

EL CENTRO ESCOLAR PROMOTOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Orientaciones
para la elaboración del
proyecto deportivo
de centro



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE



**EL CENTRO ESCOLAR
PROMOTOR DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE**

Orientaciones
para la elaboración
del proyecto deportivo
de centro



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE



Consejo
Superior de
Deportes

1

INTRODUCCIÓN 04

2

EL CENTRO ESCOLAR PROMOTOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE 08

3

EL PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO 11

- 3.1 Marco normativo 13
- 3.2 La coordinación deportiva del centro escolar. Programa de apoyo al personal técnico deportivo 17
- 3.3 Diagnóstico inicial 23
- 3.4 Objetivos del Proyecto Deportivo de Centro 27
- 3.5 La oferta deportiva en el centro escolar. Estrategias para la adquisición de hábitos saludables como complemento a la práctica físico-deportiva 30
- 3.6 Planificación del presupuesto anual 43
- 3.7 Evaluación del Proyecto Deportivo de Centro 45
- 3.8 Ficha para el diseño del Proyecto Deportivo de Centro 48

4

RECURSOS Y MATERIALES DE APOYO PARA EL DISEÑO DE PROYECTOS DEPORTIVOS DE CENTRO 54

- 4.1 Bibliografía 55
- 4.2 Páginas web 57

1

INTRODUCCIÓN

Hoy día resulta indudable que la participación regular en actividades físico-deportivas proporciona a la población infantil y adolescente múltiples beneficios para su salud, entre los que destacan una mejor salud ósea y una mejora de la condición física y cardiovascular, convirtiéndose en un aspecto clave para la prevención de la obesidad. Para que estos beneficios se hagan efectivos se ha recomendado que la gente joven realice al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana.¹ No obstante, casi la mitad de los chicos y una proporción aún mayor de chicas no alcanzan los citados niveles de actividad física, lo que les impide obtener los beneficios anteriormente mencionados. En concreto, en el estudio sobre los hábitos deportivos de la población escolar en España², se ha encontrado que en torno al 54% de los chicos y solo el 31% de las chicas cumple con las recomendaciones de actividad física. El descenso de los niveles de práctica de actividad física se produce a lo largo de la adolescencia y es particularmente acusado entre las jóvenes, intensificándose la brecha de género existente. En consecuencia, se ha identificado a las mujeres adolescentes como un grupo de fuerte riesgo de sedentarismo que necesita de actuaciones específicas orientadas a invertir esta tendencia. Sin embargo, no es solo la inactividad física como pandemia la problemática que presenta la sociedad adolescente. Cada vez son más niños y jóvenes los que se encuentran en riesgo de mala salud mental³ (4-9 años: 24.7%; 10-15 años: 19.75%; 16-24 años: 16.85%). No menos preocupantes son los datos que llegan sobre la ausencia de valores asociados al compromiso social y al crecimiento del vandalismo juvenil (la tasa de menores de 14 a 17 años condenados por delitos penales por cada mil habitantes en el mismo rango de edad fue de 10,22 frente a 9,73 del año anterior⁴). A lo que se suma el nacimiento de la generación etiquetada como «ni-ni», cuyas consecuencias nos sitúan en cotas preocupantes de abandono escolar en España (superior al 30%) sumado a la falta de interés por abordar con responsabilidad un trabajo.

En definitiva, el panorama descrito justifica cualquier iniciativa encaminada a promover actuaciones que no solo atenúen sino erradiquen una realidad convertida en problema social que como tal debe de ser tratado por las administraciones públicas y entes sociales.

Con esta publicación pretendemos, por tanto, desarrollar un modelo de fomento de práctica de actividad físico-deportiva, desde el convencimiento de que nos encontramos ante una herramienta capaz de contribuir a reducir la casuística anteriormente descrita como muestran algunas de las investigaciones más relevantes que se han realizando en los últimos años. Cabe destacar en este sentido las investigaciones realizadas sobre la vinculación existente entre la práctica de la actividad física y el rendimiento

1 World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf. Fecha consulta: Diciembre 2010.

2 Consejo Superior de Deportes, Fundación Alimentum y Fundación Deporte Joven (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid.

3 Encuesta Nacional de Salud (2006). Instituto Nacional de Estadística. Salud mental engloba categorías tales como: síntomas emocionales, problemas de conducta, hiperactividad, problemas con compañeros, prosocial.

académico, las cuales evidencian que la participación regular en actividad física está asociada a un mejor rendimiento académico, es decir, que los niños que son físicamente activos y están en forma tienden a ser mejores en el aula⁴. Con respecto al abandono escolar y la práctica de actividad físico-deportiva en el contexto extraescolar, resaltar que el sentimiento de pertenencia a un grupo es uno de los beneficios que se derivan de la práctica deportiva, y este dato es un referente a tener en cuenta si hablamos de la cohesión social y el arraigo a un grupo el cual tiene en común, entre otros aspectos, estar escolarizado en un mismo centro escolar.

Desde esta perspectiva, consideramos al Centro Escolar la institución más indicada para emprender este tipo de programas, por varios motivos. El primero de ellos es por tener como eje vertebral las Competencias Básicas, las cuales garantizan el desarrollo de un sistema de valores que sustentan la práctica de la ciudadanía democrática, la vida en común y la cohesión social y que estimula en ellos y ellas el deseo de seguir aprendiendo y la capacidad de aprender por sí mismos (LOE), objetivos compatibles con la filosofía de este proyecto. Desde este punto de vista, la elaboración de proyectos deportivos de centro debe ser entendida como una continuidad hacia el desarrollo de estas Competencias Básicas, a través de la promoción de la salud y la adquisición de conocimientos y habilidades necesarias para la adopción de un estilo de vida activo y consciente. En segundo lugar, durante la etapa de la escolaridad obligatoria los centros educativos reúnen a toda la población infantil y juvenil como practicantes potenciales. En tercer lugar, el centro está abierto muchas horas en horario escolar, pero su uso y disfrute puede ir mucho más allá una vez se acaban las clases. En cuarto lugar, los centros escolares disponen de unas estructuras organizativas e instalaciones apropiadas que garantizan una práctica deportiva segura y de calidad. Finalmente, debe destacarse que el centro escolar cuenta con profesorado sensibilizado con la práctica de la actividad física y la problemática descrita que, con la adecuada formación y compromiso, se convierte en el agente clave para la consecución de los propósitos mencionados.

Proponemos, por tanto, la configuración de centros escolares que sean conocidos como «promotores de la actividad física y el deporte» capaces de trabajar por la consecución de este objetivo social. La necesidad de su dinamización aparece reiteradamente en las directrices de actuación que, sobre el tema de la actividad física y deportiva en edad escolar, han generado distintos estamentos nacionales, autonómicos y locales. Sería deseable por tanto que esta guía sirviera como referente para que los centros escolares lleven a cabo la organización y realización de las actividades vinculadas a la promoción de actividad físico-deportiva, adaptándola a su propia realidad y apuntando a unas finalidades claramente establecidas.

El documento que se presenta persigue concretar la naturaleza del Centro Escolar Promotor de la Actividad Física y el Deporte (CEPAFD), ofrecer una guía para el diseño

4 En 11 de 14 investigaciones estudiadas entre 1967 y 2006 se pone de manifiesto esta relación. Physical Education, Physical Activity and Academic Performance (2007). Robert Wood Johnson Foundation.

de Proyectos Deportivos de Centro (PDC) y facilitar su elaboración. La estructura que se sigue para su desarrollo es la siguiente:

- A En primer lugar, se define el CEPAFD indicando su relación con el PDC.
- B Seguidamente, se concreta el PDC, contextualizándolo dentro del marco normativo existente sobre la actividad física y el deporte escolar y vinculándolo a los documentos que rigen la vida escolar.
- C A continuación, se describen los diferentes elementos del PDC, como son: la coordinación deportiva del centro escolar, el programa de apoyo al personal técnico, el diagnóstico inicial, los objetivos, la oferta deportiva del centro, las estrategias para la adquisición de hábitos saludables, la planificación del presupuesto anual y las directrices para la evaluación del PDC.
- D Finalmente, se proporcionan una serie de materiales para facilitar la elaboración de PDC.

2

EL CENTRO ESCOLAR
PROMOTOR DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE

Un centro educativo promotor de la actividad física y deporte es aquel centro escolar que impulsa, fomenta y aprovecha los recursos disponibles ofreciendo las máximas oportunidades para la práctica deportiva educativa y saludable en horario lectivo y extraescolar. Las acciones que pone en marcha se originan, lideran y van dirigidas a la comunidad educativa, siendo beneficiario de las mismas un número significativo de miembros que la componen. Con esta finalidad, programa y lleva a la práctica una serie de acciones que le otorgan la condición de CEPAFD.

Su configuración surge a raíz de uno de los objetivos específicos del programa ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR que desarrolla el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Plan A+D)¹ y que señala como propuesta de actuación la siguiente:

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

Concretamente, la medida número 14 del Plan establece la propuesta de crear un grupo de centros educativos para el fomento de la práctica de actividad físico-deportiva en edad escolar «que tengan proyectos que fomenten e incidan en la importancia de incrementar la actividad física y deportiva en edad escolar, apoyándose en los marcos referenciales como herramienta de coordinación».

LOS CEPAFD Y EL PROYECTO DEPORTIVO² DE CENTRO

De la medida descrita anteriormente se deriva la necesidad de recoger las propuestas en un proyecto: el Proyecto Deportivo de Centro, requerimiento para que un centro educativo sea considerado CEPAFD.

El PDC debe responder, además, a unas premisas básicas que determinen la naturaleza de la práctica de la actividad física y deportiva de dicho centro. Así, los requisitos que han de caracterizar a un CEPAFD son:

- ➔ La esencia del documento debe recoger líneas de promoción deportiva utilizando como referente las **COMPETENCIAS BÁSICAS**, las cuales garantizan la consecución del objetivo educativo (y no solo el deportivo) orientado a la promoción de una vida plena y saludable.

1 Consejo Superior de Deportes (2009) Plan A+D (disponible en: <http://www.planamasd.es/>). Plan creado por el Consejo Superior de Deportes con el fin de garantizar al conjunto de la población española el acceso universal a la práctica de actividad físico-deportiva de calidad.

2 El término Deportivo se utiliza en un sentido amplio, de forma que incorpora tanto el deporte propiamente dicho como el amplio abanico de actividades físicas.

- El PDC debe ser incluido dentro del Proyecto Educativo de Centro y recogido en la Programación General Anual.
- Contará con un Coordinador Deportivo de Centro y con técnicos debidamente cualificados para engranar en sus sesiones el referente educativo.
- Las actividades físicas y deportivas que se programen deberán extenderse al horario escolar y extraescolar, en colaboración otras entidades del entorno (clubes, asociaciones, instalaciones, programas locales o nacionales, etc.).
- Amplia participación del alumnado del centro, garantizando la no discriminación por razones de género, sociales o con necesidades específicas de apoyo educativo (LOE).
- Recoge estrategias inclusivas para garantizar la participación de las personas con discapacidad en las actividades.
- Desarrolla estrategias coeducativas para el logro efectivo de la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos.

Sería deseable que los CEPAFD se organizaran en redes que permitieran relaciones fluidas. De esta manera se facilitaría el intercambio, la puesta en común de programas e incluso el diseño de proyectos comunes. Las nuevas tecnologías, sin duda, favorecen tales conexiones (por ejemplo a través de la creación de blogs y la utilización de redes sociales).

Finalmente, es importante tener en cuenta que la distinción de CEPAFD supone un valor añadido a los centros escolares, un elemento más de calidad que puede influir en la decisión de las familias a la hora de elegir centro escolar en el momento de la preinscripción, por ello otro de los objetivos que perseguimos es la creación de un sello de calidad que reconozca a estos centros escolares como lo que son, CEPAFD.

3

EL PROYECTO DEPORTIVO
DE CENTRO

EL PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO ES EL INSTRUMENTO DE PLANIFICACIÓN, DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE LAS INICIATIVAS QUE EL COORDINADOR DEPORTIVO DE CENTRO LLEVA A CABO PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS ESTABLECIDOS. DEBE PRESENTARSE COMO UN DOCUMENTO COHERENTE ENTRE TODAS LAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN QUE REPERCUTEN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA DE LA POBLACIÓN ESCOLAR.

3.1

MARCO NORMATIVO

Para concretar el PDC debemos recurrir a otros documentos de regulación de la actividad física y deportiva en edad escolar, así como a aquellos que determinan la organización del centro educativo y que constituyen el marco de referencia para su elaboración.

A continuación se relaciona el PDC con los diferentes documentos que orientan su diseño:

- ➔ Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación; Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria; Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria; legislación autonómica que regule la organización y funcionamiento de los centros escolares.
- ➔ Plan A+D.
- ➔ Marco Nacional de la Actividad Física y Deportiva en Edad Escolar.¹
- ➔ Proyecto Educativo de Centro (PEC).

EL PDC Y LA LEGISLACIÓN EN MATERIA DE EDUCACIÓN

Cualquier propuesta educativa en el centro escolar, como es el caso del PDC, debe tener presentes las finalidades, competencias básicas y objetivos de la enseñanza obligatoria en el marco curricular. Estos elementos están definidos por la ley educativa vigente: la Ley Orgánica de Educación (2006) y los Reales Decretos que establecen las enseñanzas mínimas (RD 1631/2006, RD 1513/2006).

En primer lugar, el carácter educativo de las actividades físicas y deportivas en edad escolar remite a la necesidad de considerar las finalidades de dicha ley, entre las que se encuentran: «el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades individuales; la educación en el respeto, en los derechos, en las libertades y responsabilidades, así como en la prevención de conflictos, la resolución pacífica de los mismos y el esfuerzo personal; el desarrollo de la capacidad creativa, la iniciativa personal y el espíritu

¹ Consejo Superior de Deportes (2010). Proyecto marco Nacional de la Actividad Física y el Deporte en edad escolar (disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/MARCO-NACIONAL-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-Y-EL-DEPORTE-EN-EDAD-ESCOLAR-2010.pdf>).

emprendedor; el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte; la preparación para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación activa en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable y con capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento» (LOE 2006, art. 2).

Los Reales Decretos de enseñanzas mínimas hacen referencia a la actividad físico-deportiva tanto en los objetivos de la Enseñanza Primaria como en los de la Enseñanza Secundaria, y destacan el carácter educativo de la misma y su relación con las competencias básicas.

Así, para la Enseñanza Primaria propone:

Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social (RD 1513/2006 art. 3).

Y para la Enseñanza Secundaria propone:

Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social (...) Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo (...) (RD 1631/2006 art. 3).

Por otra parte, destacar que es en los Reales Decretos que establecen las enseñanzas mínimas (anexo I) donde se fijan las ocho competencias básicas que el alumno debe haber adquirido una vez finalizada la enseñanza obligatoria, y que desde los PDC pretendemos contribuir a su adquisición:

- A Competencia en comunicación lingüística.
- B Competencia matemática.
- C Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- D Tratamiento de la información y competencia digital.
- E Competencia social y ciudadana.
- F Competencia cultural y artística.
- G Competencia para aprender a aprender.
- H Autonomía e iniciativa personal.

Por último, señalar que son las órdenes que publican las consejerías competentes en materia educativa las que dictan las instrucciones que regulan la organización y funcionamiento de los Colegios de Educación Primaria y los Institutos de Educación Secundaria. En ellas podemos encontrar normativa referida al proyecto educativo del centro, el horario de apertura y cierre del centro, la compensación de horas al profesorado por colaboración en actividades complementarias del centro o los órganos de coordinación de las actividades complementarias y extraescolares, encargados, entre otras cosas, de elaborar el programa anual de las actividades complementarias y extraescolares del centro, darlo a conocer al alumnado, promover y coordinar las

actividades deportivas en colaboración con el resto de la comunidad educativa, distribuir los recursos económicos concedidos por el Consejo Escolar a las actividades complementarias y extraescolares y finalmente, elaborar la memoria final.

En los centros de Educación Primaria el peso específico de la responsabilidad de las actividades complementarias y extraescolares recae en el equipo de maestras y maestros, en estrecha colaboración con las AMPAS.

EL PDC Y EL PLAN A+D DEL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

El PDC constituye la medida 12 del Plan A+D. En dicha medida se concretan las principales características del PDC, considerándolo un elemento indispensable para que un centro educativo sea calificado promotor de la actividad física y el deporte. Asimismo, se adjudica a la coordinación deportiva del centro la responsabilidad de su orientación, planificación y ejecución. A partir del Plan A+D fue diseñado el Marco Nacional de la Actividad Física y el Deporte en Edad Escolar donde se establecen orientaciones de forma genérica, para el diseño de PDC.

Otras áreas dentro de dicho plan que han de considerarse como referentes para el PDC son: Igualdad efectiva entre mujeres y hombres, Actividad física y deporte para las personas con discapacidad, Actividad física y deporte para la inclusión social.

EL PDC Y EL MARCO NACIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

El Marco Nacional de la Actividad Física y el Deporte en Edad Escolar es un documento que ofrece las herramientas básicas para el diseño de proyectos deportivos orientados a educar a niños y niñas en edad escolar, tanto en la práctica físico-deportiva como a través de ella.

El documento es un punto de partida, un referente donde se exponen los requisitos mínimos que todo proyecto deportivo debe contemplar, junto con las orientaciones necesarias para que se desarrollen y se concreten otros proyectos deportivos, como es el caso del PDC.

En el Marco Nacional se encuentran detallados los fundamentos de la actividad física y el deporte en edad escolar, las competencias básicas y competencias propias de la actividad física y el deporte, las etapas formativas, las finalidades y objetivos de cada una de las etapas, los tipos de actividades físicas que pueden realizarse y unas orientaciones metodológicas para el personal técnico.

En dicho documento, se establecen unas orientaciones generales para el diseño de proyectos deportivos en edad escolar que se establecen como referente para las comunidades autónomas, los entes locales y las entidades deportivas, según corresponda, haciendo un primer intento por establecer unas orientaciones muy genéricas sobre la elaboración de proyectos deportivos de centros educativos.

El PDC, en líneas generales, responde a estas orientaciones, atendiendo a una serie de características propias entre las que destaca su vinculación con el Proyecto Educativo de Centro para dar coherencia a la acción educativa.

EL PDC Y EL PROYECTO EDUCATIVO DE CENTRO

Para que el Proyecto Deportivo de Centro tenga un significado real dentro del engranaje escolar debe estar recogido en el Proyecto Educativo de Centro (PEC), tal y como se sugiere en el Plan A+D:

Los centros educativos que se constituyan como centros promotores de la actividad física y el deporte deberán hacerlo en base a un proyecto de actividad física y deportiva íntimamente ligado al proyecto educativo del centro escolar.

El PEC, que constituye la expresión máxima de la autonomía de centros, define la identidad del centro, explica los objetivos y orienta la actividad con la finalidad de que el alumnado consiga el máximo aprovechamiento educativo. De esta manera «recogerá los valores, los objetivos y las prioridades de actuación» (LOE, 2006; cap. 2, art. 120).

El PEC define básicamente la aplicación de los criterios de organización pedagógica, las prioridades y los planteamientos educativos, los procedimientos de inclusión y otras actuaciones que caracterizan al centro.

La vinculación de ambos documentos tendrá una doble implicación. Por un lado en el PEC deben aparecer los signos de identidad de la práctica deportiva del centro, lo que fundamentalmente significa definir las grandes finalidades de dicha práctica. Por otro lado, el PDC debe articularse en base a las orientaciones del PEC.

Antes de seguir avanzando en las orientaciones sobre la elaboración de PDC, se hace necesario definir la figura del coordinador/a deportivo del centro, pieza clave en el éxito de este proyecto.

3.2

LA COORDINACIÓN DEPORTIVA DEL CENTRO ESCOLAR

Las actividades físicas y deportivas que se realizan en los centros educativos suponen situaciones educativas que se dan en distintos momentos de la jornada escolar y en las cuales se ven implicados diferentes agentes. Por este motivo y con el fin de garantizar una coherencia en su conjunto es necesaria la figura del coordinador/a deportivo de centro.

Para delimitar las características de esta coordinación vamos a definir, en primer lugar, el perfil profesional más idóneo para llevarla a cabo y, en segundo lugar, concretar sus funciones.

LA COORDINACIÓN DEL PDC: UNA DE LAS CLAVES DEL ÉXITO

El profesional docente que se considera idóneo para llevar a cabo la coordinación general del PDC es el profesorado de Educación Física.

En primer lugar, porque dispone de competencias organizativas asociadas a su formación profesional que dibujan un perfil idóneo para responsabilizarse de un proyecto de este calibre.

En segundo lugar, porque es quien puede establecer de una manera más fluida y natural el nexo de unión entre la actividad física que se desarrolla dentro del horario lectivo en la Educación Física para todo el alumnado y la actividad física extraescolar, dentro del centro escolar para los que voluntariamente lo decidan.

Y en tercer lugar, porque se convierte en corresponsable directo del itinerario deportivo de los niños y las niñas junto con sus familias. Esta función orientadora es muy importante no solo para conseguir que haya más jóvenes que se interesen por la práctica físico-deportiva, sino también para derivar a aquellos que destacan a otras entidades deportivas (clubes deportivos, centros de tecnificación deportiva, etc.).

El éxito de los proyectos depende en muchas ocasiones de las personas que los llevan a cabo. De forma preferente se entiende que el profesorado de Educación Física es el que dispone de más competencias profesionales, aunque la coordinación deportiva podría ser asumida, en caso necesario, por otros miembros de la comunidad educativa (profesorado de otras materias, miembros del AMPA, miembros del equipo directivo del centro, empresa privada, etc.) siempre y cuando tengan la formación y el respaldo necesario.

La coordinación deportiva del centro educativo se contempla desde una doble dimensión: por un lado, la **gestión de recursos interna**, dinamizando la actividad física

y deportiva en el centro educativo, dentro y fuera del horario escolar; y por el otro, la **gestión de recursos externos**, integrando la actividad física y deportiva del centro en el entorno próximo.

A la hora de determinar la coordinación deportiva de centro se deben tener en cuenta al departamento de actividades complementarias y extraescolares o al órgano responsable de la coordinación de las mismas.

FUNCIONES DE LA COORDINACIÓN DEPORTIVA DE CENTRO

Las funciones de la persona responsable de la coordinación del proyecto deportivo de centro son las siguientes:

- A REALIZAR EL DIAGNÓSTICO INICIAL**, como requisito imprescindible necesario para diseñar un Proyecto Deportivo de Centro realista y adecuado a los intereses y necesidades de la población escolar.
- B ELABORAR Y ACTUALIZAR** el Proyecto Deportivo de Centro. El PDC es un documento vivo que debe estar a disposición de la comunidad educativa para su consulta y que debe mejorarse continuamente, mediante las sucesivas evaluaciones que se realizan al finalizar cada curso.
- C INCLUIR** el PDC en el Proyecto Educativo y la Programación General Anual. La Programación General Anual del centro debe contener el horario general del centro, el proyecto educativo, los proyectos curriculares de las diferentes materias, una memoria administrativa y la programación de las actividades complementarias y extraescolares y debe ser elaborada por el claustro de profesores y aprobada por el Consejo Escolar. Por tanto, el Proyecto Deportivo de Centro es un documento que encaja perfectamente en la programación general.
- D INCLUIR** las normas de convivencia, organización y funcionamiento del centro específicas que regulen las actividades deportivas en horario extraescolar. Será preciso concretar los derechos y deberes del alumnado así como especificar la organización de los recursos humanos, materiales y funcionales que afecten a las actividades deportivas en horario extraescolar.
- E SENSIBILIZAR** a la comunidad educativa. Resulta adecuado un programa de sensibilización para aproximar el PDC a la comunidad educativa: claustro, dirección, alumnado, AMPA, consejo escolar, etc. Antes de elevar la propuesta al Consejo Escolar, que es el órgano que en última instancia aprueba el proyecto, se recomienda presentar la propuesta a los diferentes estamentos para que lo conozcan, transmitan su opinión y, asimismo, escuchar sus sugerencias incorporándolas en el diseño del PDC.
- F ELABORAR Y DISTRIBUIR** temporalmente la oferta de actividades deportivas del centro. Deberán respetarse las finalidades y objetivos de cada una de las etapas educativas y diseñarse una amplia oferta de todo tipo de actividades que atiendan a las necesidades e intereses detectados, prestando una atención prioritaria al alumnado considerado diana ante la labor de promoción deportiva. Además, la

coordinación será la encargada de concretar a principio del curso el calendario anual de las actividades deportivas del centro.

- G DIRIGIR** al equipo técnico apoyándolo en el desarrollo de las programaciones de cada una de las actividades y responsabilizándose de su formación continua. Una de las claves del éxito del proyecto es la calidad del equipo técnico. La interacción directa con los participantes es una de las variables más importantes para conseguir una mayor participación y adherencia a la práctica deportiva. El personal técnico deportivo mejor preparado para llevar a cabo las actividades deportivas será aquel que haya recibido formación deportiva específica sobre el desarrollo de la iniciación deportiva en población infantil y juvenil y sobre animación deportiva mediante la práctica de actividad física.

Si bien ya nadie duda de la importancia de pensar anticipadamente los contenidos de un programa de actividad física, es necesario que la coordinación ofrezca todo su apoyo al personal técnico para conseguir reducir al máximo la improvisación. De esta forma, debe elaborarse una programación de cada actividad a desarrollar que garantice un planteamiento coherente con los objetivos y orientaciones establecidas en el PDC.

- H SUPERVISAR** las programaciones de las actividades y su adecuada aplicación. La coordinación será la encargada de revisar las programaciones elaboradas para cada actividad por el personal técnico deportivo de forma que se asegure la coherencia entre la programación del PDC y las sesiones desarrolladas por dicho personal.
- I COORDINAR** el uso de los equipamientos deportivos escolares en horario escolar y extraescolar. Será preciso rentabilizar el uso social de las instalaciones deportivas y del material deportivo del centro educativo entre la Educación Física (en horario escolar) y las actividades físicas y deportivas (en horario extraescolar):
 - › Abrir instalaciones al entorno
 - › Establecer convenios con otras instituciones (municipios, distritos, clubes, asociaciones deportivas...)
 - › Coordinar las tareas de limpieza, conserjería, apertura y cierre de puertas, luces, ventanas, etc.
- J VELAR** por el buen estado de las instalaciones y el material, así como por la seguridad de los practicantes y la accesibilidad del alumnado con discapacidad. La práctica deportiva en condiciones de máxima seguridad para el alumnado es una prioridad para lo cual el equipamiento deportivo debe estar en buen estado y ser revisado regularmente. Será función de la coordinación deportiva de centro elevar a las personas responsables del centro educativo cualquier incidencia respecto a instalaciones y materiales deportivos, con el objeto de que se lleven a cabo las actuaciones oportunas para su subsanación. Además, debe diseñarse un protocolo de actuación en caso de accidente. Sobre la contratación de un seguro que cubra los posibles accidentes durante la práctica de las actividades físicas en horario extraescolar, cada centro escolar buscará la mejor solución en función de la titularidad, el municipio en que se encuentre localizado, etc.

En cuanto a la accesibilidad de las instalaciones, la LOE (art.110. punto 2.) prevé que «... las Administraciones educativas promoverán programas para adecuar las

condiciones físicas (...) y de acceso al currículo, adecuados a las necesidades del alumnado, especialmente en el caso de personas con discapacidad, de modo que no se conviertan en factor de discriminación».

- K VINCULAR** el PDC con las entidades del entorno más próximo: municipio, clubes deportivos, asociaciones deportivas, etc. La coordinación deportiva debería contemplar la necesidad de establecer relaciones externas al centro en referencia a colaboraciones, convenios, con entidades que ofrecen servicios educativos y deportivos. Además, se encargará de promover las actividades culturales, educativas y deportivas de entidades externas cercanas al centro.
- L DIFUNDIR** las actividades deportivas del proyecto deportivo. Puede realizarse mediante la utilización de la página web del centro, blog, revista impresa, revista digital, Facebook, etc., considerando que las nuevas tecnologías y los escenarios interactivos de las redes sociales son un magnífico escaparate para promocionar la práctica deportiva. El alumnado adolescente es muy conocedor de estas herramientas de comunicación, lo que refuerza su utilidad. También es necesario transmitir la existencia de programas inclusivos a las familias con alumnos/as con discapacidad y establecer planes de comunicación específicos dirigidos particularmente a la población prioritaria (por ejemplo, chicas adolescentes).
- M IMPLICAR** al alumnado en el PDC en la medida de las posibilidades de cada centro, a través de la junta de delegados/as o de las asociaciones de alumnos y alumnas cuando las haya. La coordinación del proyecto debe tener contacto directo con la junta de delegados/as de clase o con la asociación de alumnos y alumnas para conseguir que estos colaboren en la difusión de las actividades entre el resto del alumnado. Además, resulta muy interesante la opción, en centros de secundaria sobre todo, de que el alumnado de cursos superiores se autogestione y colabore activamente en la organización de las actividades del proyecto deportivo.

Resulta muy conveniente vincular el proyecto a ex alumnado del centro en general, y, en particular, a aquellos estudiantes que han seguido su itinerario formativo en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (ciclos formativos de grado medio, de grado superior, enseñanzas deportivas, Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, etc.): pueden ser los técnicos deportivos ideales, ya que son grandes conocedores del centro, del entorno y del alumnado.

- N DISTRIBUIR** los recursos económicos destinados al presupuesto del centro entre las actividades relacionadas con el PDC. La coordinación deportiva del centro tiene la máxima responsabilidad en la elaboración y control del presupuesto anual, como quedará establecido en el apartado correspondiente.
- O ELABORAR** una memoria al final de cada año, es decir, evaluar el PDC en curso, que deberá ser incluida en la memoria anual del centro. La responsabilidad de la elaboración de la memoria anual —documento de resumen y evaluación de las acciones realizadas relativas a las actividades físicas y deportivas en el centro educativo— recae en la persona encargada de la coordinación, siendo recomendable la participación de diversos colaboradores en la recopilación de la información.

Otro de los aspectos que merecen ser destacados es la necesidad de asociar las plazas de Educación Física de los centros reconocidos como CEPAFD al desarrollo del PDC. Proponemos un sistema similar al planteado para cubrir las plazas de profesores en centros bilingües. De esta forma, garantizaríamos la continuidad del PDC más allá de la motivación del profesor de turno. Para optar a esta plaza en concursos de traslados, el profesor solicitante tiene que conocer y adquirir el compromiso de desarrollar el PDC. A su vez, solo podrían optar a ser sustituto de estas plazas aquellos que vayan a continuar con el desarrollo del PDC mientras sustituyan al titular de la plaza.

Mientras no exista una normativa concreta que regule la figura de esta coordinación, la dirección de cada centro escolar deberá estudiar la mejor manera de compensar al profesorado, prioritariamente el profesor o la profesora de Educación Física, encargados de la coordinación deportiva. La autonomía de organización y funcionamiento de los centros educativos permite barajar múltiples posibilidades. En todo caso, para otorgar al proyecto deportivo escolar la dimensión que merece, los centros deben conseguir que esta figura goce como mínimo del mismo reconocimiento que el de cualquier otro órgano de coordinación.

Algunas sugerencias de compensaciones a estudiar serían las siguientes:

- ➔ Reducción de horas lectivas
- ➔ Cómputo del trabajo dedicado a la coordinación como horas de dedicación complementaria
- ➔ Modificaciones horarias. Priorización de horarios de entrada y salida del centro para garantizar una buena coordinación entre las actividades desarrolladas en el horario escolar y extraescolar
- ➔ Incentivos económicos (cargo de coordinación, ayudas de fondo social, complementos de productividad, etc.)
- ➔ Horas/cursos de formación continua
- ➔ Mérito/incentivos para concursos de traslados/comisiones de servicio, etc.

La coordinación del proyecto deportivo debe tener un programa de apoyo al personal técnico.

PROGRAMA DE APOYO AL PERSONAL TÉCNICO DEPORTIVO

Si importante se considera la figura del coordinador deportivo de centro, no es menos la del personal técnico deportivo que interacciona directamente con el alumnado y hace posible su fidelidad a la práctica deportiva. La formación inicial y continuada tanto de la persona responsable de la coordinación deportiva como del personal técnico son aspectos que deben ser tenidos en cuenta en el proyecto.

El personal técnico se convierte en un ejemplo a seguir por el alumnado, y su manera de ser y de actuar hará posible en muchos casos que continúe o no ligado a la práctica deportiva. Recordar que cuando se habla de calidad no solo hay que referirse a la calidad didáctica, que también, sino a la calidad humana.

Aunque el perfil competencial del técnico o educador deportivo de la actividad física y el deporte en edad escolar asociado al desarrollo de los PDC debe estar regulado profesionalmente, buscamos técnicos con las siguientes capacidades:

- ➔ Comprometidos con la formación educativa
- ➔ Con conocimientos en la secuenciación del trabajo en función de objetivos generales y etapas de desarrollo
- ➔ Conocedores de las metodologías adecuadas en función de los objetivos y etapas evolutivas
- ➔ Con capacidad para gestionar la sesión en pos a la consecución del objetivo diario
- ➔ Con recursos para dar respuesta a poblaciones específicas
- ➔ Con inquietud por la formación permanente

Es necesario también que el personal técnico disponga de herramientas para hacer más coherente su trabajo de acuerdo con la línea educativa del propio centro. Para ello podrían desarrollarse acciones concretas de apoyo al personal técnico, como pueden ser:

- ➔ Proporcionar al personal técnico una herramienta donde plasmar por escrito el contenido de sus programaciones hasta concretar las actividades de cada una de las sesiones de acuerdo a los objetivos del PDC, para cada una de las fases: información inicial y calentamiento, logro de objetivos y análisis de resultados final y vuelta a la calma fisiológica.
- ➔ Facilitar estrategias didácticas para el diseño de actividades de enseñanza-aprendizaje y de evaluación para una adecuada gestión de la sesión (tiempo, material, alumnado, etc.).
- ➔ Dinamizar el contacto permanente del personal técnico con las familias, proporcionando calendario de reuniones, consejos sobre cómo relacionarse con los padres y madres, etc.
- ➔ Mantenerlos informados de propuestas de formación permanente (cursos, conferencias, congresos, etc.).
- ➔ Animarlos a presentar experiencias, comunicaciones en congresos, jornadas educativas, deportivas, etc., con el objetivo de compartir inquietudes con otros profesionales del sector.
- ➔ Proporcionar ejemplos de programaciones, unidades didácticas ya publicadas, páginas web donde encontrar material de ayuda, etc.
- ➔ Organizar regularmente sesiones formativas para el personal técnico: conferencias, talleres, seminarios, reuniones, etc. La formación continua del personal técnico es una de las claves para garantizar el éxito de proyectos deportivos de calidad.
- ➔ Proporcionar estrategias de inclusión del alumnado con discapacidad en los centros deportivos para evitar la segregación y actividades formativas para la incorporación efectiva del principio de igualdad de oportunidades y de estrategias coeducativas en la promoción de la actividad físico-deportiva en edad escolar.

3.3

DIAGNÓSTICO INICIAL

Determinada la figura del coordinador deportivo de centro y el perfil del técnico deportivo, la primera fase en la elaboración de un PDC consiste en establecer un diagnóstico del contexto en el cual será desarrollado el mismo. El diagnóstico inicial supone, pues, una recopilación de información, a partir de la cual se toman decisiones para construir el PDC. El análisis del contexto educativo permite:

- ➔ Identificar problemáticas, necesidades y posibilidades del centro y de su alumnado.
- ➔ Establecer un marco orientador de las tendencias y formas de proceder relativas a la actividad física y deportiva.
- ➔ Estudiar el marco legal más idóneo para llevar a cabo el proyecto deportivo en horario escolar, complementario y extraescolar.
- ➔ Conocer los recursos humanos y materiales propios y del entorno para poder rentabilizarlos.

POBLACIÓN A LA QUE VAN DIRIGIDA LAS ACTIVIDADES

La descripción de la población a la que van dirigidas las actividades requiere un análisis de las características del alumnado del centro, así como un conocimiento de la realidad sociocultural y económica de las familias. Una parte importante de esta información está recogida en el PEC. Será preciso obtener información acerca de:

- ➔ Número de estudiantes desglosados por edad y sexo.
- ➔ Necesidades que presenta el alumnado del centro.
- ➔ Hábitos deportivos del alumnado: número de estudiantes que participan en actividades físico-deportivas desglosados por edad, sexo y tipología de actividad.
- ➔ Intereses del alumnado en relación a la actividad físico-deportiva, desglosados por edad y sexo.
- ➔ Existencia de alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y tipología de las adaptaciones requeridas.
- ➔ Expectativas y grado de participación de las familias.

Esta información permitirá ajustar la oferta de las actividades a la realidad del alumnado al que van dirigidas, además de resultar de gran ayuda para establecer programas específicos, grupos diana, etc., dirigidos a incrementar los niveles de participación del alumnado con mayor grado de absentismo escolar, de desarraigo social, de sedentarismo, etc.

SEÑAS DE IDENTIDAD DEL CENTRO Y ORIENTACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

En el PEC están formuladas las señas de identidad del centro, es decir, los principios que lo definen y que lo diferencian de otros centros educativos (por ejemplo su concepto de educación, los valores que se quieren transmitir, el modelo de persona que se fomenta...). La orientación de la práctica deportiva del centro ha de ser coherente, en cuanto a la descripción de las grandes finalidades de dicha práctica, con lo que se promueve en el PEC. Aquí podemos concretar un poco más las finalidades y describir la tipología de la práctica. Tendremos en cuenta que la actividad física y deportiva puede ser polideportiva, de competición, de ocupación del tiempo libre, de orientación hacia la salud, etc., dependiendo de los objetivos que queramos conseguir. Sin duda, más de una de las mencionadas tipologías puede darse simultáneamente en el centro, lo que requiere describir las condiciones bajo las cuales se da cada tipo de práctica, con el fin de garantizar la coherencia de la oferta.

ESTRUCTURA LEGAL DE LA ENTIDAD RESPONSABLE

Las actividades físicas y deportivas escolares dependen, en el orden administrativo y legal, de una determinada entidad. Esta entidad suele ser el mismo centro escolar, las AMPAS, las asociaciones de alumnos y alumnas, una entidad deportiva, asociación o una agrupación deportiva escolar creada con este fin... En el PDC debe indicarse cuál es la entidad responsable.

Por otro lado, deben ser tenidos en cuenta también los reglamentos que regulan la organización y el funcionamiento de los centros educativos de algunas comunidades autónomas, que asignan al Consejo Escolar la función de aprobar las directrices para la programación de actividades extraescolares y evaluar su desarrollo.

RECURSOS HUMANOS

Se establecerá una relación de personas implicadas, directa o indirectamente, en el desarrollo de las actividades físicas y deportivas. Deberán quedar explicitadas las características personales y de participación de cada uno.

- ➔ Coordinaciones. Aparte del coordinador general de las actividades, pueden darse sub-coordinaciones por tipos de actividades o por edades de práctica, si el número de participantes lo requiere.
- ➔ Personal técnico deportivo. Tipo de formación, especialidades deportivas y edades de preferencia, posibilidades horarias, etc.

- ➔ Personal docente del centro. Es posible que miembros del personal docente del centro participen de algunas actividades, como, por ejemplo, soporte a monitores y monitoras, coordinaciones, proyectos interdisciplinarios, etc.
- ➔ Familiares con los que se pueda contar en desplazamientos o actividades complementarias.
- ➔ Personal de vigilancia o conserjería y limpieza.

Será preciso establecer un organigrama que refleje la dedicación y responsabilidad de las diferentes personas o cargos.

EQUIPAMIENTO DEPORTIVO Y MATERIAL

Deberá incluirse una descripción de los diferentes espacios disponibles para la práctica de las actividades físicas y deportivas. Será importante tener en cuenta características tales como:

- ➔ Horarios en que quedan disponibles
- ➔ Tipo de espacio deportivo
- ➔ Accesibilidad de los espacios
- ➔ Uso del espacio deportivo del que se dispone. Por ejemplo, hay casos en que ciertos espacios son más adecuados para determinada clase de actividades (piscina, sala de expresión, tatami...).
- ➔ Relación de espacios deportivos pertenecientes a otras entidades susceptibles de ser utilizados.
- ➔ Condiciones de uso y sanción y normas de seguridad, estableciendo un reparto igualitario de los espacios, horarios y materiales entre los diferentes grupos de participantes (equipos de chicas y de chicos).
- ➔ Si son cubiertos o descubiertos (y alternativas en caso de lluvia).

Resulta también útil disponer de un inventario del material en el que queden descritas las condiciones en que se encuentra. Si es compartido con otras actividades de la escuela, como por ejemplo las clases de Educación Física, o con otras escuelas, es importante establecer las normas de uso. Sería recomendable tener en cuenta la existencia de alumnado con discapacidad para disponer de material deportivo adaptado o específico.

RECURSOS ECONÓMICOS

Resulta recomendable, en la fase de diagnóstico, describir la naturaleza de los gastos habituales de cada curso escolar en materia de promoción deportiva. Asimismo, deben identificarse las fuentes de financiación y, en particular, la parte del presupuesto general

del centro disponible para gastar en las actividades físicas y deportivas. Igualmente, debe ser estudiada la posibilidad de conseguir financiación extra (tiendas del barrio, cajas de ahorro, bancos...), potenciándose las posibilidades de coordinación y colaboración con otras instituciones ya sea para el uso de espacios deportivos, para ampliar la oferta deportiva, etc.

RELACIONES CON EL ENTORNO

Los recursos del entorno sirven para incrementar y diversificar la oferta deportiva:

- ➔ Para la práctica diaria, es preciso tener una relación de otros centros que ofrecen actividades complementarias a las nuestras y con los cuales puedan establecerse convenios de participación del alumnado. De la misma manera, pueden establecerse acuerdos con clubes, asociaciones deportivas, otros centros escolares cercanos u otras instituciones que ofrezcan una práctica acorde con las finalidades establecidas en el PDC.
- ➔ Para la realización de eventos, jornadas, etc., deberemos establecer coordinaciones con las entidades del entorno y con otros centros escolares.
- ➔ En ocasiones será necesario el uso compartido de instalaciones deportivas.

3.4

OBJETIVOS DEL PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO

Una vez realizado el diagnóstico estamos en condiciones de establecer unos objetivos precisos y realistas que guíen el diseño del PDC. Establecer los objetivos es esencial para tener éxito en el desarrollo del PDC ya que establecen el camino a seguir y sirven de motivación para las personas implicadas en su desarrollo.

¿CÓMO DETERMINAR LOS OBJETIVOS?

Para determinar los objetivos del PDC tenemos una serie de referentes clave: el Proyecto Educativo de Centro (PEC); las Competencias Básicas; la condición de aspirar a la constitución como CEPAFD; el Marco Nacional de la Actividad Física y el Deporte en la edad escolar así como el carácter educativo de las actividades físicas y deportivas en esta etapa evolutiva.

En el PEC están definidas las señas de identidad del centro, así como las grandes finalidades que persigue la entidad escolar y que marcan el horizonte a seguir. Todo ello representa un marco de referencia que delimitará la formulación de los objetivos del PDC. Paralelamente, ha de considerarse que cualquier propuesta educativa en el centro escolar, como es el caso del PDC, debe tener presentes las finalidades, competencias básicas y objetivos de la enseñanza obligatoria en el marco curricular según se establecen en los RD 1513/2006 y RD 1631/2006. Estos aspectos han sido definidos anteriormente dentro del marco normativo de referencia que guía el PDC.

Por otro lado, ya ha quedado definido anteriormente el centro EPAFD como «aquel centro que busca la máxima participación de todos los niños y niñas de la escuela o instituto en una práctica deportiva educativa y saludable en horario escolar y extraescolar». De esta condición, sin duda debe derivarse algún objetivo.

El Marco Nacional de la Actividad Física y el Deporte en Edad Escolar, basándose en OCDE (2005)¹, indica que las actividades físicas y deportivas, como entorno educativo no formal, deben contribuir a la adquisición de estas competencias básicas desde una triple perspectiva: «El uso interactivo de los lenguajes y el conocimiento, la interacción en el grupo y la autonomía personal».

Por otro lado, el mismo Marco Nacional vincula a estas competencias un conjunto de objetivos propios del ámbito de la actividad físico-deportiva, y que se concretan en:

¹ OCDE (2005). *The Definition and Selection of Key Competencies. Executive Summary*. En <http://www.oecd.org/dataoecd/47/61/35070367.pdf>

- ➔ **Adquirir competencia motriz**, que implica atender especialmente al conjunto de conceptos, habilidades, emociones, sentimientos y actitudes que llevarán a quienes participen de las actividades a resolver las situaciones motrices que se les planteen tanto en el entorno de la actividad física y deportiva como en su vida cotidiana. La utilización eficaz de las habilidades motrices será una consecuencia de esta competencia.
- ➔ **Integrar hábitos saludables** relacionados con la práctica física y deportiva implica la vivencia de dicha práctica de forma gratificante con vistas a adoptar comportamientos físicamente activos a lo largo de la vida.
- ➔ **Adquirir valores y habilidades sociales** supone aprovechar el potencial de la actividad física y deportiva para contribuir a una educación en valores, donde la responsabilidad, el respeto, la justicia, la dignidad, la solidaridad... tienen una destacada importancia.

En el PDC deberán quedar explicitadas las dimensiones de las anteriores competencias y objetivos que el centro prioriza, así como una propuesta de secuenciación a lo largo de las diferentes edades de práctica.²

A partir de los referentes mencionados, de la reflexión sobre la información recogida en la fase de diagnóstico y de las aspiraciones de los agentes implicados, deberán formularse los objetivos del PDC.

¿CÓMO FORMULAR LOS OBJETIVOS?

Los objetivos expresados en infinitivo permiten definir de forma clara y concisa los resultados que pretendemos obtener; por tanto, deberán responder a la pregunta ¿qué queremos conseguir?

Los objetivos deben formularse teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- ➔ Han de ser específicos y estar claramente definidos.
- ➔ Han de ser medibles, acorde a los aspectos definidos en la evaluación.
- ➔ Deben ser realistas, considerando los recursos humanos y materiales disponibles.
- ➔ Han de ser temporalizados con la máxima concreción posible (objetivos a corto, medio y largo plazo).

Algunos ejemplos de objetivos que se podrían plantear serían: «Incrementar el número de niños y niñas que participan en las actividades físico-deportivas ofertadas por el centro escolar durante el curso académico», «Fomentar conductas responsables en el uso de

² En el Marco Nacional de la Actividad Física y el Deporte en edad escolar (apartado 3.3., pgs.28-33) se puede consultar una secuenciación de finalidades y objetivos que pueden servir de referentes para esta tarea.

la palabra para expresar emociones durante la práctica de la actividad físico deportiva, ya sea durante la competición como en la práctica diaria», etc.

Para que los objetivos sean útiles y valiosos cada uno de ellos debe corresponderse con una o más acciones de las propuestas en el PDC. En el PDC debe pues quedar explicitada alguna acción que dé respuesta a cada objetivo. En caso de que no sea así, debemos decidir si realmente merece la pena plantear ese objetivo y si la respuesta es afirmativa deberemos necesariamente diseñar alguna acción para ello.

Además, una formulación de los objetivos en los términos señalados permitirá evaluar el proyecto constatando, por un lado, si las actividades y acciones desarrolladas han permitido conseguir los objetivos propuestos y, por otro lado, el grado de implantación del proyecto. Para realizar esta evaluación de objetivos es necesario definir los indicadores a valorar, que señalan específicamente los resultados esperados respecto a cada objetivo (por ejemplo, número de chicas adolescentes que participan en las actividades físico-deportivas ofertadas por el centro respecto al curso anterior).

3.5

LA OFERTA DEPORTIVA EN EL CENTRO ESCOLAR

El PDC deberá poner de manifiesto el potencial formativo de la oferta deportiva del centro escolar, tanto en lo que se refiere al ámbito educativo formal como no formal. En el primer caso, en el currículum de Educación Física, junto con los objetivos y contenidos, quedará explicitada la contribución del área a la adquisición de las competencias básicas, que el sistema educativo define como necesarias para la realización personal, para ejercer una ciudadanía activa y para desenvolverse en el mundo actual.

Las actividades físicas y deportivas que ofrece el centro educativo, tanto las propuestas en horario escolar como las complementarias y extraescolares, no pueden plantearse al margen de las competencias establecidas por el sistema educativo para que el alumnado pueda dar respuesta a las diferentes situaciones y contextos de la vida real. La necesaria vinculación del PEC con el PDC hace ineludible una reflexión en este sentido.

CARACTERÍSTICAS DE LA OFERTA DEPORTIVA DEL CENTRO ESCOLAR

En el PDC debe quedar determinada la oferta deportiva de centro escolar y los objetivos que se persiguen con cada una de ellas. La previsión y secuenciación de la oferta será una buena manera de evitar improvisaciones y garantizar que el conjunto de las actividades se ajuste a la concepción de la práctica de la actividad física educativa y deportiva de cada centro.

La oferta deportiva de los centros escolares debe ser **variada** para que el alumnado encuentre, de entre todas las actividades propuestas, la que más se ajuste a sus necesidades e intereses. Una oferta variada significa proponer actividades de todas las tipologías que aparecen en el Marco Nacional (individuales, de equipo, de lucha o combate, de raquetas, expresivas, en el medio natural, adaptadas) y combinar los itinerarios competitivos (internos y externos) con otros más lúdicos o recreativos, dependiendo del objetivo que se pretenda desarrollar.

Las actividades más interesantes son siempre las de **carácter inclusivo**, que implican a un gran número de practicantes. Aunque puede ser interesante llevar a cabo la Fiesta del Deporte un día al año y que participen quinientos niños y niñas, más interesantes son aquellas propuestas que hacen posible que los quinientos niños y niñas realicen práctica deportiva regularmente. Incrementar la **participación** del alumnado en las actividades deportivas debe ser uno de los objetivos prioritarios de cualquier proyecto.

Por tanto, las **actividades continuadas** son las grandes protagonistas de la oferta de un PDC porque garantizan una práctica regular que, junto con las dos horas semanales de Educación Física obligatoria, harían posible llegar a las cuatro o cinco horas semanales de práctica de actividad físico-deportiva.

La oferta deportiva contará con actividades deportivas que incluyan al alumnado con necesidades especiales. Conviene establecer estrategias **inclusivas** que puedan ser aplicadas a cualquier actividad cuando se dé la necesidad.

Se recomienda prestar especial atención a programas específicos de dinamización de actividad física y deporte entre las **niñas y chicas adolescentes**, puesto que los indicadores muestran una menor práctica de esta población a partir de los 12 años. Una recopilación de estrategias específicas para la promoción de actividad física en chicas puede encontrarse en la Guía PAFiC publicada por el CSD¹.

Además, completar la oferta deportiva continua con **actividades puntuales o esporádicas**, es una excelente oportunidad para fidelizar a aquel alumnado que normalmente ya realiza actividad física habitualmente y también para atraer a nuevos practicantes y darles una oportunidad de probar nuevas experiencias deportivas.

Por otra parte, resulta muy recomendable elaborar una oferta de **actividades complementarias** a las que ofrecen otros agentes deportivos próximos. Es decir, definir la oferta deportiva del centro en colaboración y atendiendo a la oferta de otras entidades del entorno y del tejido asociativo más próximo: clubes, asociaciones deportivas, instalaciones deportivas municipales, otros centros escolares, etc. Cuanto más pequeño es el centro educativo (de una línea, por ejemplo) más importancia cobra este aspecto. Rentabilizar las actividades cuando se dispone de un escaso número de participantes potenciales es realmente difícil. En este sentido vale la pena insistir en la necesidad de romper las barreras que muchas veces existen entre centros educativos o entre centros y corporaciones locales. La colaboración y la suma de sinergias es el mejor aliado para conseguir una oferta suficientemente atractiva.

LA OFERTA DE ACTIVIDADES EN LAS DIFERENTES ETAPAS DEPORTIVAS

Los PDC deben concretar la oferta de actividades físicas y deportivas siguiendo las orientaciones de las etapas definidas en el capítulo 3 del Marco Nacional en relación a la programación de las actividades según se presenta en la Tabla 1.

Para facilitar la estructura de la oferta, las etapas deportivas tienen una vinculación directa con los diferentes niveles educativos y, por tanto, con la edad del alumnado.

¹ Fernández, E., Camacho, M. J., Vázquez, B. y cols. 2010. Guía PAFiC, para la promoción de la actividad física en chicas. Consejo Superior de Deportes e Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad: Madrid. Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/promocion/mujer-y-deporte/materiales-on-line-publicados-por-el-consejo-superior-de-deportes-en-relacion-con-los-programas-mujer-y-deporte/guia-pafic-para-la-promocion-de-la-actividad-fisica-en-chicas/>

En un primer nivel programático, se definen seis etapas deportivas y se plantean las finalidades de cada una, concretando unos objetivos generales que debe conseguir el alumnado independientemente del tipo de actividad física practicada.

En un segundo nivel, se establece una clasificación de actividades y unos contenidos básicos para cada tipo de actividad, de manera que la elección de una u otra actividad física o deportiva no suponga un cambio en la orientación educativa de los proyectos.

Por último, el tercer nivel haría referencia al diseño de las programaciones de cada actividad, que consiste básicamente en el desarrollo de los objetivos propios de una actividad físico-deportiva concretada a través de sus contenidos. Es decir, una vez ubicada la actividad dentro de una etapa y teniendo presentes los objetivos y contenidos de ese tipo de actividad según la clasificación establecida, es necesario concretarlos en relación a la modalidad deportiva específica escogida. Una vez completadas estas operaciones, solo quedará distribuir los objetivos y contenidos ya concretados en las diferentes sesiones previstas.

Este procedimiento asegura la coherencia en la aplicación de la programación y, lo que es más importante, la consecución de las competencias y objetivos de cada etapa por parte del alumnado.

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN EL CENTRO ESCOLAR

La práctica de actividad física y deportiva es un excelente medio para contribuir al desarrollo de las competencias básicas de la enseñanza obligatoria y de las propias de la actividad física y el deporte. Partiendo de la idea de que el centro escolar es el entorno más apropiado para promocionar la práctica de actividad físico-deportiva en la edad escolar, es preciso considerar la multitud de posibilidades de actividades que pueden plantearse, teniendo en cuenta la necesidad de aprovechar todas las franjas posibles, en horario escolar y extraescolar, en las cuales se puede ofertar actividad física y deportiva (Tabla 2).

EN HORARIO LECTIVO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO MATERIA CURRICULAR OBLIGATORIA

El despliegue curricular de la Educación Física en un centro promotor de actividad física y deportiva debería ser un referente a favor de una orientación de la materia hacia la consolidación de hábitos saludables de práctica regular. Los currículos de las enseñanzas mínimas, así como los de las diferentes comunidades autónomas, aconsejan vincular la materia a esta finalidad.

Hay dos aspectos importantes que tienen que ver con la gestión del centro en relación con los horarios de las clases de Educación Física. Un primer aspecto es que en su elaboración, se atienda a criterios pedagógicos y saludables. Es necesario evitar, siempre que sea posible, la ubicación de las horas de Educación Física en las primeras horas de la tarde o justo después del almuerzo. Y un segundo elemento a consensuar con el resto del claustro es la gestión del tiempo que la Educación Física destina a los

TABLA 1

ESTRUCTURA BÁSICA DEL PLAN NACIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

ETAPA DEPORTIVA

A

- ➔ Motricidad básica Exploración
- ➔ Multideporte I Experimentación
- ➔ Multideporte II Descubrimiento
- ➔ Deporte Progreso
- ➔ Deporte Desarrollo
- ➔ Deporte Mejora

FINALIDADES Y OBJETIVOS DE CADA ETAPA

B

TIPOS DE ACTIVIDADES

mediante las cuales conseguir los objetivos propuestos
características y contenidos básicos

C

- ➔ Actividades expresivas
- ➔ Actividades individuales
- ➔ Actividades de adversario: de lucha o combate y de raqueta
- ➔ Actividades de equipo
- ➔ Actividades en el medio natural
- ➔ Actividades físicas inclusivas
- ➔ Juegos y deportes alternativos
- ➔ Etc.

hábitos higiénicos post actividad (ducha, cambio de ropa, etc.). Si el centro es promotor de este tipo de hábitos asociados a la práctica deportiva, el tiempo dedicado a los hábitos higiénicos podría ser compartido con las materias anterior y posterior a la sesión de Educación Física, cediendo quizás tan solo cinco minutos de su tiempo real sería suficiente. Con este tipo de medidas, la Educación Física puede ganar minutos de práctica físico-deportiva que habitualmente «invierte» en las transiciones.

OTRAS PROPUESTAS EN HORARIO ESCOLAR

Al margen de lo mucho que la Educación Física como materia puede aportar en su horario semanal, existen otras propuestas para conseguir un alumnado más activo, consciente y sano. A continuación se presentan algunas sugerencias que se sintetizan en la Tabla 2:

➔ **Proyectos interdisciplinares/didácticos de centro/de innovación educativa.**

Las administraciones educativas de las diferentes comunidades autónomas otorgan a los centros educativos una gran autonomía de funcionamiento. Por esta razón, la presentación de proyectos interdisciplinares puede suponer un aumento de las horas de práctica físico-deportiva en horario lectivo, más allá de las dos prescriptivas.

La Educación Física como cualquier otra materia tiene la oportunidad de liderar proyectos de centro. En el contexto educativo actual, un proyecto capaz de conseguir el consenso de la comunidad educativa, innovador y de futuro, será aquel que implique a otras materias del currículum, buscando sinergias y estableciendo alianzas con disciplinas afines, otorgando a los proyectos una dimensión interdisciplinar e integral en dirección a la adquisición de las competencias básicas de la enseñanza obligatoria.

➔ **Actividades físicas y deportivas que formen parte del PAT (Plan de Acción Tutorial).**

Las actividades de tutoría sirven para trabajar aspectos relacionados con la cohesión del grupo-clase, dinámicas de grupo para aprender a trabajar en equipo, resolución de conflictos, etc. En la mayoría de centros las actividades son de aula. Se pueden hacer propuestas de actividades físicas para trabajar esos mismos objetivos, puesto que la actividad física y el deporte es un excelente medio para educar en valores.

➔ **Actividades de síntesis/investigación.**

En algunas comunidades autónomas existen este tipo de actividades, que sirven como escenarios para poner a prueba la consecución de las competencias básicas de la enseñanza obligatoria. Esta propuesta de actividades puede ser coordinada por el área de Educación Física, o desde el área se puede promover participar activamente en ellas.

- ➔ **Propuestas de asignaturas para el currículum optativo orientadas a las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.**

En los centros de Secundaria y Bachillerato una parte del currículum es optativo, es decir, el alumnado debe decidir asignaturas opcionales de entre la oferta del centro. En el marco de un proyecto deportivo, el área de Educación Física está en condiciones de conseguir que su centro ofrezca una asignatura optativa relacionada con la práctica de actividad física y deportiva.

- ➔ **Diseño de material relacionado con la actividad física y la salud para las guardias.**

Cuando falta un profesor o profesora de manera imprevista y no puede dejar trabajo para su alumnado, cabe la posibilidad de tener a disposición del profesorado que debe cubrir esta baja temporal un material diseñado especialmente para cubrir este contrat tiempo. Se trataría de preparar actividades de aula (sobre todo recursos digitales) de contenido deportivo, adaptadas al nivel y edad del alumnado, para el análisis crítico, la profundización en conceptos propios de la educación física y deportiva, la visualización de una película o de un fragmento y la reflexión posterior, etc.

- ➔ **Un centro promotor de actividades físicas y deportivas debe potenciar dentro de los límites razonables el uso del transporte público, de la bicicleta y el caminar, en las salidas o excursiones que se organicen en el centro.**

- ➔ **El PDC puede recoger recomendaciones para que las salidas o excursiones que se organizan desde las tutorías estén relacionadas con la actividad física: una excursión a pie por la montaña, una pista de patinaje sobre hielo, un complejo deportivo, actividad física en colonias o salidas de convivencia, etc.**

- ➔ **Actividades deportivas complementarias.**

Hay algunos días al año en que, aprovechado la celebración de alguna festividad local o celebración especial y, atendiendo a la obligatoriedad de asistencia para alumnado y profesorado, los centros educativos rompen con la rutina habitual y organizan actividades complementarias. Un centro que tiene un proyecto deportivo puede aprovechar esta gran oportunidad para organizar eventos deportivos de máxima participación, consiguiendo que una gran parte del alumnado (si no todos y todas) practique actividad física durante la jornada. Por lo tanto, aquellos planteamientos típicos de la competición deportiva en los cuales «juegan diez y miran trescientos» no son los más adecuados. En estos *días escolares de cariz festivo* pueden llevarse a cabo exhibiciones, talleres o seminarios deportivos, bautizos de alguna disciplina deportiva poco conocida, fiestas recreativas, torneos polideportivos, excursiones, etc.

➔ Organización de actividades físicas y deportivas dirigidas en los recreos.

La tradicional y esperada «hora del patio» es otro escenario ideal para la práctica de actividad física. De forma natural y espontánea, ya lo es. Lo que sucede es que muchas veces esa práctica se ve limitada a los deportes típicos (p. e., fútbol) y es llevada a cabo por una parte muy reducida del alumnado, fundamentalmente chicos. Esta situación genera un uso desigual de los espacios y del material disponible que es preciso corregir mediante las medidas oportunas. La oferta del proyecto deportivo debería hacer posible que exista una variedad de disciplinas deportivas y rotación de practicantes. Otras acciones podrían ser: facilitar el uso igualitario de los espacios deportivos del centro por todo el alumnado, proponer actividades dirigidas, dejar material variado a disposición del alumnado para su uso libre, organizar competiciones por cursos o grupos-clase con reglamentos adaptados premiando la participación y los valores y reduciendo el efecto del resultado final; 30 minutos al día de actividad, multiplicado por los días lectivos de un curso escolar, son prácticamente una materia más.

En los recreos se puede desarrollar una labor de promoción deportiva dirigida prioritariamente al alumnado diana (p. e., las chicas), con actividades, materiales y dinámicas que atiendan específicamente a sus intereses y necesidades.

➔ Existe una gran tradición, en muchas comunidades autónomas, por las actividades deportivas realizadas en el medio natural.

En muchos centros, este tipo de actividades, en contacto directo con la naturaleza, son difíciles de encajar en una jornada lectiva habitual. Si a estos aspectos organizativos sumamos otros factores como la falta de formación específica del profesorado, la imposibilidad de disponer del material adecuado y la gran responsabilidad que supone para el profesorado desarrollar actividades físico-deportivas fuera del entorno del centro, el resultado es que en la mayoría de los centros estas actividades se llevan a cabo por empresas del sector. En este caso, la coordinación del proyecto deportivo de centro debe velar por mantener la línea educativa de estas actividades. La semana blanca, las salidas multiactividad, la semana azul de actividades náuticas, que combinan diferentes disciplinas, son especialmente interesantes para rentabilizar esfuerzos.

PROPUESTAS EN HORARIO EXTRAESCOLAR

Fuera del horario escolar se pueden programar actividades deportivas extraescolares antes y/o después de la jornada escolar, tal y como se recoge en las siguientes propuestas (Tabla 2):

➔ Propuesta de actividades físicas y deportivas en la acogida matinal.

Sobre todo, en Infantil y Primaria y con el objetivo de ayudar a la conciliación de la vida familiar y laboral de madres y padres, las escuelas ofrecen un servicio de

acogida matinal. El centro puede organizar actividades deportivas en esta franja horaria y darles una orientación educativa. Puede ser un espacio deportivo añadido, de un gran valor formativo.

➔ **Propuesta de actividades físicas y deportivas durante el horario de comedor.**

En función de los turnos que deban establecerse por la cantidad de alumnos que se queden a comer en la escuela, la programación de actividades deportivas debe atender a dos tipos de situaciones que pueden darse. Si una parte del alumnado dispone de tiempo antes de entrar a comer, ocupar ese tiempo mediante la propuesta de actividad física y deportiva es una muy buena opción. En cambio, si otra parte del alumnado entra al comedor y después dispone de un tiempo libre antes de iniciar las clases, se debe respetar el tiempo de digestión y no se considera conveniente programar actividades físicas o deportivas de una cierta intensidad. En cambio puede ser una buena oportunidad para hacer propuestas de juegos populares, por ejemplo de puntería, que no supongan una carga física importante.

➔ **Propuesta de actividades físicas y deportivas en las franjas de mediodía y tarde.**

La franja del mediodía y en especial de aquellos días que el alumnado no tiene clase por la tarde es una muy buena opción para ubicar una parte de la oferta de actividades físico-deportivas en el centro.

Sin duda alguna, la franja de tarde es la que ofrece unas posibilidades mayores para practicar actividad física en el centro, puesto que el horario es amplio y tiene muchas combinaciones. En todo caso, si bien la primera hora es la más asequible porque es relativamente fácil que el alumnado se quede en el centro a realizar práctica deportiva, una vez finalizada la jornada escolar (normalmente reservada al alumnado más joven) es interesante ofrecer, por ejemplo, la apertura de la biblioteca del centro, para que el alumnado que deba esperar una hora o más para la práctica de su actividad pueda aprovechar mejor el tiempo libre para hacer los deberes, estudiar o simplemente dedicar un tiempo a la lectura sin necesidad de añadir desplazamientos. También es verdad que en esta franja, la actividad físico-deportiva comparte oferta con otras actividades formativas paralelas (teatro, informática, idiomas, música, etc.). Es muy importante realizar un buen diagnóstico inicial y recopilar la máxima información posible para hacer compatible la oferta de actividades físico-deportivas con el resto de opciones de formación que se le presentan al alumnado.

➔ **Propuesta de actividades físicas y deportivas en fines de semana.**

Abrir los centros los fines de semana es una opción muy acertada para ampliar las posibilidades de practicar actividad física y deportiva de forma dirigida o libre.

➔ **Ligas o competiciones internas o externas (con otros centros, red de CEPAFD, etc.).**

Las competiciones a nivel interno son muy interesantes porque simplifican los procesos habituales que se llevan a cabo en las competiciones escolares o federadas. En todo caso, sería conveniente poner el acento en la dimensión educativa de la competición, modificando reglas y normas que hagan posible «ganar» no solo puntuando en la disciplina deportiva propuesta sino mediante criterios de participación y adquisición de valores. De esta manera, se tiende a restar trascendencia al resultado final de la competición.

➔ **Actividades deportivas «para las familias» y «en familia».**

Involucrar en el PDC a las familias es una manera de fomentar, en los centros, la participación de este colectivo para que se conviertan en modelos de vida activo para sus hijos e hijas. La doble modalidad que se plantea permite, por un lado, ofrecer una opción de práctica deportiva dirigida a los padres y madres y, por el otro, fomentar la práctica deportiva conjunta de las familias con sus hijos e hijas. Resulta relevante plantear una oferta específicamente dirigida a la población femenina (madres e hijas) con el objeto de disminuir la brecha de género existente en la práctica de actividad físico-deportiva.

➔ **En escuelas de Primaria, principalmente, se pueden organizar fiestas de cumpleaños deportivas,** en las que se realicen juegos motores, populares, de otros países, etc., y con la posibilidad de que la merienda que se ofrezca sea lo más saludable posible.

➔ **Propuestas de actividades físicas y deportivas en forma de Noches Deportivas.**

La noche también es una franja idónea para la práctica de actividad física, sobre todo cuando llega el buen tiempo. Puede ser una buena oportunidad para que los chicos y chicas jóvenes y sus familias interactúen y compartan un espacio lúdico. También pueden aprender nuevas formas de ocio alternativas lo que supondrá la prevención indirecta en el consumo de alcohol, drogas y adquisición de hábitos nocivos para la salud.

➔ **Participación en acontecimientos deportivos populares del municipio.**

Una de las funciones de la coordinación del PDC es precisamente informarse y difundir la información sobre acontecimientos deportivos populares cercanos. Compartir experiencias en carreras populares, encuentros deportivos con otros centros educativos, campeonatos escolares, etc., constituye una muy buena manera de promocionar la práctica de actividad físico-deportiva. Dicha promoción no hace únicamente referencia a la participación, ya que el alumnado de cursos superiores puede colaborar con la organización, entrando en contacto con el

tejido asociativo del lugar donde vive. Estas actividades conllevan un contacto intergeneracional válido en la adquisición de valores sociales y de respeto.

- ➔ Participación en las actividades de promoción deportiva impulsadas por la comunidad autónoma, el municipio u otras entidades deportivas.

Cada vez son más las instituciones públicas que, preocupadas por incentivar la práctica deportiva de los jóvenes y su formación, ponen a disposición de las escuelas e institutos programas específicos para promocionar el deporte en la escuela o en edad escolar (campeonatos escolares, encuentros deportivos, etc.).

TABLA 2

OFERTA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN EL CENTRO EDUCATIVO

EN HORARIO ESCOLAR

A

| | |
|---|---|
| ➔ Educación Física (área curricular obligatoria) | ➔ Proyectos interdisciplinares, didácticos de centro, de innovación educativa, etc. |
| ➔ Actividades físicas y deportivas que formen parte del PAT | ➔ Actividades de síntesis/investigación |
| ➔ Propuesta de materias optativas (actividad física y salud) | ➔ Material para las guardias |
| ➔ Desplazamientos a pie, en bicicleta, en salidas y excursiones | ➔ Salidas deportivas (tutorías) |
| ➔ Actividades deportivas complementarias (participativas) | ➔ Actividades físicas y deportivas en recreos |
| ➔ Actividades físicas realizadas en el medio natural | |

➔ Promover el transporte activo en los desplazamientos al centro escolar.

Se trata de favorecer que las niñas y niños vayan andando o en bicicleta en sus desplazamientos al centro escolar, como una forma más de incrementar sus niveles de actividad física que resulta beneficiosa para el medio ambiente. Para ello es necesario crear un entorno favorable (aumentando la seguridad vial en las calles cercanas al centro, creando rutas específicas para ir andando, construyendo carriles bici, etc.).

EN HORARIO EXTRAESCOLAR



➔ Actividades físicas y deportivas en la acogida matinal

➔ Actividades físicas y deportivas en las franjas del mediodía y tarde

➔ Ligas o competiciones internas o externas (con otros centros, red de centros EPAFD...)

➔ Fiestas de cumpleaños deportivas

➔ Participación en acontecimientos deportivos populares del municipio

➔ Transporte activo

➔ Actividades físicas y deportivas en la franja del comedor

➔ Actividades físicas y deportivas en fines de semana (abrir los centros al barrio)

➔ Actividades deportivas para las familias y en familia

➔ Noches deportivas

➔ Participación en las actividades de promoción deportiva impulsadas por otras entidades

ESTRATEGIAS PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES COMO COMPLEMENTO A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Sería conveniente que un centro educativo con un proyecto dirigido a promover la práctica físico-deportiva entre la comunidad incluyera estrategias para difundir estilos de vida saludables/activos como valores añadidos a los implícitos conseguidos mediante la actividad física.

Es especialmente importante encontrar la complicidad de toda la comunidad educativa para asumir la condición de *centros saludables/activos*: el profesorado, el alumnado, los equipos directivos, el personal no docente, las familias, etc.

Así pues, un centro promotor de actividad física y deportiva podrá incluir en su proyecto educativo medidas orientadas a convertirse en un centro impulsor de hábitos de vida activos y saludables.

Algunas de estas medidas podrían ser:

- A** Asegurar que la alimentación que ofrece la escuela en los comedores escolares sea equilibrada, variada y que cubra las necesidades energéticas diarias del alumnado. Existen comunidades autónomas que han creado guías para gestionar comedores escolares.
- B** Desarrollar en el periodo del comedor otros hábitos saludables asociados: higiene bucal después de comer, respeto del tiempo de digestión, promoción de la educación nutricional. En este sentido vale la pena destacar la importancia de incorporar criterios saludables en la elaboración de los horarios de Educación Física evitando las horas inmediatamente después de comer.
- C** Ofrecer a las familias educación nutricional mediante las asociaciones de madres y padres, para conseguir que los hábitos saludables de alimentación continúen en casa.
- D** Disponer de máquinas expendedoras de alimentos sanos y saludables para los recreos y el tiempo libre: frutas, agua, zumos naturales, etc.
- E** Colgar en el centro pósteres con una información muy visual sobre temas relacionados con la salud y la actividad física.
- F** Recomendar la utilización del transporte a pie, en bicicleta o en patines en el desplazamiento del alumnado a la escuela o instituto, para el fomento de un estilo de vida activo.
- G** Situar un aparcamiento de bicicletas en la entrada del centro para favorecer el uso de este interesante medio de transporte entre el alumnado.
- H** Colgar en los diferentes espacios del centro educativo paneles informativos sobre cómo adquirir hábitos posturales correctos: cómo sentarse en las sillas del aula, cómo sentarse delante del ordenador en la sala de informática, etc.
- I** Añadir en un lugar cercano al botiquín del centro un protocolo de primeros auxilios con indicaciones claras para llevar a cabo las primeras actuaciones frente a una lesión (por ejemplo, la aplicación de hielo tras una contusión o una torcedura) mientras llega la atención sanitaria correspondiente.

- J Tener a disposición del centro, además, un botiquín móvil para atender lesiones que pueden producirse sobre todo practicando actividad física, sin necesidad de que el profesorado o el personal técnico deportivo abandone el espacio de práctica.
- K Fomentar a través de «escuelas de madres y padres» espacios para la reflexión y el debate con las familias sobre temas relacionados con la salud y la actividad física como por ejemplo: beneficios de la actividad física, imagen corporal, conductas de riesgo (tabaco, alcohol), etc.
- L Velar por un uso adecuado de las mochilas escolares informando al alumnado del peso recomendado, cómo llevarlas, colocación de taquillas en el centro, etc.
- M Redactar artículos cortos con consejos prácticos sobre temas relacionados con la salud: cómo desayunar de forma correcta, cómo hidratarse antes, durante y después del ejercicio, cómo cargar pesos, cómo cargar las mochilas, cómo llevar a cabo las tareas domésticas de forma saludable, etc. Este material puede ser utilizado en las horas de guardia, cuando un profesor no asiste a clase de forma imprevista. También puede darse publicidad a estos consejos a través de paneles informativos, el periódico escolar o la web del centro educativo.
- N Centralizar las medidas expuestas anteriormente y otras muchas en la web, el blog, etc. del centro escolar con enlaces a otras páginas donde encontrar más consejos para llevar una vida sana y saludable.

3.6

PLANIFICACIÓN DEL PRESUPUESTO ANUAL

Con vistas a controlar financieramente los aspectos relativos a la organización de las actividades físicas y deportivas es necesario establecer un presupuesto que se revise cada curso. En el PDC debe quedar diseñado en un apartado que facilite la realización del presupuesto anual, recogiendo información que permita la estimación de gastos e ingresos. Dicho documento evitará improvisaciones y garantizará la transparencia de las acciones económicas. Asimismo, ayudará a tomar decisiones de actuación teniendo en cuenta los recursos disponibles para las mismas.

Funciones

Dentro del PDC, la realización del presupuesto anual tiene dos funciones fundamentales: la función de previsión y la función correctiva.

Función de previsión. Se realiza con los siguientes propósitos:

- ➔ Estimar el dinero necesario para realizar las actividades programadas.
- ➔ Determinar líneas de financiación.
 - › El centro escolar a través de sus recursos propios
 - › Subvenciones
 - › Cuota de los participantes
 - › Rentabilizar interrelaciones con entidades del entorno

Función correctiva, para corregir los desajustes que se van produciendo entre ingresos y gastos y que se concreta en las siguientes actuaciones:

- ➔ Vigilar el flujo de dinero.
- ➔ Tomar decisiones sobre el replanteamiento de acciones.

Elaboración del presupuesto

Como se ha señalado anteriormente, la persona que tenga las funciones de la coordinación del PDC tendrá la responsabilidad de la elaboración del presupuesto. En función del tipo de entidad se habrá establecido la tesorería que actuará conjuntamente con la coordinación en estas acciones.

La elaboración del presupuesto implicará la estimación de gastos e ingresos. Para ello será necesario tener en cuenta diversos factores, como por ejemplo:

- ➔ Los objetivos y acciones marcados para el curso.
- ➔ Informaciones que se puedan tener sobre: la evolución de las prácticas, la participación en el entorno, la participación de las familias, etc.
- ➔ Los ingresos y gastos reales del curso actual.
- ➔ Garantizar la accesibilidad a las actividades a aquellos alumnos con menos recursos económicos: principio de redistribución.

El presupuesto constará pues de partidas contables de gastos e ingresos, según se detalla a continuación:

A Gastos

Establecer el cálculo de costes implica prever categorías de costes, como por ejemplo:

- › Recursos humanos (coordinador, monitores y monitoras, personal encargado del arbitraje, personal técnico, responsable de conserjería, de limpieza, etc.).
- › Fichas e inscripciones.
- › Seguro médico y seguro de responsabilidad civil.
- › Alquiler de instalaciones deportivas.
- › Dúpticos informativos u otras formas de dar publicidad a las actividades físico-deportivas.
- › Material deportivo (compra o alquiler).
- › Mantenimiento.
- › Transporte (p. e., a competiciones deportivas).
- › Gastos imprevistos.

B Ingresos

Establecer el cálculo de ingresos implica prever las líneas de procedencia del dinero. Dicho cálculo puede establecerse teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- › Cuotas de los participantes/asociados.
- › Partida de financiación del propio centro escolar.
- › Subvenciones de entidades.
- › Ingresos generados por actividades propias (rifas, fiestas, venta de productos).

Control del presupuesto

El control del presupuesto resulta necesario para identificar discrepancias entre las previsiones y la situación real y aplicar correctivos. La memoria anual, como se verá más adelante, debe dar cuenta de la memoria económica.

3.7

EVALUACIÓN DEL PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO

La evaluación del PDC resulta necesaria para comprobar que los objetivos del mismo se cumplen y para aplicar los elementos correctivos, en caso de que sea necesario.

El PDC se ha presentado como un instrumento para la promoción deportiva que, además de servir de guía para la organización de las actividades sigue criterios formativos, de salud y de cohesión social y busca un incremento de la práctica de la actividad física y deportiva en la población escolar. Será preciso recopilar la información necesaria y analizarla, para tener constancia de hasta qué punto se cumplen las anteriores finalidades. Las acciones básicas en este proceso de evaluación estarán constituidas por:

- ➔ La reunión de evaluación del proyecto y propuestas de mejora.
- ➔ La elaboración de la memoria anual.

LA REUNIÓN DE EVALUACIÓN Y REAJUSTE DEL PROYECTO Y PROPUESTAS DE MEJORA

Uno o varios representantes de los diferentes agentes implicados en el desarrollo del PDC se reunirán trimestralmente para reajustar el proyecto y a finales del curso escolar para valorar la aplicación del mismo. La memoria anual constituirá el instrumento de debate en esta última reunión.

LA ELABORACIÓN DE LA MEMORIA ANUAL

La memoria anual constituye un documento de resumen, con un enfoque centrado en la evaluación de las medidas emprendidas en el PDC. La responsabilidad de la elaboración de la memoria anual recae en el coordinador, siendo recomendable la participación de diversos colaboradores en la recopilación de la información. Es preciso tener en cuenta que las normas de funcionamiento de centros de las distintas comunidades autónomas exigen que la memoria anual sea ratificada por el Consejo Escolar.

La memoria anual tiene un marcado carácter cuantitativo que culminará en la concreción de aspectos cualitativos de mejora. Todo ello quedará recogido en diferentes apartados susceptibles de ser evaluados a través de indicadores de evaluación, entre los que destacan los que se presentan a continuación:

➔ **Consecución de los objetivos** propuestos en el PDC. Los correspondientes indicadores son el referente para evaluar si realmente se han conseguido los objetivos previstos ya que concretan el objetivo de una forma operativa, es decir, que puede ser cuantificable y por lo tanto evaluable.

➔ **Actividades**

Se relacionarán las actividades realizadas siguiendo el esquema del apartado planteado en el apartado 3.5.

- › En horario lectivo: actividades especialmente programadas desde el área de Educación Física.
- › Actividades complementarias de carácter físico-deportivo en horario escolar.
- › Actividades en horario extraescolar: se relacionarán las actividades físicas educativas y deportivas programadas y realizadas en horario extraescolar. Asimismo, se relacionarán las competiciones, el número de partidos, las actividades programadas suspendidas, etc.
- › Se establecerá un listado de aspectos positivos y negativos constatados en las actividades realizadas.

➔ **Participantes**

Se relacionarán los datos cuantitativos de participación. Será preciso indicar cifras globales así como cifras por actividades o según grupos específicos del alumnado. Este apartado es de gran importancia ya que permite el seguimiento y la comparación entre los diferentes cursos académicos. Además, resulta recomendable recoger información sobre el índice de asistencia a las actividades propuestas (entrenamientos, partidos).

➔ **Grado de satisfacción**

Se trata de valorar la satisfacción con las actividades propuestas y su desarrollo, tanto por parte del alumnado como de las familias. Esta información puede recabarse realizando un breve cuestionario en el que también podría incorporarse una detección de nuevos intereses y necesidades que podrían no estar siendo cubiertos mediante la oferta actual.

➔ **Resultados en las competiciones**

Quedarán registrados el número de competiciones en el que se ha participado, así como los resultados obtenidos en las mismas.

➔ **Recursos humanos**

Se relacionarán las personas que han intervenido en la realización de las diferentes actividades en calidad de personal educativo y dinamizador, así como su dedicación. También será necesario recabar información sobre el nivel de cualificación profesional del personal técnico deportivo.

➔ **Uso de instalaciones**

Es importante tener datos cuantitativos sobre la utilización real de las instalaciones con la finalidad de rentabilizar su uso. De la misma manera debería quedar reflejado en este apartado el grado de satisfacción y los incidentes.

➔ **Oferta de servicios**

Quedará registrado un listado de los servicios ofrecidos y su utilización real por parte del alumnado.

➔ **Memoria económica**

Quedarán registrados los ingresos y los gastos reales. Cabe recordar que la memoria económica es ratificada por el Consejo Escolar.

➔ **Sugerencias de mejora**

En este apartado quedarán recogidas las propuestas de mejora que salgan de la reunión de evaluación del proyecto.

3.8

FICHA PARA EL DISEÑO DEL PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO

Se presenta a continuación un ejemplo de plantilla para la elaboración del PDC. Dicha plantilla debe considerarse flexible y adaptable a la realidad y a las necesidades de cada centro.

DATOS DEL CENTRO

Nombre del centro

Entidad responsable

Dirección completa

Telf., fax, email, web

Tipo de enseñanza que se imparte y líneas del centro: Educación Infantil (E. I.), Educación Primaria (E. P.), Educación Secundaria (E.S.O.), Bachillerato (BACH)

COORDINACIÓN PDC

Nombre

Cargo que desempeña en el centro (si perteneciera al centro)

Relación que guarda con el centro (si es externo al centro)

En el caso de que el coordinador sea alguien externo al centro, el centro como titular del proyecto hará un seguimiento de la labor realizada.

Datos de contacto

SEÑAS DE IDENTIDAD Y ORIENTACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

Vinculación con el Proyecto Educativo de Centro

ALUMNADO

Nº de niños

Edades/Curso

Nº de niñas

Edades/Curso

Hábitos deportivos

Alumnado ACNEAE

Compromiso de las familias

CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

OBJETIVOS DEL PDC (cuantificables, duración y fase/es de ejecución)

- 1)
 - 2)
 - 3)
 - ...
-

RECURSOS HUMANOS

Personal técnico deportivo o monitores/as

Responsable de coordinación

Personal docente colaborador

Familiares colaboradores

Personal de vigilancia o Conserjería

*Otros

EQUIPAMIENTOS

| Instalación/ubicación | Tipo y uso | Capacidad | Accesibilidad |
|-----------------------|------------|-----------|---------------|
|-----------------------|------------|-----------|---------------|

(Condiciones de uso y normas de seguridad en ANEXO)

OFERTA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN EL CENTRO EDUCATIVO: ESTABLES Y PUNTUALES (PLAN DE DESARROLLO: HORARIOS, INSTALACIONES, ETC.)

En horario escolar

- 1.-
- 2.-
- ...

En horario extraescolar

- 1.-
- 2.-
- ...

En horario complementario

- 1.-
- 2.-
- ...

PROYECTOS PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

- 1.-
- 2.-
- ...

**PROYECTOS DE SENSIBILIZACIÓN, INFORMACIÓN
Y FORMACIÓN DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA**

- 1.-
 - 2.-
 - ...
-

ACUERDOS Y CONVENIOS CON OTRAS INSTITUCIONES/CEPAFD

PRESUPUESTO ANUAL

Balance del curso anterior

Ingresos

Gastos

MIEMBROS DEL EQUIPO DE SEGUIMIENTO

- 1.-
 - 2.-
 - ...
-

MEMORIA ANUAL

Consecución de los objetivos (evaluación de indicadores)

Actividades (tipo; programaciones; horarios; etc.)

Participantes

Valoración de las actividades (aspectos positivos y negativos)

Resultados de las competiciones

Recursos humanos

Uso de instalaciones

Oferta de servicios

Memoria económica

Sugerencias de mejora

4

**RECURSOS Y MATERIALES DE
APOYO PARA EL DISEÑO DE PROYECTOS
DEPORTIVOS DE CENTRO**

4.1

BIBLIOGRAFÍA

- ➔ **Blázquez, D. (1995).** *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- ➔ **Bores, N. (2005).** *La formación de los educadores de las Actividades Físico-Deportivas Extraescolares*. Patronato Municipal de Deportes. Palencia.
- ➔ **Del Castillo, E. y Rodríguez, J. L. (2000).** «El deporte en nuestros escolares, el juego y la competición como medios de aprendizajes», *I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar*. Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas y Patronato Municipal de Deportes. Dos Hermanas. Sevilla.
- ➔ **Devís, J. (1995).** «Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente», *Revista de Educación*, nº 306, pp. 455-472.
- ➔ **Fraile, A. (1996).** «Reflexiones sobre la presencia del deporte en la escuela», *Revista de Educación Física*, nº 64, pp. 5-10. A Coruña.
- ➔ **González, C. (2003).** «Un modelo de autogestión de las actividades extraescolares en un centro de Secundaria», *Revista Apuntes Educación Física y Deportes*, nº 74; pp. 24-32.
- ➔ **González, C. (2005).** «El proceso de programación en la enseñanza de la actividad física y el deporte», *Revista Apuntes Educación Física y Deportes*, nº 80, 2º trimestre 2005, pp. 20-28.
- ➔ **Hernández Álvarez, J. L. y Velázquez, R. (1996).** *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. M.E.C. Madrid.
- ➔ **Lleixá, T. (1998).** «El deporte escolar en horario no lectivo en la Unión Europea. Modelos Alternativos», *Revista Aula de Innovación Educativa*, nº 68, pp. 18-20. Barcelona.
- ➔ **Pieron, M. (1999).** *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. INDE. Barcelona.
- ➔ **Mestre, J. A. y García, E. (1992).** *Planificación y gestión deportiva municipal*. Dirección General de Deportes. Canarias.

- ➔ **Orts, F. J. (2005).** La gestión municipal del deporte en edad escolar. INDE. Barcelona.
- ➔ **Orts, F. J. y Mestre, J. A. (2011).** *El derecho educativo del menor en la gestión del deporte escolar.* INDE. Barcelona.
- ➔ **París, F. (1998).** *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas.* Editorial Paidotribo. Barcelona.
- ➔ **Romero, S. (1997).** *El fenómeno de las Escuelas Deportivas Municipales.* Instituto Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Sevilla. Sevilla.
- ➔ **Santos, F. y Montalvo, A. (1995).** *El asociacionismo deportivo.* Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- ➔ **Santos, M. y Sicilia, A. (1998).** *Actividades Física Extraescolares. Una propuesta alternativa.* INDE. Barcelona.
- ➔ **Sergio Atsotegi, C. (2006).** *Proyecto Deportivo de Centro.* Diputación Foral de Bizkaia. Departamento de Cultura. Bizkaia Kirolak. Disponible en: http://www.bizkaia.net/kultura/kirolak/pdf/ca_Proyecto_d.pdf

4.2

PÁGINAS WEB

PÁGINAS WEB DE ADMINISTRACIONES VINCULADAS AL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

- ➔ **Administración del Estado. Consejo Superior de Deportes**
<http://www.csd.gob.es/csd/competicion/05deporteescolar/>
- ➔ **Comunidad de Aragón: portal de los Juegos deportivos en Edad escolar.**
<http://www.juegoscolaresdearagon.com>
- ➔ **Consejería de Educación, Formación y Empleo de la Región de Murcia. (2009) Deporte escolar.**
http://www.educarm.es/admin/webForm.php?ar=101&mode=visualizaAplicacionWeb&aplicacion=DEPORTE_ESCOLAR&web=17&zona=PROFESORES&menuSeleccionado=
- ➔ **Diputación Foral de Vizcaya.**
http://www.bizkaia.net/home2/Temas/DetalleTema.asp?Tem_Codigo=291
- ➔ **Fundación deportiva municipal de Valencia.**
<http://www.deportevalencia.com/deportescolar/deportescolar.asp>
- ➔ **Instituto Navarro del Deporte (IND).**
http://www.navarra.es/home_es/Temas/Deporte/default.htm
- ➔ **Portal del Deporte escolar en Castilla la Mancha.**
<http://www.deportesclm.com/index1.php?tipo=0>
- ➔ **Plan del deporte en edad escolar a la ciudad de Barcelona (Instituto Barcelona Deportes del Ayuntamiento de Barcelona).**
<http://www.bcn.es/plaesportescolar/ca/index.html>
- ➔ **Plan Catalán del Deporte en la Escuela (Secretaría General del Deporte; Generalitat de Catalunya).**
<http://www20.gencat.cat/portal/site/sge/menuitem.7bfad02cf99103da21740d63b0c0e1a0/?vgnextoid=b7f993508962f110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=b7f993508962f110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>

- ➔ **Plan del Deporte en edad Escolar de Andalucía.**
<http://educacion.ustea.org/node/20597>
- ➔ **Deporte Extremadura. Junta de Extremadura. Consejería de Jóvenes y Deporte.**
<http://www.deportextremadura.org/>
- ➔ **Generalitat Valenciana. Consell Valencià de l'Esport.**
<http://www.cve.gva.es/esp/promdep/?m=-1>

PÁGINAS WEB CON RECURSOS PARA LA PROGRAMACIÓN Y ENSEÑANZA

- ➔ **Campaña «Cuenta hasta tres»: orientaciones para las familias (Ayuntamiento de Barcelona).**
<http://www.comptafinsatres.com/ca/index.html>
- ➔ **Consejo Superior de Deportes. Plan A + D. Noviembre 2010.**
<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/LIBRO-PLAN-AD.pdf>
- ➔ **Consejo Superior de Deportes. Marco Nacional de la Actividad física y el Deporte en edad escolar. Mayo-junio 2010.**
<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/MARCO-NACIONAL-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-Y-EL-DEPORTE-EN-EDAD-ESCOLAR-2010.pdf>
- ➔ **Consejo Superior de Deportes. Estudio de hábitos deportivos de la población escolar. Octubre 2011.**
<http://www.csd.gob.es/csd/competicion/05deporteescolar/eventos-de-proxima-celebracion/publicado-el-estudio-de-habitos-de-la-poblacion-escolar-en-espana/>
- ➔ **Guía para una escuela activa y saludable. Programa Perseo.**
http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/escuela_activa.pdf
- ➔ **Mapas de la actividad física y el deporte.**
<http://www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2001/mapasaf/index.html>

AUTORÍA

Teresa Lleixa; Carlos González; M^º José Camacho Miñano; Tomás Valles Rodríguez; Silvia Ferro López; María Blasco Yago; Juan Manuel Hueli Amador; Susana Pérez Arroyo; María Rodríguez Perea

EDITA

Consejo Superior de Deportes

COLABORA

Direcciones Generales de Deporte de las Comunidades y Ciudades autónomas

DISEÑO EDITORIAL

underbau

IMPRESIÓN

Anel Gráfica y Editorial

NÚMEROS IDENTIFICATIVOS

ISBN IMPRESO 978-84-7949-224-3

NIPO IMPRESO 033-12-012-6

NIPO EN LÍNEA 033-12-013-1

D.L. IMPRESO M-29789-2012

Consejo Superior de Deportes

www.csd.gob.es

Septiembre 2012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE



Consejo
Superior de
Deportes