los y las jóvenes de 13 a 16 años se trabaja en proporción alta la agilidad y la coordinación; en proporción media, la resistencia y la velocidad; y en proporción baja, la fuerza.

DISCIPLINA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



VARIACIONES

- Balde con pelotas.

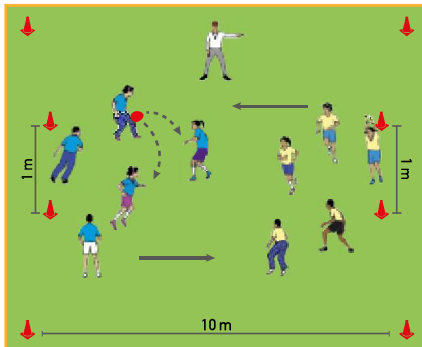
SENSIBILIZACIÓN

10'

CAMINO A MIS SUEÑOS

- Delimitar un espacio de 20 x 20 m.
- Se le entrega a cada joven un vaso y un pimpón y se les indica que piensen tres sueños, uno pequeño, uno mediano y uno grande. El pimpón simboliza los sueños del o la participante; los rebotes, el camino hacia ellos; y el vaso, el logro de metas. Para que el sueño se cumpla el pimpón debe rebotar en el piso y caer en el vaso.
 - Sueño 1: un rebote.
 - Sueño 2: dos rebotes.
 - Sueño 3: tres rebotes.
- Se indica a los y las jóvenes que se ubiquen distribuidos en el espacio delimitado.
- El objetivo es que sitúen el vaso a una distancia de 70 cm de ellos y realicen la actividad.

Se les pregunta a los y las participantes lo que sintieron con la actividad, permitiendo que libremente intervengan dos o tres, y el formador o la formadora cierra la reflexión (no dura más de 3 minutos) definiendo el principio de la disciplina.



VARIACIONES

- Reemplace el globo por una pelota e incluya otras superficies de contacto.

CALENTAMIENTO

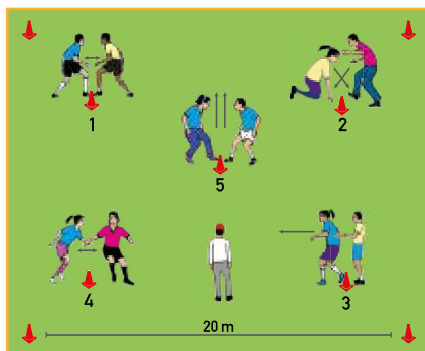
10'

DOMINA EL GLOBO

- Se divide el grupo en 4 equipos.
- En un espacio delimitado de 10 x 10 m, se enfrentan de a dos, cada equipo tendrá un espacio de anotación de 1 m de ancho.
- Se les entrega a los equipos un globo inflado de diferente color.
- El objetivo es transportar el globo y anotar un punto al equipo adversario utilizando partes del cuerpo (cabeza, hombros, rodilla, pie, ya sea uno a uno o combinados), sin que haya contacto entre jugadores y sin que el globo toque el piso, de lo contrario regresan al punto de partida.
- Los equipos inician al mismo tiempo.

Se observa el desarrollo del valor de la disciplina en la medida que los equipos cumplan con las reglas y normas pactadas, o en la secuencialidad ordenada de realizar los procesos.

El formador o la formadora aprovecha los momentos cuando se infrinjan las reglas para hacer el refuerzo del valor de la disciplina, es la forma de hacer conciencia frente al error y poder tomar los correctivos en el momento, comprendiendo internamente el valor de respetar las reglas. Y en otros momentos, de igual manera, resalta o felicita cuando los procesos son satisfactorios.



EJERCICIO

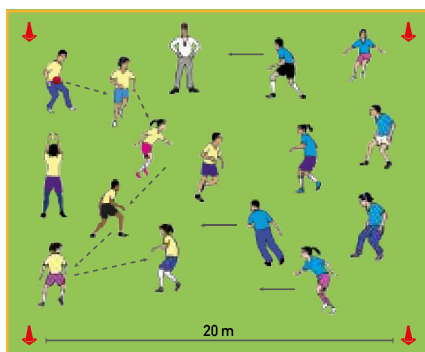
20'

CIRCUITO DE FUERZA CORPORAL SIMPLE

En un espacio delimitado de 20 x 20 m se ubican cinco estaciones donde se trabaja un minuto en cada ejercicio, por parejas, y se rota a la derecha así:

1. Pelea de gallos, frente a frente en cuclillas empujarse con las manos.
2. Frente a frente tocarle los tobillos al compañero o compañera mientras la pareja intenta no dejarse y viceversa.
3. Tomar al compañero o compañera de la cintura, quien intentará correr hacia adelante. Con cambio de rol.
4. Sujetados frente a frente con la mano derecha cada uno tratará de correr hacia atrás sin soltarse, alternando las manos.
5. Frente a frente, desde la posición de cuclillas, impulsarse y tocarse las manos lo más alto posible.
6. El circuito se repite dos o tres veces

Esté pendiente del cumplimiento de las normas al realizar los ejercicios, las pausas son momentos claves para hacer refuerzo tanto en la parte deportiva, como en el valor que se está trabajando, ya que en esta edad el o la joven se hace más consciente de sus actos. Se sugiere que hayan de una a máximo tres intervenciones.



JUEGO

20'

CIRCUITO DE RESISTENCIA

- En el mismo espacio de 20 x 20 m, divida el grupo en dos.
- El equipo A intentará hacer 10 pases continuos con un balón medicinal de 1 kilo usando las dos manos, mientras el equipo B tratará de impedirlo; si logra bloquearlo, el equipo A realizará 10 abdominales; de lo contrario, el equipo B es quien realizará el ejercicio abdominal.

Si no se presentan momentos claves para reforzar el valor, puede buscar la manera de propiciarlo, conscientemente.

No perder el hilo conductor del refuerzo mental que viene trabajando en el paso a paso de la sesión.

VARIACIONES

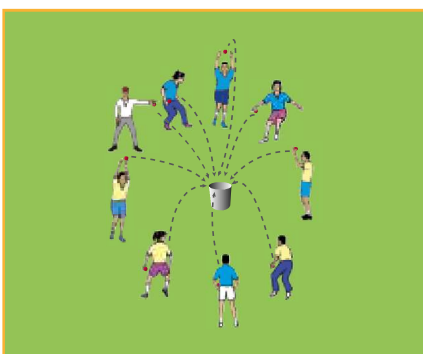
Utilizando solo la mano derecha, el equipo perdedor trabajará 10 movimientos de fuerza lumbar; luego con la mano izquierda el perdedor hará 10 sentadillas.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

- Integre en la actividad por lo menos 7 ejercicios de estiramiento por parejas.
- Recuerde que a los y las jóvenes les gusta más los estiramientos dinámicos. Explique haciendo énfasis en el nombre de los músculos que trabajan.



REFLEXIÓN

10'

APLICANDO LA DISCIPLINA

- Conformados en círculo, se ubica una bolsa o cesta grande en el centro.
- A cada quien se le entrega un pimpón y en orden lo van encestando en la bolsa.
- Empieza el formador o la formadora. Al mismo tiempo que lanza el pimpón, pronuncia una palabra sobre lo que personalmente considera ser disciplinado.
- Así, va lanzando cada uno su pimpón y dice su palabra hasta que todos los pimpones estén dentro de la cesta.
- Se les dice que ahora van a aplicar la disciplina: entre el grupo acuerdan cómo van a sacar todos los pimpones de la bolsa y volverlos a meter de manera disciplinada.
- Al final se les hacen preguntas como:
 - ¿Cómo creen que se vivió la disciplina en esta actividad?
 - ¿Qué sintieron?
- Genere un ambiente de participación y realice la retroalimentación correspondiente a este principio y la importancia de aplicarlo en todas partes.



RETO

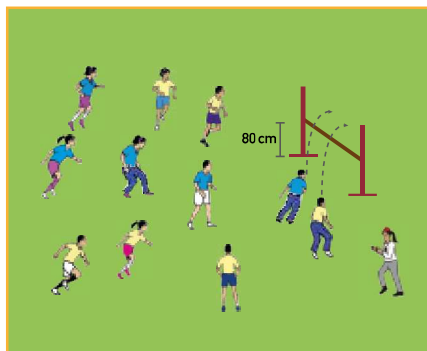
Escribir o dibujar cinco sueños que desea cumplir y la manera como cree que los puede alcanzar.

RESPECTO Y TOLERANCIA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

15'

PASAR LA CUERDA

- Se sitúa una cuerda a una altura inicial de 80 cm.
- Todas las personas se ubican a un lado de la cuerda.
- El objetivo es pasar por encima de la cuerda sin tocarla y sin recibir ayuda de otra persona que esté del lado en el que inician.
- Si tocan la cuerda, todo el grupo lo intenta nuevamente. La cuerda aumentará su altura 10 cm cada vez que esto suceda.
- Cuando todo el grupo haya pasado al otro lado finaliza la sensibilización.

Al terminar el ejercicio, el formador o la formadora hacen una corta reflexión para introducir los valores del respeto y la tolerancia denotando su importancia para lograr buenas relaciones interpersonales.

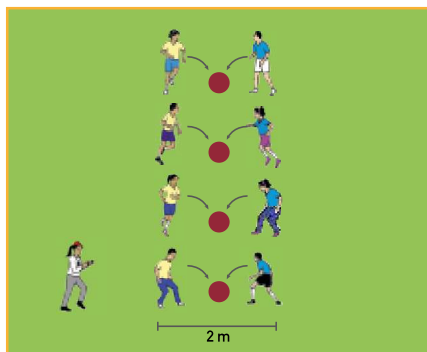
Se hace la pregunta acerca de lo que sintieron permitiendo la intervención de dos o tres participantes. El formador o la formadora cierra la reflexión (no dura más de 3 minutos) definiendo el principio de la tolerancia.

RECUERDE...



La tolerancia se practica cuando los y las jóvenes logran aceptar las fortalezas y limitaciones propias y de cada persona del juego.

Reitere al grupo que no todas las personas son iguales en lo que hacen, algunas, por ejemplo, son más veloces, por eso deben aceptar cuando pierden y también saber ganar.



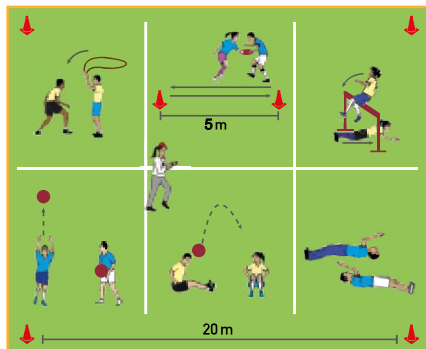
CALENTAMIENTO

15'

¡EL MÁS VELOZ!

- Se divide el grupo por parejas.
- Cada pareja se ubica frente a frente. A una distancia de 1 m de cada uno, a medio camino entre los dos, habrá un platillo (tope o cono).
- Cada participante espera la señal mientras realiza ejercicios de activación, como taloneo, entrando y saliendo, etc.
- El formador o la formadora da la orden, que puede ser una palabra, operación matemática, capitales, etc., y el que primero que tome el platillo gana un punto.

FASE CENTRAL



EJERCICIO

30'

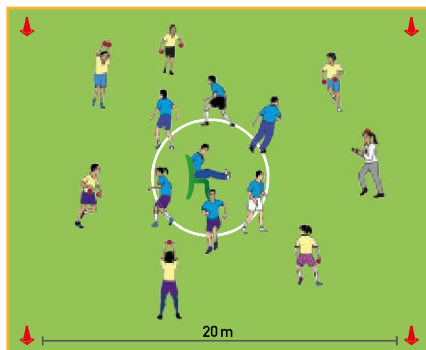
CIRCUITO DE FUERZA CORPORAL COMPUESTO

- En un espacio delimitado de 20 x 20 m se ubican 6 estaciones en las que se trabaja un minuto en cada ejercicio por parejas y se rota a la derecha de la siguiente manera:
 - Saltar lazo de forma continua, por parejas.
 - Velocidad de reacción: tomo un cono o tope con la mano y lo llevo lo más rápido posible de cono a cono, por parejas (cada uno tiene su tope), 5 m de distancia.
 - Saltar una valla de 50 cm de alto y cruzar por debajo de la misma, de forma continua.
 - Lanzar lo más alto posible un balón medicinal de 1 kg y la otra persona debe atraparlo antes que toque el piso.
 - Sentada frente a frente, la pareja se lanzará un balón medicinal de 1 kg y realizará trabajo abdominal.
 - Trabajo lumbar por parejas, enfrentados o enfrentadas, boca abajo, subir y tocar las manos del compañero o compañera lo más alto posible.
- Repetir el circuito de dos a tres veces.

RECUERDE...



A través del deporte se refuerza y estimula la tolerancia. Invite a los y las jóvenes a aprender a esperar a la otra persona, no como yo quiero, sino como la otra persona logra hacerlo.



JUEGO

30'

SALVEN AL GENERAL

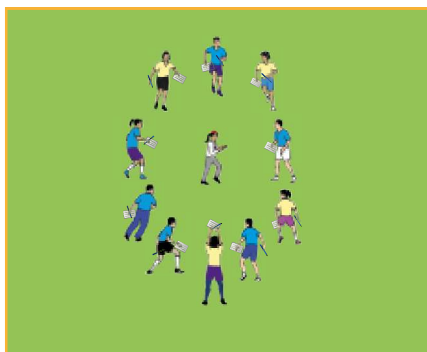
- Terreno delimitado de 20 x 20 m, dividido el grupo en 2.
- Cada equipo escoge un general, quien estará sentado en una silla en una fortaleza, sin moverse (círculo de 4 m de radio) y distante del otro 10 m.
- Los dos equipos estarán armados con dos globos pequeños llenos de agua en el terreno de juego.
- Cuando los dos equipos usan sus globos, vuelven a armarse.
- Los equipos están divididos en jugadores y jugadoras defensivos y ofensivos.
- El juego consiste en lanzar los globos al general en tanto el otro equipo trata de defenderlo de los ataques.
- Si el general o la generala es impactado por un globo, se anota un punto para el equipo que lo lanzó.
- Los y las participantes que defienden a su general no pueden tocar a las otras personas, solo pueden tratar de neutralizar el lanzamiento.
- Se puede jugar por puntos o por tiempo.



ESTIRAMIENTO

5'

Integre en la actividad por lo menos 7 ejercicios de estiramiento, mencione los nombres de los músculos que están interviniendo en el estiramiento para afianzar los conocimientos.

**REFLEXIÓN**

10'

- Reúna los participantes en círculo.
- Dispóngalos para la lectura, con la máxima atención.
- En la medida de sus posibilidades haga la lectura de “La asamblea de los implementos deportivos” de forma pausada y narrada.
- También puede hacer una grabación de la historia, de manera que todos los participantes puedan escuchar.
- Después de la lectura pregúnteles a los participantes qué opinión tienen y abra la reflexión.
- Deje que participen por lo menos 3 personas y haga el cierre, haciendo énfasis en el valor de la tolerancia.
- Aunque tengamos capacidades diferentes, finalmente nos podemos complementar en el trabajo en equipo, para eso es necesario tener tolerancia con el otro.

**RETO**

Me pregunto: ¿Soy tolerante con mis hermanos o hermanas? Escribo o dibujo la respuesta y la comparto en la próxima sesión.

La asamblea de los implementos deportivos

Cuenta la historia que hubo una importante asamblea de implementos deportivos porque necesitaban tomar decisiones importantes.

Por iniciativa propia, los **guayos** asumieron la presidencia... pero la asamblea les notificó que deberían renunciar, porque todos pensaban que se la pasaban pisoteando todo el tiempo a los demás... Los guayos reflexionaron y aceptaron su responsabilidad.

¡Inmediatamente los **guantes** se postularon para la presidencia!... pero desafortunadamente la asamblea les notificó que deberían renunciar a la iniciativa, argumentando que todo lo querían agarrar... Ante estas palabras, los guantes accedieron, al comprender su responsabilidad, pero no sin antes lograr que fueran expulsadas las **canilleras**, argumentando que se la pasaban haciendo presión... todo el tiempo. Ellas reconocieron que a veces se excedían y aceptaron su responsabilidad, pero también pidieron la expulsión del **uniforme**, porque se creía más especial que las y los demás, como si fuera perfecto.

En esos momentos entró el **deportista** y se colocó el uniforme, los guayos, las canilleras y los guantes.

Luego del juego, el uniforme concluyó ante la asamblea: “Ha quedado claro, señoras y señores, que tenemos muchos defectos, pero el deportista ha trabajado con nuestras cualidades y eso es lo que nos hace valiosos, así que aprendamos a convivir y respetar... que, aunque somos diferentes, cada uno juega un papel muy importante”.

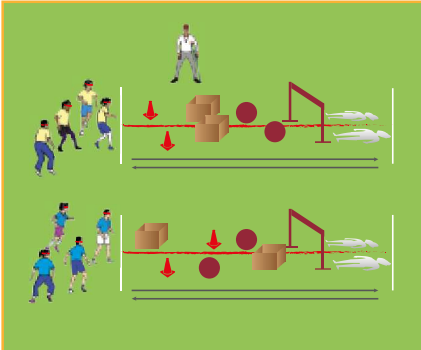
La asamblea en pleno estuvo de acuerdo y se dio por resuelta la situación.

CONFIANZA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL

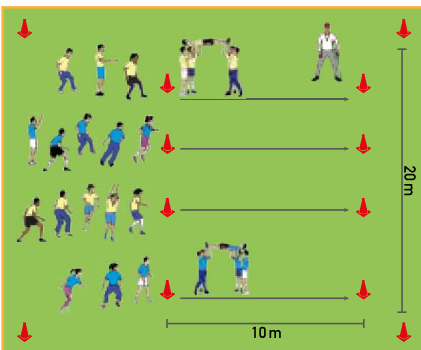


SENSIBILIZACIÓN

15'

LA CUERDA ME GUÍA

- Se ubicará una cuerda de lana de esquina a esquina, la cual será una guía para que los niños y niñas que van a estar vendados o vendadas se movilicen en un espacio que tendrá una serie de obstáculos conformados por diferentes objetos.
- En un espacio abierto se ubicarán vallas para que pasen de arrastre hasta llegar a cierto punto donde encontrarán unas figuras humanas que tienen carteles de colores que definen el valor de la confianza.
- Toman un cartel e inmediatamente le dan paso a su siguiente compañero o compañera que deberá realizar el mismo recorrido, así sucesivamente.
- Al finalizar, cada participante deberá manifestarle a su compañero o compañera lo que sintió y compartir la frase y la imagen que encontró con cada persona.

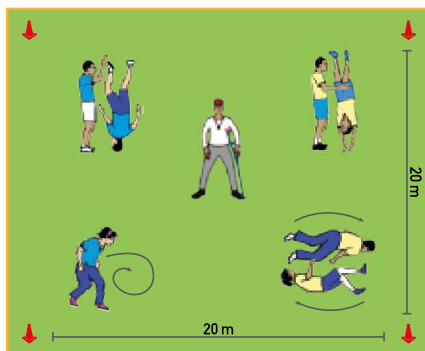


CALENTAMIENTO

15'

TELETRANSPORTADOS

- Delimitar un espacio de 20 x 20 m.
- Se divide el grupo en 4 equipos de forma equitativa.
- Cada equipo es una máquina de teletransportación que, de acuerdo con la indicación del formador o la formadora, deberá transportar a cada uno de sus compañeros o compañeros de manera creativa, sin que este toque el piso con alguna parte de su cuerpo.
- Cada equipo, tomado de la mano, recorre una distancia de 10 m, donde toman un objeto y regresan cargando un compañero o compañera de forma creativa, quien lleva el objeto.
- El formador o la formadora pueden aumentar el grado de complejidad por medio del cual transportan a los y las jóvenes.
- La competencia termina cuando teletransportan a todos los integrantes del equipo.



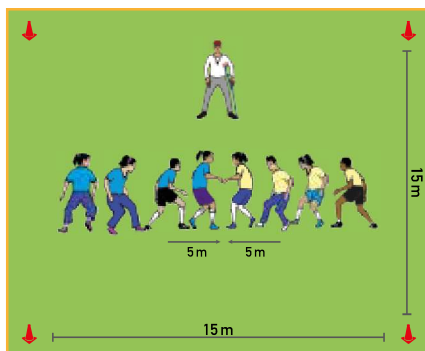
EJERCICIO

30'

DOMINANDO MI CUERPO

En un espacio delimitado de 20 x 20 m, se ubican los y las jóvenes por parejas para realizar los siguientes ejercicios:

- Parada de cabeza: el formador o la formadora indica la técnica de este ejercicio para que la realicen por parejas, cambiando de rol, hasta que puedan hacerlo sin ayuda.
- Parada de manos: el compañero o la compañera le ayuda sosteniéndole las piernas hasta que logre sostenerse por sí solo, alternando el ejercicio.
- El formador o la formadora enseñan la técnica del rollo hacia adelante de forma individual, ejercicio que es realizado por los y las participantes.
- Rollos por parejas, uno acostado en el piso, sujeta a su compañero o compañera de las piernas, ubicado encima de él o ella, quien también está sujetándolo de igual manera para rodar hacia adelante en la espalda de cada uno, de forma continua y sin soltarse.



JUEGO

30'

DESAFÍA TU FUERZA

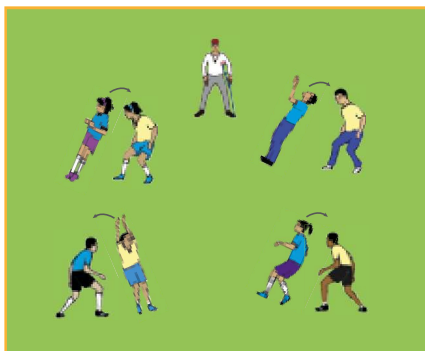
- En un espacio delimitado de 15 x 15 m se distribuye el grupo en dos equipos en fila, una persona detrás otra, enfrentados y tomados de la cintura.
- El objetivo es halar al equipo adversario una distancia de 5 m.
- El ejercicio anterior, utilizando una sog o cuerda gruesa en una distancia de 15 m.
- Enfrentados por parejas, montado en la espalda del compañero compañera, intentará arrebatarle un trapo que tiene el jinete adversario colgando de la espalda, sin tocar, ni empujar al grupo oponente. Si lo logra, o después de cierto tiempo, se hace cambio de roles.
- Se hacen correcciones en la parte deportiva y también se refuerza y estimula el valor de la confianza por medio de frases o palabras, destacando la participación individual o grupal de cada uno, en varios momentos del ejercicio. Puede ser deteniéndolo o en acción de juego.
- Para que las personas participantes asimilen el trabajo es necesario parar, bajar las pulsaciones y caer en cuenta de los aciertos y errores, es la forma de ir cambiando y mejorando.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

- Integre en la actividad por lo menos 7 ejercicios de estiramiento por parejas, los cuales pueden ser dinámicos o estáticos.



REFLEXIÓN

10'

- Ubique a las personas participantes por parejas. Cada pareja se ubica una detrás de la otra.
- A la voz del compañero o compañera, quien está adelante se deja caer hacia atrás con el cuerpo rígido y los ojos cerrados para que el otro u otra lo reciba.
- El ejercicio se realiza tres veces y hay cambio de roles en las parejas.
- Finalizado el ejercicio, proceda a preguntar al grupo: *¿Qué sintieron?*, con el fin de reflexionar e identificar el principio de la confianza.
- Recalque la importancia de confiar en sí mismo y en la otra persona, para lograr las metas propuestas.



RETO

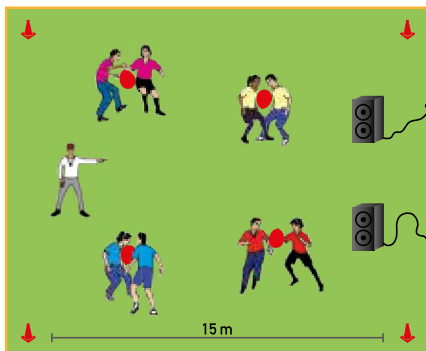
Escribir tres habilidades que desea afianzar para mejorar la confianza en sí mismo y socializarlas en la próxima sesión.

EMPATÍA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

10'

¡COJA EL PASO!

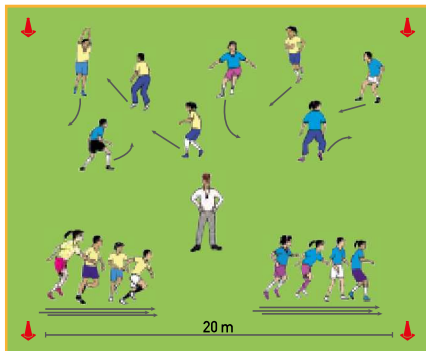
- Delimite con antelación un espacio de 15 x 15 m y procure contar con un reproductor de música.
- Cada integrante del grupo propone una canción de su preferencia y ensaya cuatro pasos.
- Se distribuye el grupo por parejas, suena la canción y, quien la escogió, enseña al resto del grupo los cuatro pasos. Una vez termina el ejercicio, el formador o la formadora les pide a todas las parejas que repitan los pasos, pero con un globo inflado sostenido en el pecho.
- Se repite el ejercicio con otras canciones.

Se les pregunta lo que sintieron permitiendo que libremente intervengan los participantes y el formador o la formadora cierra la reflexión.



RECUERDE...

Reforzar con palabras o acciones que la forma de actuar y hacer las cosas permite reconocer la diferencia; lo importante es saber escuchar y respetarse.



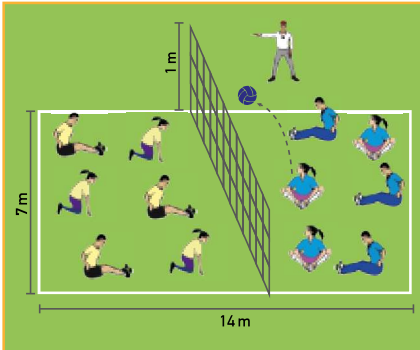
CALENTAMIENTO

10'

SIEMPRE LISTOS...

- En un espacio delimitado de 20 x 20 m se divide el grupo en 2 equipos.
- Los o las jóvenes se mueven libremente de diferentes maneras: caminan, corren, saltan, brincan, velocidad de reacción, arrastre bajo, etc.
- A la voz del formador o la formadora, cada equipo se reúne en la mitad del campo y conforman una fila según la orden dada.
- Las consignas pueden ser:
 - Hacen una fila, sin hablar, ubicándose uno tras de otro en orden alfabético, con su primer nombre.
 - Según el día de nacimiento de cada participante (sin hablar).
 - En orden de estatura (con los ojos cerrados).
 - Por el número del calzado de cada participante (sin hablar), etc.
- El equipo que termine primero será el ganador.
- No juegue más de dos o tres rondas, para dejarlos motivados para la otra sesión.
- Se observa el valor de la empatía, cuando cada uno es capaz de aceptar y entender al otro tal cual como es.

FASE CENTRAL



EJERCICIO

30'

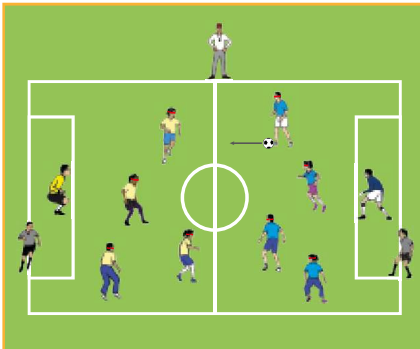
VOLEIBOL SENTADOS

- Un rectángulo de 14 m de largo por 7 de ancho.
- Lo divide una malla de voleibol a medio metro de altura.
- Seis deportistas en cada lado de la cancha.
- Las reglas son las mismas del voleibol convencional.
- La condición es que los participantes deben estar sentados todo el tiempo del juego.
- Se juega a 2 set de 3 a 11 puntos.
- El formador o formadora hace la mediación en los momentos que los y las jóvenes se sobresalten porque sus compañeros no lo hacen de la forma que ellos quieren; se trata de hacerles caer en cuenta de que todos tenemos limitaciones y virtudes, las cuales no son iguales y en la diferencia está el complemento.
- Es un ejercicio o deporte que se puede trabajar en grupos de personas con discapacidad física.

RECUERDE...



El formador o la formadora es la persona que media en los momentos que los y las jóvenes se sobresalten porque sus compañeros o compañeras no hacen el ejercicio de la forma esperada. Refuerce que no siempre tenemos la razón y que las opiniones y el modo de actuar de cada uno tienen validez y es importante.



JUEGO

20'

FÚTBOL A CIEGAS

- Divida el grupo en 4 equipos de forma creativa.
- En un campo de juego con dos porterías pequeñas comienzan a jugar dos equipos, en lo posible de 5 personas cada uno.
- Todos los jugadores tienen los ojos vendados a excepción de los arqueros, los cuales pueden ver y dar instrucciones a sus compañeros o compañeras.
- Hay un guía que hace sonidos en el arco contrario para que los jugadores sepan hacia dónde debe lanzar el balón.
- El balón es sonoro.
- El juego consiste en marcar un gol e inmediatamente hay cambio de los dos equipos.

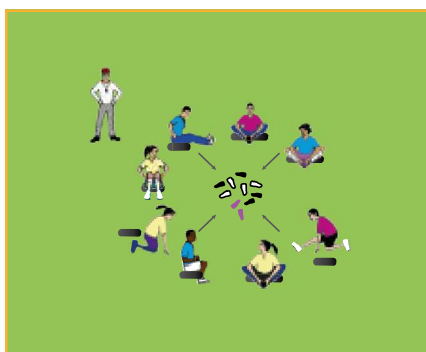
Es el momento en el cual se desarrolla todo lo trabajado en la sesión a nivel deportivo y social, las emociones, capacidades y destrezas saltan a la vista, de ahí la habilidad para hacer por lo menos tres pares y reforzar el valor de la empatía.

Es muy importante parar y bajar la intensidad y que todos estén pendientes de la retroalimentación.

ESTIRAMIENTO

5'

- Integre en la actividad por lo menos 7 ejercicios de estiramiento utilizando un neumático.
- Los estiramientos pueden ser de forma individual, por parejas o grupales.
- En esta edad el estiramiento debe durar por lo menos 30 segundos para que sea beneficioso.

**REFLEXIÓN**

10'

- Dispóngalos a todos en un círculo amplio y pídales que dejen sus zapatos en la mitad del círculo, vuelvan a su puesto y se sienten en el neumático.
- A la voz del formador o la formadora, cada uno, de la forma más rápida, se pone un par de zapatos que no sean los suyos, y se desplaza caminado hasta su puesto.
- Pregunta guía de la reflexión: *¿Qué sintió con esos zapatos?* Por ejemplo, cuando jugó con el neumático, cuando se ubicó según la orden en la fila, etc.
- Entre todos se llega a la conclusión de lo difícil que es ponerse en los zapatos de otra persona, de aceptar las diferencias, aceptar al otro tal cual es... todos no tenemos las mismas cualidades, aptitudes, etc.

**RETO**

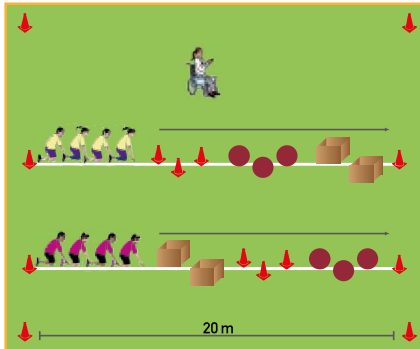
A partir de hoy, intento ponerme en los zapatos de mis hermanas o hermanos para comprenderlos mejor.

JUEGO LIMPIO Y JUSTICIA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

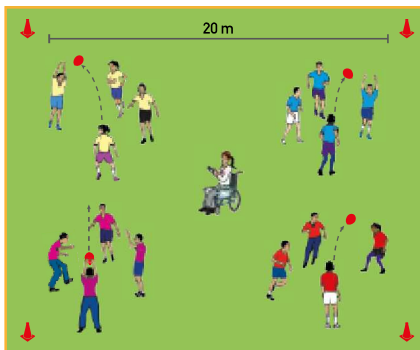
10'

EL CIEMPIÉS

- Se divide el grupo de 2 a 4 equipos en un espacio delimitado de 20 x 20 m.
- Los y las participantes de cada equipo salen del punto A para llegar al punto B, en fila, posición de cuadrupedia y sujetados por los tobillos de quien va adelante.
- Pasan haciendo un recorrido sorteando varios obstáculos.
- Si se sueltan o hablan, inician nuevamente en el punto A.
- Solamente puede hablar un integrante de cada equipo.
- No pueden tocar los obstáculos.
- Gana el equipo que primero pase con la totalidad de sus integrantes el punto B.

Al finalizar la actividad el formador o la formadora hace una introducción al valor que se está trabajando, en este caso, el juego limpio.

Inicie con la pregunta: *¿Qué sintieron?* Deje que los y las jóvenes interactúen y cierre explicando la importancia de jugar limpio.



CALENTAMIENTO

10'

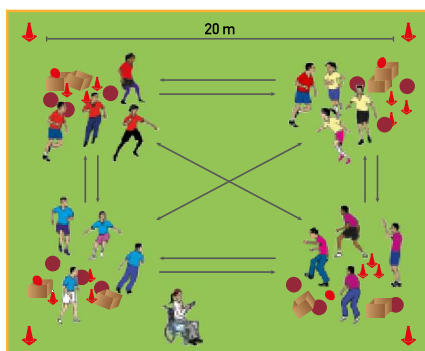
ME CONCENTRO

- En un espacio delimitado de 20 x 20 m se divide el grupo en cuatro equipos
- En cada equipo hay un capitán o capitana que va dirigiendo ejercicios de calentamiento como caminar, correr, saltar, brincar, jalar, sostener, etc.
- Cada treinta segundos lanza al aire una pelota, un globo o un tope, inmediatamente dice el nombre de un compañero o compañera, quien reaccionará muy veloz para no dejar caer el objeto al piso.
- Si toca el piso, queda de capitán o capitana y sigue dando instrucciones para hacer ejercicios de calistenia.
- Intente que todos pasen por ser capitanes.
- Los capitanes o capitanas no pueden repetir ejercicios.

VARIACIONES

Solo dos equipos, el formador o la formadora es el capitán o la capitana.

Se numera a los y las integrantes y el capitán dice solo el número que debe salir a recoger el objeto. Por parejas salen a recoger el objeto.



EJERCICIO

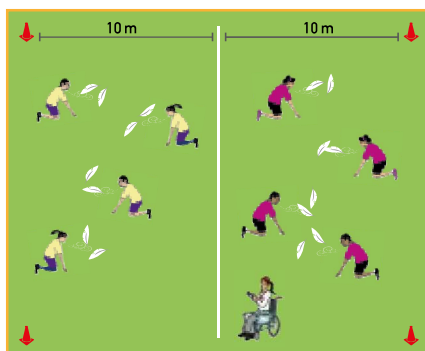
20'

MERCADO PERSA

- En un espacio delimitado de 20 x 20 m se divide el grupo en 4 equipos de forma creativa.
- Cada equipo en una esquina formando un cuadrado.
- Cada equipo tendrá un nombre creativo y un número igual de objetos: pelotas, conos, aros, clavos, petos, zapatos, etc.
- A la voz del formador o la formadora cada grupo puede tratar de quitarle el mayor número de objetos a cualquiera de los demás equipos.
- No puede haber contacto físico entre los y las participantes.
- Los objetos pueden ser protegidos por los y las integrantes del equipo, interponiéndose, obligando al otro a esquivar el contacto.

VARIACIONES

- Los objetos deben llevarse sin utilizar las manos. Usar la creatividad.
- Los objetos se transportan por parejas del mismo equipo.



JUEGO

15'

DESPLUMADOS

- Delimite dos espacios de 10 x 10 m y divida el grupo en 2 equipos iguales. La línea de la mitad debe quedar muy bien definida.
- A cada participante se le entregan dos plumas de un mismo color.
- Cada uno está en cuadrupedia en su propio terreno de juego.
- A la señal cada equipo sopla las plumas al lado contrario y hacia arriba.
- No pueden despegar sus pies y sus manos del piso.
- Pluma que caiga el piso no se puede recoger ni esconder.
- No se pueden pasar al campo adversario.
- Al cabo de un tiempo prudencial, el equipo que tenga más plumas en su campo será el grupo perdedor.

VARIACIONES

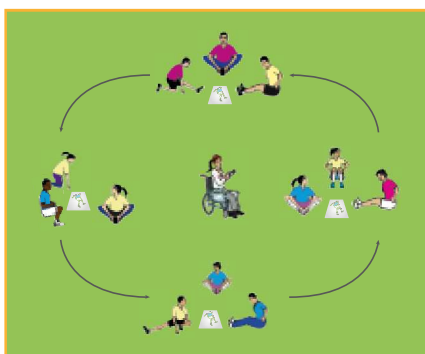
- Los y las integrantes pueden estar de pie.
- Se realiza con globos o pelotas y utilizando solamente la cabeza, la rodilla, el pie, etc.
- Se establecen por lo menos tres reglas en cada juego.
- Observe las actitudes de todos en competencia y aproveche alrededor de tres momentos para hacer un pare y reforzar el valor del juego limpio.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

- Integre en la actividad por lo menos 7 ejercicios de estiramiento por parejas.
- En esta edad los y las jóvenes tienen cierta autonomía para realizar ejercicios acordes a la disciplina deportiva.
- En ocasiones puede delegar este trabajo a un monitor o monitora con formación.



REFLEXIÓN

10'

- Prepare 5 láminas, afiches, fotos, etc., en las que se observe a un o una deportista reconocido realizando una acción de juego limpio.
- Por grupos pase las fotos y que cada grupo tenga un momento para compartir lo que piensan de lo observado.
- Relate lo acontecido en la lámina o afiche que mostró para dar claridad.
- Pregunte qué observan en las láminas.
- Termine con las preguntas:
 - ¿Qué sintieron?
 - ¿Jugamos limpio en la casa (o en el colegio o en el barrio)?
 - ¿Qué opinan de hacer trampa e infligir las reglas o las normas?
- Se reflexiona sobre el tema y se deja claro el significado del valor del juego limpio.



RETO

Proponer y realizar cinco acciones de juego limpio en su barrio en la próxima semana.



JÓVENES
MAYORES DE
16
AÑOS



ETAPA DE CONSOLIDACIÓN

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

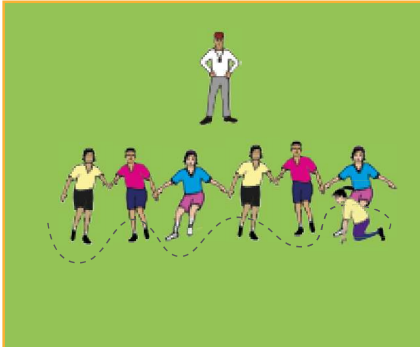
- ▷ Práctica de juegos tácticos en bloque (defensa - ataque - estrategia).
- ▷ El juego y la competencia pueden detonar situaciones de estrés que deben aprender a manejar.
- ▷ Se puede orientar el trabajo a la profesionalización de la disciplina deportiva, pero sin perder el horizonte de ofrecerle alternativas de proyecto de vida para evitar frustraciones y decepciones.
- ▷ Fomente y estimule la apropiación del deporte como un estilo de vida, de manera que los y las jóvenes puedan formular sus propios proyectos deportivos encaminados a la comunidad y que refuercen su liderazgo.
- ▷ Después de los 16 años es la etapa de la consolidación, profesionalización del aprendizaje y desarrollo al cien por ciento de las habilidades y destrezas deportivas.
- ▷ A partir de los 16 años su rol de animación como formador o formadora se ve reforzado con el rol de orientador u orientadora, es la persona que escucha, que muestra el camino, que hace reflexionar y da directrices.
- ▷ En los y las jóvenes de 16 años en adelante se trabajan en proporción alta todas las cualidades físicas.

DISCIPLINA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

15'

EL NUDO HUMANO

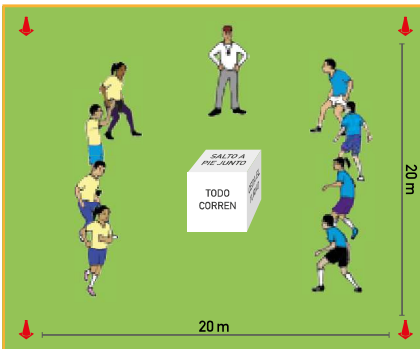
- Organice al grupo en una hilera e indíqueles que se tomen las manos.
- Sin soltarse de las manos, el formador o la formadora debe comenzar a caminar y a pasar por debajo de las manos entre ellos y ellas, hasta que se forme un gran nudo humano y, cuando esto suceda, el formador o formadora entrega la mano del segundo de la hilera al último participante de la misma y sale del nudo. Los participantes siguen con el juego.
- El juego consiste en que las personas desenreden el nudo, sin soltarse de las manos, y conformen un gran círculo.
- En la medida que realizan la actividad deberían llegar a acuerdos, seguir una orden o una secuencia, etc., se puede llegar a evidenciar el principio de la disciplina.
- Finaliza el ejercicio con la pregunta: *¿Qué sintieron?* Librementemente intervienen dos o tres participantes y el formador o la formadora cierran la reflexión, definiendo el valor de la disciplina.

RECUERDE...



Se observa el desarrollo del valor de la disciplina en la medida que los equipos cumplen con las reglas y normas pactadas.

Aproveche los momentos cuando se infrinjan las normas para reforzar la concientización sobre el valor de la disciplina, ayudando a que los jugadores y las jugadoras interioricen el principio.



CALENTAMIENTO

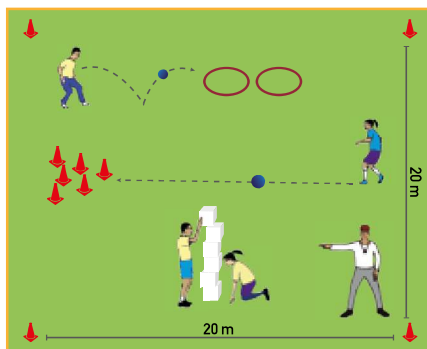
10'

LO QUE DIGA EL DADO

- En un espacio delimitado de 20 x 20 m, se divide el grupo en 2 equipos.
- Se hace un dado con las siguientes consignas: 1) todos corren; 2) *skipping* en el puesto; 3) ceda el turno; 4) salto a pie junto; 5) desplazamientos cortos atrás, adelante, al lado; 6) trabajo abdominal y lumbar.
- Los dos equipos enfrentados, de forma alternada, lanzan el dado; el otro equipo realiza el ejercicio que salga, mientras tanto el equipo lanzador motiva al adversario.
- Se lanza el dado las veces que sea necesario para dejarlos a punto para la siguiente fase.
- Cada dos minutos se intercala con un ejercicio de estiramiento.

VARIACIONES

- Se puede hacer con un dado que tenga los números y cada uno corresponde a las acciones anteriormente mencionadas.
- Puede ser por tiempo o por número de repeticiones. El otro equipo cuenta y motiva.



EJERCICIO

35'

ATINANDO

- En un espacio delimitado de 20 x 20 m, a través de un circuito, los participantes pueden mejorar aspectos como la puntería y la precisión.
- Se hace un circuito donde se colocan diferentes aros a distinta distancia a los que se arroja una pelota; se tumban los conos que se encuentren en el recorrido; se arma una torre; etc.
- Si tumba algún cono, se coloca de nuevo en su lugar.
- Solo puede avanzar en el recorrido cuando cumpla con el ejercicio propuesto.

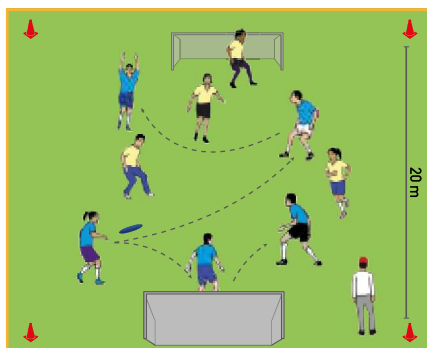
VARIACIONES

- Hacer el circuito en el menor tiempo posible o teniendo un límite de intentos.
- Hacer el ejercicio con la extremidad menos hábil y dándole un puntaje a cada obstáculo.



RECUERDE...

Reforzar con palabras o con acciones el concepto de que la forma de actuar y hacer las cosas permite reconocer la diferencia, la importancia de saber escuchar y respetar al otro.



JUEGO

35'

EL TOPE VOLADOR

- El juego se desarrolla en un campo de 20 x 20 m con una zona de gol a cada extremo del terreno. El objetivo es llegar a la zona de gol del equipo contrario con un tope, plato o *frisbee* en la mano.
- Quien lleve el tope en la mano tiene 10 segundos para hacer un pase sin que el equipo contrario pueda sacarle el tope, pero en esos 10 segundos no puede avanzar.
- El equipo oponente puede acercarse al jugador o jugadora, pero como no pueden sacarle el tope hasta que los 10 segundos se terminen, ellos serán los que cuentan en voz alta hasta 10.
- Al terminar los 10 segundos, si el jugador o jugadora no hizo un pase es libre de correr con el tope en la mano, y también queda permitido que lo detenga un oponente (agarrándolo por completo con las manos).
- Mientras el jugador o jugadora corre con el tope en la mano puede pasarlo a otra persona antes de que lo sujeten.
- Si lo sujetan, el tope es del equipo adversario, lo mismo pasa si no se completa el pase, o si el pase es interceptado.
- El equipo que logre anotar más puntos es el ganador.

VARIACIONES

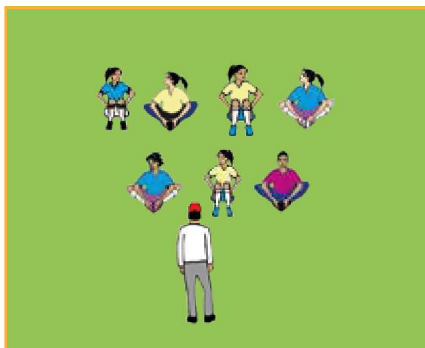
- No se puede correr con el tope. Este debe ser lanzado por parejas sin sujetar a la persona adversaria, etc.
- Si no ocurre una transgresión en el transcurso normal del ejercicio, puede buscar la manera de propiciarla para reforzar el valor de la disciplina.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

- Ejercicio de coordinación en el que las personas participantes se ubican en círculo y a cada uno se le asigna un número de manera ascendente.
- Se inicia la actividad con la palabra “ATENCIÓN”, acompañada de dos palmadas de las manos en los muslos, seguido de un aplauso en el que se dice al tiempo “CONCENTRACIÓN”, para posteriormente nombrar uno de los números asignados, la persona correspondiente reiniciará la secuencia de ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN sin perder el ritmo. Enseguida, esta misma persona dice el número que continúa con la dinámica.
- Se inicia con el número de quien está tomando la vocería y se nombra otro número aleatoriamente, quien sigue el ritmo con movimientos y secuencia de los números.
- Cada vez que se corte la secuencia se propone un ejercicio de estiramiento, antes de reiniciar la actividad.



REFLEXIÓN

10'

- Al terminar el ejercicio se hace una breve recopilación de lo sucedido en toda la sesión y se reflexiona en grupo en torno a las diferentes actividades y ejercicios realizados.
- Proceda a preguntar al grupo: *¿Qué sintieron?*, con el fin de identificar el valor que se encontraba implícito y haciendo énfasis en la importancia de la disciplina para alcanzar los objetivos.



RETO

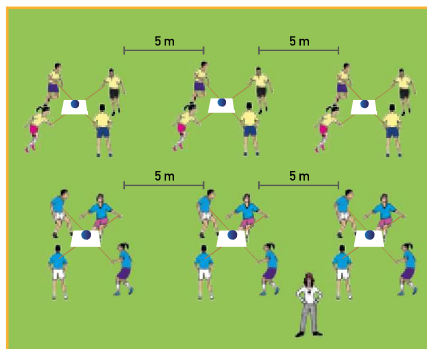
A partir de la fecha me comprometo a... (cada uno se impone una tarea personal, por ejemplo, lavar mi uniforme, ayudar a mi hermano o hermana con las tareas, etc.).

RESPECTO Y TOLERANCIA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



RECUERDE...



No todos tienen las mismas cualidades y destrezas. Ser consciente de esto es el principio fundamental para comenzar a aprender a ser respetuosos y tolerantes.

SENSIBILIZACIÓN

15'

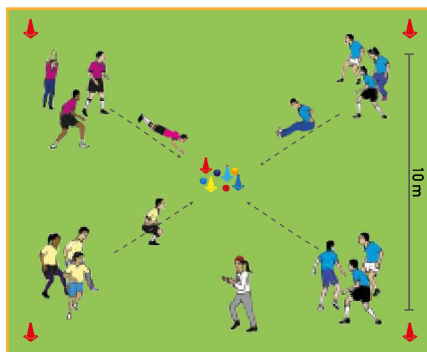
EQUILIBRANDO VAMOS...

- En un espacio delimitado divida a las personas participantes en 2 equipos.
- A su vez, cada equipo se divide en tres grupos, los cuales se ubican en línea recta, a una distancia de 5 m entre cada uno.
- El juego consiste en llevar por grupos una pelota, haciendo equilibrio, la cual está ubicada en una tabla de 20 x 20 cm, que tiene un orificio en el centro y debe ser sostenida por los y las participantes por medio de las 4 cuerdas, de 1 m de largo, que salen de cada una de las esquinas de la tabla.
- Al final del recorrido hay un aro, el cual cada equipo debe recoger y llevar al punto de partida, a la vez que lleva de regreso la pelota en equilibrio.
- Cuando el equipo cumple su recorrido de 5 m entrega la tabla con la pelota en el centro a sus compañeros o compañeras para que, de igual manera, continúen con el recorrido y puedan entregarle al tercer grupo.
- El juego termina cuando el tercer grupo traiga de vuelta al sitio de partida el aro y la pelota.
- Gana el grupo que logre llegar de primero.
- Si la pelota se cae, deben reiniciar desde el punto de partida.
- Finalice el ejercicio con la pregunta: *¿Qué sintieron?* Librementemente intervienen dos o tres participantes y el formador o la formadora cierra la reflexión definiendo el principio de respeto y tolerancia.

RECUERDE...



Se observa el aprendizaje de la tolerancia cuando los y las jóvenes logran aceptar respetuosamente las fortalezas y limitaciones propias y las de cada uno de los y las integrantes del juego.



CALENTAMIENTO

15'

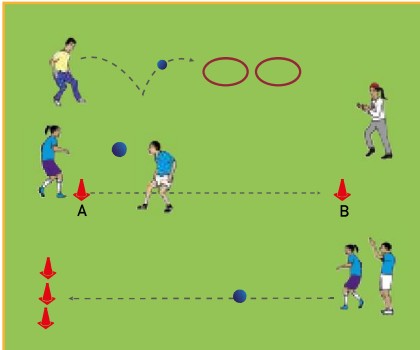
RELEVANDO

- Delimite un cuadrado de 10 x 10 m y divida el grupo en 4 equipos, asignando un color a cada uno.
- En el centro del cuadrado ubique igual número de elementos (conos, pelotas, petos, etc.) para cada color asignado a cada grupo.
- El juego consiste en traer los objetos del color correspondiente de forma individual, pero durante el trayecto cada participante realiza una acción determinada por el formador o la formadora ya sea: correr, saltar, brincar, gatear, caminar hacia atrás, permanecer arrodillado, etc.
- Gana el equipo que primero lleve todos los objetos.

VARIACIONES

- El ejercicio se puede realizar por parejas.
- La distancia puede variar, sin usar las manos, con los ojos vendados, circuitos de ejercicios en el recorrido.
- El formador o la formadora refuerzan que es fundamental manejar las emociones y sentimientos con el fin de lograr de mejor manera las metas propuestas.

FASE CENTRAL



EJERCICIO

35'

RESPETANDO ANDO

- En un espacio libre se delimitan tres estaciones a una distancia de 10 m con igual número de equipos.
- Estación 1 - **PRECISIÓN**: el ejercicio consiste en que cada persona del equipo introduce una pelota en cada uno de los aros ubicados en el piso, lanzando desde una distancia determinada.
- Estación 2 - **COORDINACIÓN**: llevar dos pelotas simultáneamente sin dejarlas caer, ni sujetarlas con ninguna parte del cuerpo, del punto A al punto B, en una distancia prudencial. Es decir, la pelota debe estar en movimiento todo el tiempo.
- Estación 3 - **PUNTERÍA**: se ubican varios conos en una zona determinada y desde una distancia prudencial deben tumbarse, respetando el turno de cada integrante.
- El reto se cumple cuando todos los integrantes del equipo realicen adecuadamente las tareas.

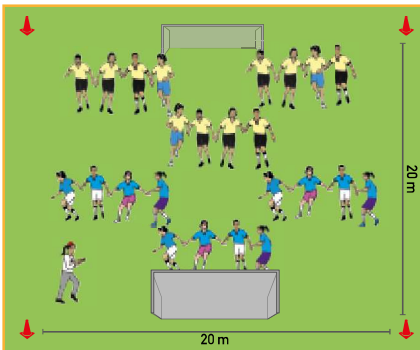
VARIACIONES

- Realizar el circuito por tiempo de forma individual o grupal.
- Se refuerza con correcciones en la parte deportiva y también demostrando el valor de la tolerancia en lo social, por medio de estímulos positivos a los y las jóvenes, ya sean verbales o afectivos.



RECUERDE...

Debe invitar a las y los jóvenes a practicar el autocontrol y a aprender a manejar adecuadamente sus emociones.



JUEGO

35'

NO PUEDO HABLAR...

- En un terreno delimitado de 20 x 20 m se divide al grupo en 2 y cada equipo conforma subgrupos de 4 participantes, quienes deben ir tomados de las manos.
- Se establecen dos líneas finales de anotación opuestas. Cada grupo de 4 actúa como un solo individuo. El equipo hace pases para llegar a la línea de anotación contraria. Se logra una anotación cuando las cuatro personas de cada equipo que tienen la pelota pasan totalmente la línea final de anotación.

Es el momento en el cual se desarrolla todo lo trabajado en la sesión a nivel deportivo y social, se comienza con variantes que afirmen el principio de respeto y tolerancia.

VARIACIONES

- Como máximo, cada equipo puede controlar dos veces la pelota.
- No se puede hablar durante el tiempo que indique el formador o la formadora.
- El grupo de 4 puede transportar la pelota con más de dos toques durante 10 minutos del juego.
- En cada grupo de 4 hay uno de espaldas durante 5 minutos del juego.
- Juego libre sin condiciones durante 10 minutos.



RECUERDE...

La manera que los y las jóvenes van aprendiendo a tomar las cosas con calma y a reaccionar de la mejor manera es el fundamento para jugar, dentro y fuera de la cancha, aplicando los principios de respeto y tolerancia.

ESTIRAMIENTO

5'

Integre en la actividad por lo menos 7 ejercicios de estiramiento, el formador o la formadora irán mencionando los nombres de los músculos que están interviniendo en el estiramiento para afianzar los conocimientos.

**REFLEXIÓN**

10'

- Reúna a los y las jóvenes en un círculo y haga preguntas orientadoras.
 - *¿Es fácil trabajar o relacionarme con personas con capacidades especiales?*
 - *Si un profesor o profesora tiene capacidades especiales, ¿cuál sería su forma de relacionarse con él o ella?*
 - *¿Cuál es mi posición y mi actitud cuando uno de mis compañeros o compañeras de juego no tiene las mismas habilidades deportivas que las mías?*
- Que los y las jóvenes conversen sobre las tres preguntas y socialicen.
- El formador o la formadora reflexiona sobre la importancia de la tolerancia a la diferencia, y hace el cierre del ejercicio.

**RETO**

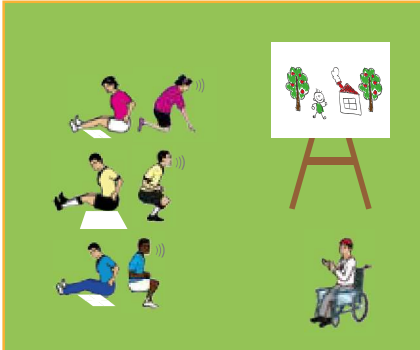
Reflexiono: ¿Qué tan respetuoso soy con mi familia? Escribo una carta en la que me comprometo con acciones concretas para demostrarles mi respeto.

CONFIANZA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

15'

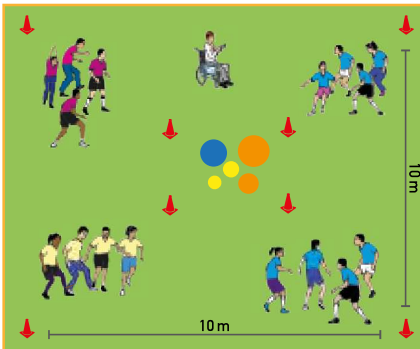
ESCUCHANDO VOY PINTANDO

- En un espacio ubique a los y las jóvenes, se sientan espalda con espalda, por parejas.
- Una persona tiene un esfero y una hoja de papel y recibe las instrucciones.
- La otra persona tiene un modelo de dibujo (que no puede ver su pareja) y le va dando las instrucciones para que replique el dibujo en su hoja en blanco. Tiempo: 3 minutos.
- Al finalizar el tiempo se compara el dibujo realizado con el modelo y se hace cambio de rol para que la otra persona realice el mismo ejercicio con un modelo diferente.
- Unos minutos después se les pregunta a las parejas, *¿Qué sintieron?*
- El formador o la formadora cierran la reflexión (no dura más de 3 minutos), definiendo el valor de la confianza.

RECUERDE...



Es importante tener confianza en sí mismo, tanto como aprender a confiar en la otra persona. Si no aprendemos a confiar en nosotros mismos o nosotras mismas y en las demás personas, difícilmente podemos integrarnos con nuestro entorno.

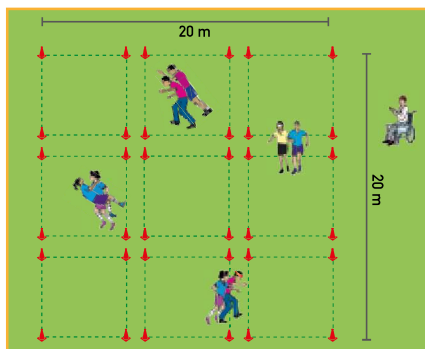


CALENTAMIENTO

15'

QUEMADOS

- En un espacio delimitado de 10 x 10 m, este es un juego de todos contra todos.
- Las personas permanecen pegadas a las líneas del cuadro hasta que se dé la señal para comenzar el juego.
- En el centro del área de juego ubican varias pelotas de diferentes tamaños (voleibol, fútbol, tenis, caucho, pimpones, etc.); a la señal, jugadores o jugadoras corren lo más rápido posible, toman una de las pelotas y tratan de "ponchar" al resto del grupo.
- Aquellas personas que son ponchadas más de tres veces salen del campo de juego y hacen trabajo de estiramiento por dos minutos y se reintegran.
- No se puede usar la misma pelota más de una vez y una persona no puede ponchar dos veces seguidas a la misma persona.
- Si el jugador o jugadora logra atrapar la pelota que le han lanzado sin que toque el piso, entonces no se lo considera ponchado, se queda con la pelota y puede seguir ponchando a otra persona.
- La persona que dure más tiempo dentro del campo de juego es el ganador o la ganadora.



EJERCICIO

35'

EL TAPETE VOLADOR

- En un espacio delimitado de 20 x 20 m divide al grupo en tres o más equipos según sea el caso, señalizando tres recorridos de extremo a extremo.
- Cada grupo tiene un tapete (cartón, costal, lona, tela, etc.) de 1 m por 50 cm de ancho sobre el cual debe desplazarse.
- El juego consiste en llegar por equipos del punto A al punto B en el menor tiempo posible, sin que los o las integrantes toquen el piso.

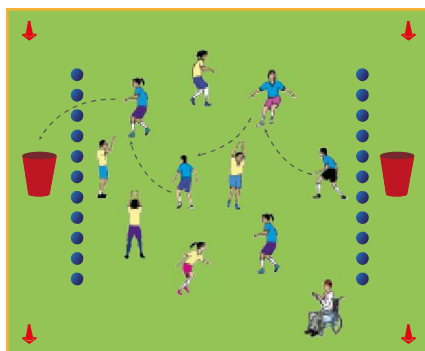
VARIACIONES

- Por parejas en caballito, pasar los tapetes.
- Pasar al compañero o compañera alzándolo.
- La mitad del grupo lleva los ojos vendados.
- Narre una historia que tenga que ver con balsas y un naufragio en altamar.

RECUERDE...



Se observa el desarrollo del valor de la confianza y la autoconfianza en la medida en que cada joven actúe con seguridad en lo que está haciendo, se apropie del juego, de su dinámica, haciéndose entender con su cuerpo y teniendo una comunicación fluida con los demás.



JUEGO

35'

CESTO SCORE

- En el mismo espacio de 20 x 20 m se distribuyen las y los jóvenes en dos equipos.
- En cada extremo del espacio ubica un cesto grande con un perímetro de unos 2 m marcado a su alrededor.
- El juego consiste en embocar una pelota en el cesto del equipo adversario sin tocar el perímetro.
- Para avanzar por el campo las personas solo pueden hacer pases. Cuando una persona tiene en su posesión la pelota no puede moverse del lugar.
- Si la persona en posesión de la pelota camina, corre o da un paso, pierde la pelota y pasa al equipo contrario. Lo único que se le permite es girar sobre un pie (puede mover uno de los dos pies girando en el lugar).

VARIACIONES

- Por parejas.
- Utilizar globos llenos de agua.
- Utilizar aros y en lugar de cestos una vara para insertar los aros.

RECUERDE...



Es posible hacer correcciones en la parte deportiva y reforzar o estimular el principio de la confianza por medio de frases o palabras que destaquen la participación individual o grupal.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

- Realizar ejercicios de estiramiento por parejas trabajando el valor de la confianza.
- Por parejas, uno de ellos de espalda y con los ojos cerrados, se deja caer con el cuerpo rígido, y la pareja lo recibe.
- Se sientan por parejas, espalda con espalda y con las rodillas a 90 grados.
- Por parejas, sentadas o sentados de frente, rodillas 90 grados, se sujetan de los brazos.
- Por parejas, de lado, sujetos de un brazo, y con la pierna totalmente estirada y la otra semiflexionada.

Dar la oportunidad a los y las jóvenes para que propongan los estiramientos de forma variada. Esta es otra manera de estimular la confianza.



REFLEXIÓN

10'

- Se sugiere proyectar un video alusivo al valor de la confianza.
- Termina con la pregunta: ¿Qué sintieron? En cada uno de los ejercicios y a lo largo del trabajo realizado en la sesión. Reflexión y opinión grupal.
- Resaltar la importancia de la confianza y la autoconfianza en todas las actividades de la vida.



RETO

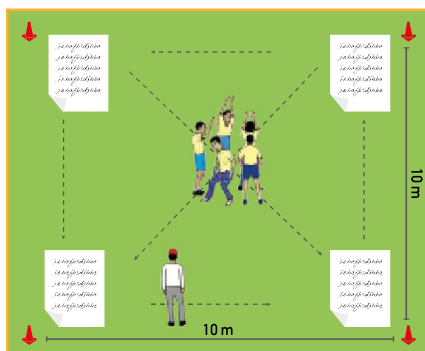
Busque un espacio familiar para socializar lo trabajado en la sesión.

EMPATÍA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



SENSIBILIZACIÓN

10'

CUÁL ES MI LUGAR

- El formador o la formadora observa y analiza las características que aparecen entre los y las participantes. Por ejemplo: hay altos, flacos, calvos, con bigotes, de ojos claros, pelo largo, etc.
- En 4 cartulinas escribe, "Aquí no se aceptan..." y menciona varias de estas características en cada una, tratando de abarcar el mayor número de personas incluidas en la lista.
- En cada una de las esquinas de un campo delimitado de 10 x 10 m se ubica una cartulina de estas, que indica quiénes no son aceptados en ese lugar.
- Las personas participantes analizan en cuál de las esquinas pueden ubicarse, teniendo en cuenta las cualidades de cada grupo.
- El formador o la formadora dará un tiempo máximo de 3 minutos para cumplir con las indicaciones, luego hace el respectivo análisis con los y las participantes sobre lo que sintieron y lo que piensan al respecto.



RECUERDE...

Se observa el valor de la empatía cuando cada joven es capaz de asumir las diversas limitaciones y aceptar las limitaciones de las demás personas.



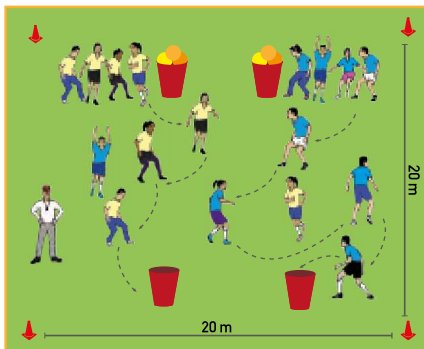
CALENTAMIENTO

15'

CADENA HUMANA

- En grupos de 4 personas, tomados de la mano, realizan un recorrido por un circuito en el que tengan que pasar por diversos obstáculos.
- Deben tener presente que en ningún momento se pueden soltar y todas las personas del grupo deben tener algún tipo de limitación que puede ir cambiando, al lograr superar cada obstáculo (ojos vendados, oídos tapados, solo se desplazan con un pie, caminando hacia atrás, etc.).

FASE CENTRAL



EJERCICIO

35'

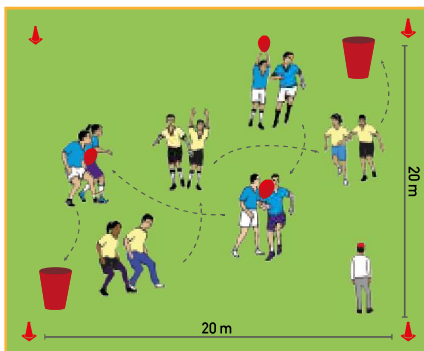
LAS TRANSPORTADORAS

- En un espacio de 20 x 20 m divide el grupo en dos, cada equipo se divide en 5 transportadores o transportadoras, un pasador o pasadora y el resto en defensa y atacantes.
- Los 5 transportadores o transportadoras forman una línea entre el pasador o la pasadora, que se encuentra al lado del balde con los globos inflados y llenos de agua (distancia: 15 m) y el balde vacío. El resto del equipo se dispersa por el campo de juego.
- Todas las personas estarán con las manos atadas atrás y de esta manera deben manipular los globos.
- A la señal el pasador o la pasadora comienza a pasar los globos, persona por persona, al primer transportador, y este a su vez se la pasa al segundo y así sucesivamente, hasta que el último transportador o transportadora recibe el globo y lo revienta dentro del balde vacío.
- De esta manera los equipos competirán por ver quién junta la mayor cantidad de agua posible.
- Como todos los equipos compiten al mismo tiempo, las personas en rol de defensoras/atacantes intentan interrumpir el desplazamiento de los globos del equipo contrario, al mismo tiempo que protegen los de su equipo.
- Los y las defensores/atacantes no pueden tocar a las personas transportadoras ni pueden arrebatárles el globo de las manos.

RECUERDE...



Estar pendiente de los momentos en los cuales los y las jóvenes se sobresaltan porque sus compañeros o compañeras no hacen el ejercicio de la manera que ellos esperan, le permitirá reforzar el valor de la empatía.



JUEGO

35'

LA BOMBONERA

- En un espacio delimitado de 20 x 20 m, divide al grupo en 2 equipos iguales.
- El juego consiste en que cada equipo pase 10 globos inflados hasta la línea final del campo adversario.
- Las personas están atadas de una mano por parejas, y cuando reciban el globo de otra persona no pueden dar más de dos pasos. Tienen que hacer relevo para llegar al objetivo.
- Si el globo es interceptado por el equipo adversario, atacando con sus manos libres, pueden reventarlo, y la pareja que lo perdió sale del juego por dos minutos, perdiendo la oportunidad de anotar, y comienza el otro equipo a pasar su globo desde la línea final.

VARIACIONES

- Individual, pero con los cordones de los zapatos atados, con una sola mano, con un ojo tapado.

RECUERDE...



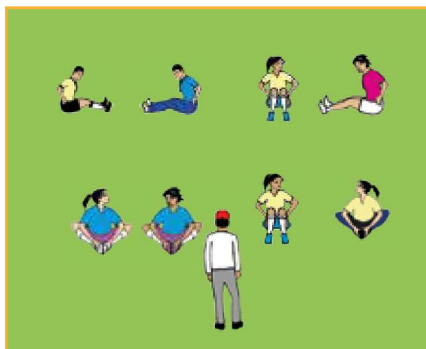
Es importante articular lo trabajado en la sesión a nivel deportivo y social; se pueden hacer por lo menos tres intervenciones y reforzar el valor de la empatía.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

- Integre en la actividad por lo menos 7 ejercicios de estiramiento utilizando un neumático.
- El formador o la formadora dirigirán la sesión de estiramiento sin hablar.



REFLEXIÓN

10'

- Termina con la pregunta: *¿Qué sintieron?* Después de que intervengan algunas personas, haga una recopilación paso a paso de todo lo que se hizo en la sesión en la parte social y deje muy claro el significado del valor de la empatía.
- Si es posible, lleve las definiciones a la vida real de los y las jóvenes, en el barrio, en el colegio, en la casa.



RETO

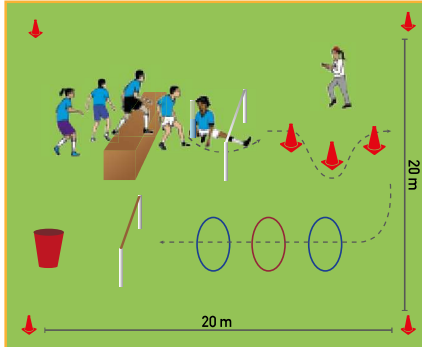
Me pregunto: ¿Me pongo en los zapatos de mi madre y padre? Si lograra hacerlo, ¿podría entenderlos y escucharlos de mejor manera?

JUEGO LIMPIO Y JUSTICIA



Recuerde... Defina el objetivo de su sesión.

FASE INICIAL



RECUERDE...



El juego limpio es un pilar de la interacción social entre los y las jóvenes; quien juega limpio goza de reconocimiento social.

SENSIBILIZACIÓN

15'

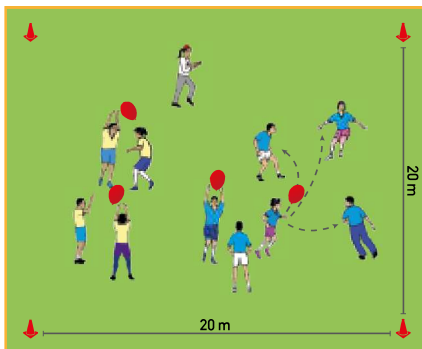
PITILLO GIGANTE

- En un espacio delimitado de 20 x 20 m se divide el grupo en equipos de 4 integrantes.
- A cada equipo se le proporciona un tubo de PVC de un metro de largo y una pulgada de ancho.
- El ejercicio consiste en transportar agua o arena dentro del tubo de PVC de un punto a otro (10 m de distancia) hasta llenar un recipiente, pasando por una pista de obstáculos.
- Los obstáculos pueden obligar a arrastrarse, pasar por encima de una cuerda, atravesar aros, conservar el equilibrio en una tabla, etc.
- Las personas participantes siempre deben ir tomados de las manos y respetando el turno de los demás equipos participantes cuando lleguen a un obstáculo.
- Si se sueltan, vuelven al punto de partida.
- Unos minutos después se les pregunta *¿Qué sintieron?*
- Libremente intervienen dos o tres y el formador o la formadora cierra la reflexión (no dura más de 3 minutos) definiendo el principio de juego limpio y justicia.

RECUERDE...



Refuerce la conciencia de los jóvenes cuando cumplan o incumplan las normas, resaltando la importancia del juego limpio. Si es necesario, detenga la actividad para que los jóvenes se den cuenta de la importancia de no hacer trampa.



CALENTAMIENTO

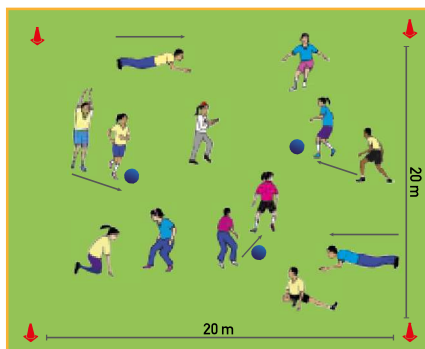
15'

ME CONCENTRO

- En un espacio delimitado de 20 x 20 m se divide el grupo en 4 equipos.
- Las personas participantes se desplazan en cualquier dirección caminando, sin tocar a nadie; paralelamente se irán pasando una o varias bombas entre sí, lanzándolas al aire y nombrando a las personas que deben capturarlas, teniendo precaución de que no se caigan y no se estrellen entre sí, haciendo diferentes movimientos con el cuerpo.
- Quien reciba alguna de las bombas no puede seguir caminando. Cada vez que una bomba se caiga o alguien camine con la bomba, el resto del grupo para y realizará un ejercicio de estiramiento propuesto por quien incumplió las normas.
- A la indicación del formador o la formadora irán aumentando progresivamente la velocidad de desplazamiento.

VARIACIONES

- Hacer competencias por grupos en una zona determinada, estableciendo reglas y normas.
- Cambiar las bombas por pelotas.
- Se observa el desarrollo del valor del juego limpio en la medida que los y las jóvenes no infrinjan las reglas.



EJERCICIO

35'

JUEGO LIBRE

- En un espacio delimitado de 20 x 20 m se divide el grupo en 4 equipos.
- Por grupos, se hace la práctica deportiva básica elegida por el formador o la formadora. En este ejercicio no existen las reglas de juego. En este momento “todo vale”, excepto agredir al adversario o adversaria.
- A medida que se desarrolle el juego, el grupo mismo irá estableciendo las reglas de acuerdo con las diferentes situaciones que se presenten durante el desarrollo del juego.
- Una vez plasmadas algunas reglas de juego, analizar cuáles son muy estrictas y cuales son básicas o fundamentales.

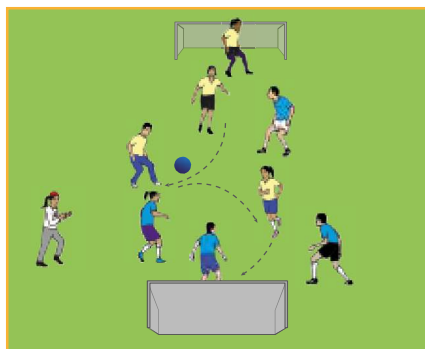
VARIACIONES

- Cada equipo puede ir decretando una regla por turnos.
- Cada equipo puede añadirle grado de dificultad al juego, por turnos.



RECUERDE...

Es importante que las y los jóvenes puedan autorregularse, ya tienen las suficientes bases y desarrollo mental y corporal para conocer sus límites y las consecuencias de lo que hacen.



JUEGO

35'

CUMPLIENDO LAS REGLAS

- Se jugará en el terreno de juego libremente, solo podrán imponerse 3 reglas de juego básicas.
- A medida que se desarrolle el juego, cada equipo, de forma alternada, podrá reemplazar alguna regla de juego.
- Se jugará libremente cumpliendo las reglas de juego, sin necesidad de tener un juez y de manera que los equipos estén de acuerdo.

VARIACIONES

- Si se comete una infracción se cobra una penalidad.
- Se descuentan puntos cuando se infringen las reglas.



RECUERDE...

Debe poner atención a las actitudes de todo el grupo y aprovechar por lo menos en tres momentos, haciendo un pare para reforzar la importancia del juego limpio.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

5'

- Integre en la actividad por lo menos 7 ejercicios de estiramiento por parejas.
- En esta edad los y las jóvenes son más autónomos, pueden trabajar de forma independiente.
- Los ejercicios pueden complejizarse y aumentar la duración.



REFLEXIÓN

10'

- Se divide el grupo en 4 y se les hace la pregunta: *¿Cuántas veces infringieron las normas de competencia durante la sesión de hoy?*
- Cada grupo suma las veces que infringieron las normas o directrices.
- De forma no verbal se mostrará el total a los demás grupos.
- Termina con las preguntas:
 - *¿Qué sintieron?*
 - *¿Qué opinan de infringir las reglas o normas?*
- Se reflexiona sobre el tema y se deja muy claro el significado del valor del juego limpio.



RETO

Cada uno piense y escriba dos compromisos de juego limpio que se va a proponer cumplir de ahora en adelante.

En el marco de la metodología Deporte con Principios se han construido algunas definiciones para los siguientes términos y cuya aplicación se circunscribe a esta metodología:

Competencia	Corresponde a una combinación de habilidades cognitivas y prácticas interrelacionadas, conocimientos y cualidades personales como motivación, valores y ética, actitudes y emociones.
Confianza	Es tener la certeza o esperanza, en sí mismo o sí misma o en otras personas, de que es posible lograr aquello que se propone.
Coordinación	Es la capacidad física que tiene el cuerpo para movilizarse o desplazarse, a través de movimientos ordenados de los músculos y el esqueleto.
Cuadrapedia	Andar en “cuatro patas”.
Deporte	Práctica de actividad física, individual o colectiva, orientada a mejorar la calidad de vida de las comunidades y a la construcción de tejido social.
Desarrollo	Es la posibilidad que tienen las personas para desplegar, fortalecer y mejorar todas sus capacidades de manera que puedan gozar de bienestar y tener la posibilidad de disfrutar de libertad al decidir y al actuar.
Desarrollo deportivo	Es la actividad física orientada a mejorar y potenciar habilidades motrices y las propias de la disciplina deportiva escogida.
Desarrollo físico	Los cambios corporales que sufre una persona que se evidencian en sus características de peso y altura, en los que están incluidos el crecimiento óseo y muscular.
Desarrollo social	Desde la perspectiva vygotskiana, supone un proceso de socialización que incluye la formación de vínculos afectivos, la adquisición de valores, normas y conocimientos sociales, el aprendizaje de costumbres, roles y conductas de la sociedad para favorecer la adaptación a un determinado contexto.
Disciplina	Capacidad de actuar de manera ordenada y con perseverancia para conseguir un bien, meta u objetivo.
Empatía	Es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.

Enfoque de derechos	Atendiendo la definición del Fondo de Población de las Naciones Unidas (FPNU), el enfoque basado en los Derechos Humanos dirige sus esfuerzos hacia los grupos de población con mayores índices de marginación, exclusión y discriminación, lo cual requiere análisis de las diferentes manifestaciones de desequilibrios de poder a fin de garantizar que las intervenciones lleguen a los segmentos más vulnerables de la población.
Equilibrio	Es mantener relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo en posición estática o dinámica.
Espacialidad	Es la relación de un individuo con su entorno y los objetos o personas que en él se encuentran.
Esquema corporal	Es el conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo, estático y en movimiento, con relación a sus partes y el espacio que lo rodea.
Flexibilidad	Es la cualidad, con base en la movilidad y elasticidad muscular, que permite el máximo recorrido de las articulaciones.
Formador/formadora	Son los y las agentes que dinamizan en territorio la metodología Deporte con Principios.
Fuerza	Es la capacidad de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura.
Garante de derechos	Cualquier ciudadano o ciudadana que adelanta acciones para lograr el pleno goce y la materialización de los derechos fundamentales de otras personas a quienes sus derechos les han sido vulnerados.
Juego limpio	Es el comportamiento leal, sincero y correcto en el deporte. Se refiere al trato fraterno hacia el “oponente”, respetuoso ante el árbitro y correcto con los asistentes.
Lateralidad	Es el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro y todo lo que esto representa.
NNAJ	Sigla para referirse a niños, niñas, adolescentes y jóvenes como sujetos de derecho.
Resistencia	Es la capacidad de sostener un estímulo determinado el mayor tiempo posible.
Respeto y tolerancia	Es la capacidad de aceptación de aquellas personas o situaciones que se alejan de lo que cada persona considera correcto o válido dentro de sus creencias.
Ritmo	Es la organización del movimiento humano determinado por los acontecimientos o estímulos que se desarrollan en el tiempo.
Tejido social	Según el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), tejido social “es el conjunto de redes personales, categoriales, estructurales, formales

y funcionales, de iniciativas o asociativas y mixtas o intersistémicas, que constituyen un activo para los individuos y la sociedad, pues les permite ampliar sus opciones y oportunidades para mejorar su calidad de vida. La sociedad existe como tejido social de sus ciudadanos y ciudadanas; a mayor tejido social, más sociedad”.

Temporalidad

Conjunto de acontecimientos que siguen un orden o distribución cronológica con una duración medible del tiempo transcurrido entre los límites de los acontecimientos.

Trabajo infantil

Según la definición dada por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el trabajo infantil contempla las actividades que privan a los niños y las niñas de su niñez, su potencial y su dignidad, y son perjudiciales para su desarrollo físico y psicológico.

Velocidad

Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

Violencia

Todo acto que incluye el uso de fuerza física, verbal o psicológica sobre otras personas ocasionándoles daño sin importar su condición de víctimas.

BIBLIOGRAFÍA – DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- Asamblea Nacional Constituyente (1949). *Constitución Política de la República de Costa Rica*.
- Asamblea Nacional Constituyente (1966). *Ley Orgánica de la Dirección General de Educación Física y Deportes*.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos. <http://www.derechoshumanos.net/>
- Espejo Leupín, R. M. ¿Pedagogía activa o métodos activos? El caso del aprendizaje activo en la universidad. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. Vol. 10, No. 1 (enero-junio 2016). Santiago de Chile: Universidad Central de Chile. Recuperado de: <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia>
- Freire, P. (1972). *Pedagogía del oprimido*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- Giménez Mercado, C. y Valente Adarme, X. (2016). “Una aproximación a la pobreza desde el enfoque de capacidades de Amartya Sen”. *Provincia*, 35. Mérida: Universidad de los Andes. <http://www.redalyc.org/jatsRepo/555/55548904005/html/index.html>
- GIZ (2015). *Fútbol con principios. Una guía práctica de cómo enseñar valores por medio del deporte*. Bogotá: GIZ.
- Jaitman, L. y Scartascini, C. (2017). *Deporte para el Desarrollo*. Banco Interamericano de Desarrollo-Felipe Herrera Library. <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Deporte-para-el-desarrollo.pdf>
- López Gil, A. (2007). “Aportes de la Pedagogía Activa a la Educación”. *Revista Plumilla Educativa*. Escuela Normal Superior de Caldas.
- Organización Mundial de la Salud, OMS (1993). Iniciativa internacional para la educación en habilidades para la vida en las escuelas.
- Ortega Valencia, P. “La Pedagogía Crítica: Reflexiones en torno a sus prácticas y sus desafíos”. *Revista Pedagogía y Saberes*. No. 31 (diciembre 2009). Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Piaget, J. (1991). *Seis estudios de psicología*. Barcelona: Editorial Labor.
- Poder Ejecutivo (2021). *Política Nacional del Deporte y la Recreación y la actividad física (PONADRAF 2020-2030)*.
- Vygotski, L. (2009). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Editorial Crítica.

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN DE DEPORTE CON PRINCIPIOS

DEPORTE:	PRINCIPIO:	EDAD:	FORMADOR/A:
FECHA:	SESIÓN N.º:	TOTAL PERSONAS:	ORGANIZACIÓN:
LUGAR:			
OBJETIVOS:			

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS
min.	SENSIBILIZACIÓN		
min.	CALENTAMIENTO		

min.	EJERCICIO 1		
min.	EJERCICIO 2		
min.	JUEGO		

min.	ESTIRAMIENTOS REFLEXIÓN		
	RETO próxima semana		

FORMATO LARGO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN DE DEPORTE CON PRINCIPIOS

FECHA:	LUGAR:	ORGANIZACIÓN:	TOTAL PERSONAS:	SESIÓN N.º:
DEPORTE:	PRINCIPIO:	FORMADOR/A:	EDAD:	
OBJETIVOS:				

SENSIBILIZACIÓN	Procedimiento	TIEMPO:

FASE INICIAL

CALENTAMIENTO	Procedimiento	TIEMPO:

EJERCICIO 1	Procedimiento	TIEMPO:

FASE CENTRAL



EJERCICIO 2

Procedimiento

TIEMPO:

JUEGO

Procedimiento

TIEMPO:

FASE CENTRAL

ESTIRAMIENTOS

Procedimiento

TIEMPO:

REFLEXIÓN

Procedimiento

TIEMPO:

FASE FINAL

RETO

PROHIBIDA LA VENTA
DE ESTE LIBRO