

Competencias que adquieren los/as niños, niñas y jóvenes en los programas de deporte para la salud¹

El **Objetivo número 3** de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) es garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades. En relación con este ODS, el deporte se puede utilizar para promover una variedad de temas relacionados con la salud, incluyendo las enfermedades **(no)transmisibles, la salud psicosocial** y unos modos generales de vivir un **estilo de vida saludable**. Puede mejorar la **condición física, el bienestar mental y las interacciones sociales**, pero también es una herramienta valiosa para **la educación de la salud, la sensibilización y la movilización**. Dado el amplio atractivo del deporte, especialmente entre los/as jóvenes que son difíciles de alcanzar, las actividades deportivas son una forma ideal de **promover los objetivos de desarrollo relacionados con la salud**.

En el siguiente marco de **competencias relacionadas con la salud**, se encontrarán esbozadas competencias específicas en las áreas de las **competencias individuales, las competencias sociales, las competencias metodológicas/estratégicas y las competencias específicas del deporte**.

En consonancia con otros sistemas teóricos y con el fin **de explicar el cambio a nivel individual**, dividimos las competencias en **tres niveles: Reconocer, Evaluar y Actuar**.²

Los programas de DpD que están diseñados para contribuir a las **metas** seleccionadas **del ODS 3** deben incluir actividades para niñas y niños (de 13 a 16 años) con el fin de que puedan...

... aprender sobre la importancia de la actividad física y el deporte para su propio bienestar.

... aprender sobre la importancia de la salud mental, así como los impactos negativos de comportamientos como la xenofobia, la discriminación, la intimidación, etc.

... conocer datos sobre las enfermedades transmisibles y no transmisibles más graves.

... darse cuenta de cómo las adicciones al alcohol, el tabaco u otras drogas causan daños en la salud y el bienestar.

... reflexionar críticamente sobre los supuestos y prácticas culturales y/o normativos que subyacen en su comportamiento y acciones en términos de salud.

... realizar concepciones existentes de salud, higiene y bienestar: incluida la comprensión de la importancia del género en la salud y el bienestar.

... utilizar estrategias de prevención relevantes para fomentar la salud física (incluyendo la salud sexual y reproductiva), la salud mental y el bienestar.

... incluir comportamientos que mejoren la salud en sus rutinas diarias.

¹ [S4D Resource Toolkit](#). Si quiere saber más sobre el deporte y el ODS 3, eche un vistazo a nuestro kit de herramientas

² Se decidió utilizar este modelo (reconocer-evaluar-actuar) que se desarrolló en el contexto del “aprendizaje global” ([KMK & BMZ, 2016](#)), porque es el que mejor encaja en el área temática de DpD. Otros modelos similares incluyen los pasos “conocimiento-actitud-comportamiento” o “conectar-mejorar-transformar” (véase [Commonwealth, 2019](#), p. 42).

El marco de competencias se considera una **recopilación exhaustiva** de competencias. No obstante, es importante destacar que no todos los/as niños, niñas y jóvenes adquieren automáticamente todas las competencias. Debido a ello, cada persona que quiere desarrollar un programa de DpD debe decidir la **selección de competencias** que desea desarrollar para sus personas beneficiarias. De este modo, se debe destacar que los marcos son una presentación útil de las competencias que pueden y podrían adquirir los/as niños, niñas y jóvenes que participan en actividades de DpD.

Competencias que adquieren los/as niños, niñas y jóvenes (13–16 años) en los programas de deporte para la salud ³

Competencias individuales: Las/os niñas/os y jóvenes son capaces de...	Autoestima, confianza y seguridad ... Reconocer la capacidad de desarrollar una autopercepción realista respecto a su cuerpo, su estado físico, su salud sexual y reproductiva. ... Confiar en su propio poder, habilidades e instinto con respecto a su salud (especialmente la salud sexual y reproductiva). ... Confiar en otros/as, como compañeros/as de equipo, colegas y supervisores/as de trabajo.
	Motivación ... Aprender sobre los diferentes tipos de actitudes hacia la actividad física. ... Darse cuenta de que las actividades en equipo pueden ayudarlos/as a mantenerse activos/as. ... Lidar con sus emociones y deseos experimentados en el deporte y la vida cotidiana.
	Responsabilidad ... Saber acerca de la importancia de ser disciplinado/a y trabajar consistentemente para estar saludable. ... Entender que son responsables de su propio bienestar. ... apoyar la salud y el bienestar de las personas de su círculo íntimo (por ejemplo, familiares y amigos/as).
	Capacidad crítica, capacidad para resolver conflictos ... Aprenda a corregir comportamientos negativos haciendo cambios positivos. ... Reflexionar sobre la retroalimentación sobre su salud. ... Manejar la crítica constructiva sobre temas relacionados con la salud de manera adecuada.
	Resiliencia ... Adquirir conocimientos sobre cómo utilizar el deporte como herramienta de recuperación en situaciones difíciles. ... Comprender los importantes beneficios para la salud mental que se obtienen al participar en deportes y actividades físicas. ... Constantemente tomar decisiones saludables a pesar de las influencias negativas en sus vidas.
	Orientación a resultados ... Reconocer sus comportamientos personales no saludables y hacer los ajustes necesarios para su propio bienestar. ... Desarrollar un compromiso personal para promover la salud y el bienestar para ellos/as, su familia y los demás. ... Establecer metas claras relacionadas con el comportamiento saludable.

³ Las siguientes competencias se recogen de nuestros materiales [Teaching and Learning Materials](#) desarrollados en diferentes países. Además, algunas partes del cuadro se citan o ajustan a partir de los siguientes documentos y páginas web: [Sport for Development and Peace and the 2030 Agenda for Sustainable Development \(Commonwealth Secretariat, 2015\)](#); [Enhancing the Contribution of Sport to the Sustainable Development Goals \(Commonwealth Secretariat, 2017\)](#); [Sport and the sustainable development goals. An overview outlining the contribution of sport to the SDGs \(UNOSDP\)](#); [Education for Sustainable Development Goals, Learning Objectives \(UNESCO, 2017\)](#).

	<p>Adaptabilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> ... Reconocer ideas de alternativas saludables que pueden convertirse en hábitos futuros. ... Reflejar críticamente las circunstancias cambiantes y su capacidad para mantenerse flexibles. ... Incluir comportamientos que promueven la salud en sus rutinas y vidas diarias.
	<p>Creatividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ... Identificar sus conocimientos, competencias y experiencias con el fin de generar nuevas ideas que eviten comportamientos nocivos para la salud. ... Generar nuevas ideas sobre el deporte y el comportamiento relacionado con la salud. ... Animar a otros/as a tomar decisiones y actuar a favor de promover la salud y el bienestar para todas/os.
<p>Competencias sociales: Las/os niñas/os y jóvenes son capaces de...</p>	<p>Cambio de perspectiva y empatía</p> <ul style="list-style-type: none"> ... Aprender sobre la solidaridad tanto individual como colectivamente para el bienestar de los demás. ... Reflexionar sobre cómo otro/as toman decisiones sobre su salud y cómo pueden tomar decisiones desde sus propias perspectivas. ... Interactuar con personas enfermas y sentir empatía por su situación y sentimientos.
	<p>Respeto, juego limpio y tolerancia</p> <ul style="list-style-type: none"> ... Reconocer las necesidades, perspectivas y acciones de salud de los/as demás. ... Darse cuenta de que la salud y el bienestar en el deporte se basan en valores (respeto, juego limpio y tolerancia) que se aplican a todo/as. ... Cuidar sus cuerpos.
	<p>Solidaridad</p> <ul style="list-style-type: none"> ... Comprender los beneficios de la acción pública orientada a la actividad física. ... Desarrollar hábitos deportivos que puedan convertirse en una oportunidad para unir a su comunidad. ... Exhibir una actitud de inclusión y se preocupan por la salud de otras personas.
	<p>Comunicación</p> <ul style="list-style-type: none"> ... Reconocer la alfabetización física⁴ como un resultado central de la educación y una estrategia importante para mejorar la salud en general al alcanzar los objetivos de actividad física. ... Argumentar a favor de estrategias de prevención para promover la salud y el bienestar. ... Escuchar a sus compañeros/as de equipo, colegas y otras personas, incluida la interpretación del lenguaje corporal.

⁴ "La alfabetización física es la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión para valorar y asumir la responsabilidad de participar en actividades físicas de por vida". (The International Physical Literacy Association, May 2014, Obtenido el 23.10.2017 de <http://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>)

	<p>Cooperación</p> <p>... Aprender a desarrollar metas y estrategias (comunes) para implementar elecciones y actividades saludables.</p> <p>... Considerar que las actividades físicas y deportivas son excelentes formas de aprender las características del trabajo en equipo.</p> <p>... Trabajar con otro/as para lograr logros relacionados con la salud.</p>
<p>Competencias metodológicas, Competencias estratégica: Las/os niñas/os y jóvenes son capaces de...</p>	<p>Pensamiento crítico</p> <p>... Identificar una razón para mantener buenas actitudes hacia la salud y el deporte.</p> <p>... Cuestionar las normas, opiniones y prácticas relativas a la salud y el bienestar, incluida la salud sexual y reproductiva.</p> <p>... Hacer frente a las consecuencias de sus acciones en el ámbito de la salud.</p>
	<p>Toma de decisiones</p> <p>... Comprender la importancia de un comportamiento saludable en sus rutinas diarias.</p> <p>... Darse cuenta del autocontrol como factor determinante para un comportamiento saludable.</p> <p>... Tomar medidas basadas en decisiones informadas con respecto a la salud y el bienestar, incluso cuando se encuentran en situaciones difíciles.</p>
	<p>Resolución de problemas</p> <p>... Analizar problemas de salud y bienestar para ellos/as mismos/as, sus familias o compañeros/as.</p> <p>... Desarrollar ideas sobre cómo utilizar el deporte y la actividad física para abordar los problemas de salud.</p> <p>... Implementar estrategias que promuevan la salud y el bienestar para ellos/as, sus familias y otros/as.</p>
<p>Competencias específicas del deporte⁵</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de las competencias motoras generales (velocidad, resistencia, fuerza, coordinación, flexibilidad). - Desarrollo de competencias técnicas básicas (específicas del deporte): los/as niño/as y jóvenes son capaces de... <ul style="list-style-type: none"> o ... correr, saltar, esquivar, driblar, pasar, disparar, lanzar, atrapar, etc. o ... utilizar diferentes técnicas sensoriales y motoras de forma variada. - Desarrollo de competencias tácticas básicas: Los/as niños/as y jóvenes son capaces de ... <ul style="list-style-type: none"> o ... explicar las estructuras y estrategias de un juego. o ... actuar de manera planificada y orientada a objetivos. De esta manera, las personas participantes toman decisiones inteligentes utilizando los medios disponibles y las posibilidades ofrecidas por otra persona, un grupo o un equipo. o ... saber en situaciones específicas del juego qué acción conduce al éxito ("inteligencia de juego"). o ... actuar de forma creativa y elegir varias soluciones ("creatividad de juego"). o ... comprender el comportamiento comunicativo y cooperativo de cada uno de los miembros individuales del equipo.

⁵ Baur, J., Bös, K., Conzelmann, A. y Singer, R. (2009). *Handbuch motorische Entwicklung*. Schorndorf.