

FORO DEPORTE



PROYECTORIDE red para el impulsodel deporte educativo



PROYECTORIDE

red para el impulsodel deporte educativo



Dirección General de Deportes  
CONSEJERIA DE CULTURA Y DEPORTES

**Comunidad de Madrid**

SERIE APRENDIENDO EN COMUNIDAD



---

## **Proyecto RIDE: red para el impulso del deporte educativo**

---





## **PROYECTORIDE**

■ ■ ■ ■ ■ **red para el impulsodel deporte educativo**



## **Serie Aprendiendo en Comunidad**

---

© Dirección General de Deportes de la Comunidad  
de Madrid. Programa Forodeporte, 2005  
C/ Gran Vía, 6  
28013 Madrid  
[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Edición a cargo de Cyan, S.A.  
Imprime: B.O.C.M.

*Esta publicación puede ser reproducida siempre que se  
haga constar el autor y la fuente.*

## EN ESTA PUBLICACIÓN HAN COLABORADO LAS SIGUIENTES PERSONAS

En la supervisión y proceso de creación y realización de este documento:

- Atero, Carmen.

*Directora del Programa Forodeporte.*

- Gallego, Chusa.

- Leiva, Miguel.

*Asesores Técnicos del Programa Forodeporte.*

- Villalobos, Enrique.

*Coordinador General del Programa Forodeporte.*

- Montero, Ana Isabel.

*Coordinadora del Área de Publicaciones Información y Difusión  
del Programa Forodeporte.*

- Luna, Luis Mateo.

*Técnico del Área de Publicaciones Información y Difusión  
del Programa Forodeporte y Coordinador de la publicación.*

Como responsable de la ejecución del proyecto:

- Almeda, Ángel.

*Coordinador del Proyecto RIDE: Red de Aprendizaje  
para el Deporte Educativo.*

Como encargados del trabajo con los municipios participantes en el  
proyecto:

- Amorós, Javier.

- Burgos, Isidro.

- Hernández, Pepe.

- Jiménez, Eduardo.

- Martínez, José Luis.
- Mateos, Manuela.
- Palomares, David.
- Quesada, Rafael.
- Ramos, José María.
- Ramudo, Nacho.
- Santiuste, Yolanda.
- Vegas, Carolina.

*Técnicos del Área de Apoyo a Municipios del Programa Forodeporte.*

Como responsable de la gestión de la solicitud de subvención de la Unión Europea:

- Gómez, Ana M<sup>a</sup>.

Como coordinadoras del grupo de trabajo que dio origen al proyecto, en los Encuentros Intermunicipales organizados por el Programa Forodeporte:

- Díaz, Adriana.
- Perán, M<sup>a</sup> Ángeles.

Como participantes en el grupo de trabajo que dio origen al proyecto, en los Encuentros Intermunicipales organizados por el Programa Forodeporte:

- Álvarez, José Antonio.
- Amorós, Javier.
- Arribas, Emilio.
- Calderón, Sebastián.
- Gallego, Chusa.
- García, J. Antonio.
- Gómez, Ana M<sup>a</sup>.
- Lozano, Domingo.
- Martín, Sergio.
- Martínez, Manuel.
- Montero, Ana Isabel.
- Palomares, José C.
- Recas, Félix.
- Recas, Armando.
- Sánchez, Francisco.
- Suárez, Antonio.

Como participantes en el grupo de trabajo de Paracuellos del Jarama, que dieron forma definitiva al proyecto:

- Álvarez, Concepción.
- Díaz, José Abel.
- Fernández, Rubén.
- Gamo, M<sup>a</sup> Fernanda.
- Izquierdo, José Antonio.
- Manzano, José Manuel.
- Morona, Diego.
- Muñoz, Ángel.
- Perán, M<sup>a</sup> Ángeles.
- Prieto, José Ángel.
- Ramos, C. Javier.
- Rojas, Concepción.
- Torres, Vicente.
- Vegas, Roberto.

Los responsables municipales de los proyectos han sido:

- Blanco, Mónica.
- De la Fuente, Gregorio.
- Domínguez, Jorge.
- Fernández, María.
- Fernández, O. Julio.
- Fernández, Rubén.
- Fernández, Sagrario.
- Ferrero, Francisco.
- Flores, José.
- García, Andrés.
- García, Esmeralda.
- García, José Manuel.
- García, Miguel Ángel.
- Garzón, Pablo.
- Gómez, José M.
- López, Rafael.
- Marona, Diego.
- Martínez, Carlos.
- Martín, Eva.
- Montero, José Antonio.
- Montero, Josefa.
- Perán, M<sup>a</sup> Ángeles.
- Pérez, Begoña.
- Prieto, José A.
- Ramos, Javier.
- Ramos, José María.
- Rosado, Oscar.
- Sánchez, Pedro Luis.
- Sánchez, Elena.
- Tabernero, Alicia.
- Valle, Álvaro.
- Vegas, Roberto.



En esta publicación han colaborado también Alcaldes, Tenientes de Alcalde, Concejales de Deportes, Concejales de Cultura y Educación, Concejales de Juventud, Coordinadores de Deportes, Técnicos y Monitores Deportivos, Agentes de Desarrollo Local, Técnicos de Juventud, Personal de Administración y Voluntarios de los siguientes municipios:

- Algete.
- Arroyomolinos.
- Belmonte de Tajo.
- El Boalo.
- Bustarviejo.
- La Cabrera.
- Cubas de la Sagra.
- El Escorial.
- Mancomunidad de Servicios del Valle del Lozoya Medio (Gargantilla del Lozoya).
- Griñón.
- Lozoya.
- Navacerrada.
- Navalafuente.
- Paracuellos del Jarama.
- Pedrezuela.
- San Agustín de Guadalix.
- San Martín de Valdeiglesias.
- Santa María de la Alameda.
- Sevilla la Nueva.
- Soto del Real.
- Talamanca del Jarama.
- Torrejón de Velasco.
- Torremocha de Jarama.
- Valdemanco.
- El Vellón.
- Villamanta.
- Villanueva de Perales.
- Villar del Olmo.
- Villarejo de Salvanés.

“El deporte no es solamente un espectáculo sino que posee  
también una fuerte dimensión social y es un magnífico  
instrumento de educación y de integración”

Vivane Reding,

*Miembro de la Comisión encargada de Educación,  
Cultura y Deporte de la Comunidad Europea*



# Presentación

El año 2004 fue declarado por la Unión Europea como “Año Europeo de la Educación a través del Deporte”, con objetivos que pretendían aprovechar los valores transmitidos por el deporte, para favorecer el desarrollo de conocimientos y competencias que permitieran, fundamentalmente a los jóvenes, desarrollar las capacidades físicas y, sobre todo, las capacidades sociales, tales como la solidaridad, la tolerancia, el trabajo en equipo y el juego limpio en un marco multicultural. Así mismo, se hacía un llamamiento a las instituciones educativas y a las organizaciones deportivas para establecer mecanismos de colaboración, que potenciaran un mayor equilibrio entre actividad intelectual y actividad física y favorecieran el intercambio de buenas prácticas.

La Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid no quiso dejar pasar esta oportunidad y, a través del programa Foro-deporte, invitó a todos los municipios de menos de 20.000 habitantes a participar en un ambicioso proyecto. De esta forma nació el proyecto RIDE (Red para el Impulso del Deporte Educativo), una iniciativa que se acogía a las premisas marcadas por la Comisión Europea y susceptible de conseguir una subvención para el desarrollo de las propuestas presentadas. La subvención no llegó, pero la calidad del proyecto y el entusiasmo de todas las personas involucradas en él fueron fundamentales para que la iniciativa siguiera adelante y la Dirección General de Deportes asumiera el coste del proyecto junto a los municipios participantes.

Este nuevo manual de la serie “Aprendiendo en Comunidad” que presentamos, es el resultado de recopilar los casi 70 proyectos que se realizaron durante el año 2004, en 29 municipios diferentes. Proyectos que han tenido como destinatarios a personas de todas las edades y condiciones y que han ayudado, cada uno a su manera, a que desde la Comunidad de Madrid, se pudiera celebrar este Año Europeo para la Educación a través del Deporte.

Nuestro deseo es que la presente publicación, una memoria de las actuaciones planificadas y trabajadas, sirva a los técnicos deportivos como ejemplo, herramienta o punto de partida, para la generación de nuevas iniciativas que redunden en el beneficio personal y social de los ciudadanos.

Por último, quiero agradecer la colaboración de Alcaldes, Concejales, Técnicos y Monitores Deportivos, voluntarios y demás profesionales que han colaborado en el desarrollo de este proyecto y que han hecho posible que esta publicación se encuentre ahora en sus manos

Antonio Garde Fernández-Fontecha  
*Director General de Deportes*

# Índice

## **INTRODUCCIÓN 17**

---

## **CAPÍTULO 1. PROPUESTA DE ACTIVIDADES 35**

---

1. Logos y lemas 42
2. El decálogo del buen deportista 48
3. Referente de iguales (entre amigos) 54
4. Espacio joven 60
5. Escuela de padres 66
6. Asociaciones para dar y recibir 73
7. Formación del profesorado 78
8. Con salud se juega 84
9. Multiculturalidad y actividad física-deportiva 91

## **CAPÍTULO 2. ACTUACIONES REALIZADAS 97**

---

1. Belmonte de Tajo: formación del profesorado 99
2. Arroyomolinos: con salud se juega 102
3. Villarejo de Salvanés: noche joven 105
4. Soto del Real: escuela de padres 107
5. Navalafuente: decálogo del buen deportista 108
6. Algete: logos y lemas 109
7. Villar del Olmo: multiculturalidad 111



## Introducción





El deporte es una de las actividades humanas que ostenta mayor popularidad. Millones de personas realizan algún tipo de actividad física ocasional o regularmente, ya sea como profesionales o como aficionados.

La actividad física y el deporte poseen un papel primordial en la vida del ser humano tanto económico como social. Facilita los intercambios culturales y favorece la integración social.

Por ello, en septiembre de 1998, la Comisión Europea decidió atribuir al deporte cinco tipos de funciones: educativa, sanitaria, social, cultural y recreativa. Cinco funciones claves para el buen desarrollo de nuestra sociedad.

Con el fin de reforzar el valor educativo, social y cultural, el Parlamento Europeo estableció el año 2004 como “Año Europeo de la Educación a través del Deporte”, reconociendo el interés de la práctica deportiva desde un punto de vista pedagógico y como elemento de promoción de la ciudadanía activa, la participación, la solidaridad y la tolerancia.

Algunos de los objetivos que pretendía conseguir esta iniciativa eran:

- Alentar al mundo de la enseñanza y a las organizaciones deportivas a trabajar conjuntamente para sacar mejor provecho del valor educativo y de integración social del deporte. Gracias al deporte, los jóvenes pueden adquirir más fácilmente una capacidad de trabajo en equipo y de tolerancia.
- Utilizar los valores vigentes en el deporte para transmitir conocimientos y competencias que permitan a los jóvenes desarrollar sus aptitudes físicas y sociales (como el trabajo en equipo, la solidaridad y el juego limpio) en un entorno multicultural, así como su predisposición al esfuerzo personal.
- Subrayar la importancia del voluntariado en el movimiento deportivo como elemento de educación informal.
- Promover los intercambios escolares en torno a encuentros deportivos y culturales.
- Otorgar una mayor importancia a las actividades deportivas en el programa académico.
- Buscar soluciones para la educación de los jóvenes deportistas de alto nivel, cuyas carreras son cada vez más precoces, a menudo en detrimento de su educación y, por tanto, de su futuro.

Para la consecución de estos objetivos, el Parlamento Europeo destinó un presupuesto de 6,5 millones de euros para subvencionar proyectos que se identificaran con estas premisas.

Esta convocatoria de subvenciones fue el origen de una ambiciosa iniciativa llevada a cabo por el Programa Forodeporte, de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid, bautizada con el nombre de RIDE (Red para el Impulso del Deporte Educativo). Este proyecto se diseñó con la intención de implicar a las organizaciones deportivas, educativas y públicas en un esfuerzo común cuyo objetivo final es conseguir el bienestar del ciudadano a través del fomento de la práctica de actividad físico-deportiva.

El proyecto RIDE plantea los siguientes objetivos generales:

1. Sensibilizar a la sociedad del valor educativo de las actividades físico-deportivas.
2. Integrar a todos los miembros de la comunidad en las actividades físico-deportivas, potenciando su valor de unión de pueblos y culturas.
3. Promover la salud a través de la práctica de actividades físico-deportivas.
4. Facilitar la convergencia y la coordinación de esfuerzos e iniciativas en el ámbito municipal.

Al igual que el resto de iniciativas promovidas desde el Programa Forodeporte, este proyecto se ofreció a todos los municipios de la Comunidad de Madrid con menos de 20.000 habitantes.

En septiembre de 2003 se desarrolló un encuentro intermunicipal, en el que participaron diferentes municipios y asociaciones. Después de tres días de trabajo conjunto, se logró consensuar una propuesta que contemplaba las directrices planteadas por la Comunidad Europea y, por tanto, era susceptible de aspirar a una subvención. Finalmente esta no llegó, pero dada la envergadura del proyecto y la importancia que adquirió entre los municipios que participaban en el desarrollo del mismo, la Dirección General de Deportes decidió continuar en solitario con la iniciativa y asumir el coste económico que hubiera aportado la Comisión Europea.

El encuentro intermunicipal se realizó los días 15, 17 y 19 de septiembre de 2003 y asistieron las siguientes entidades:

- Ayuntamientos de Buitrago del Lozoya, Bustarviejo, Chinchón, Mejorada del Campo, Paracuellos del Jarama, Torreleguana y Valdemanco.
- Federación Scout Regional de Madrid, Asociación Paideia, Asociación Adal, Asociación Deporte y Valores.
- Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Se decidió desarrollar una propuesta conjunta de cooperación entre los distintos agentes, con el fin de promover, en todo su alcance, las actividades físico-deportivas en el ámbito de la educación, tanto formal como no formal.

Para ello se planteaba la colaboración y participación conjunta de los distintos organismos y entidades vinculados con el desarrollo de los valores educativos en el deporte: servicios deportivos municipales, áreas de juventud, de educación, asociaciones, mancomunidades... O lo que es lo mismo, implicar en el trabajo conjunto a todas las organizaciones públicas, y especialmente las organizaciones deportivas y educativas de los municipios que se adscribieran al proyecto.

En este punto, surgen una serie de propuestas de actuación, que se exponen en el capítulo 1, y que se ofrecerán a los municipios participantes.

## PRIMERA FASE DE TRABAJO

Consistió en determinar y estructurar el contenido del proyecto, así como establecer los pasos que se debían seguir. Para ello se trabajó con los municipios implicados en un proceso de comunicación continuo, que duró varios meses, en el que se iban ofreciendo todas las explicaciones y aclaraciones sobre el contenido de la propuesta.

Como colofón a esta etapa, se celebró un encuentro en el mes de mayo en la localidad de Paracuellos del Jarama, con los municipios participantes y los técnicos del Programa Forodeporte de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid. En la reunión, se concretó el número de proyectos y se definió la gestión de los mismos.

Los municipios participantes en este encuentro fueron: Algete, Belmonte de Tajo, El Boalo, Cerceda, Mataelpino, La Cabrera, El Escorial, Griñón, Navalfuente, Paracuellos de Jarama, Pedrezuela, San Agustín de Guadalix, San Martín de Valdeiglesias, Sevilla la Nueva, Talamanca del Jarama y Valdemanco.

Finalmente, se adhirieron al RIDE 29 municipios, casi la totalidad pretendían realizar proyectos de actuación, y un tercio se proponía llevar a cabo proyectos de sensibilización.

Al adherirse al RIDE, los municipios se comprometían, entre otras cosas, a constituir comisiones que tenían la responsabilidad de realizar las siguientes tareas:

- Dirigir el proyecto.
- Realizar el seguimiento del mismo.
- Evaluar todo el proceso.

Dichas comisiones debían estar formadas por entes públicos y asociaciones que tuvieran que ver con el deporte o la educación.

## SEGUNDA FASE DE TRABAJO

Consistió en diseñar y establecer el sistema de seguimiento y apoyo que se iba a llevar a cabo con los municipios participantes: desde el contacto directo con el coordinador del proyecto a través del correo electrónico, hasta una plataforma en Internet donde poder intercambiar ideas, aclarar todas las dudas que fueran surgiendo, e incluso poder bajarse los documentos o fichas necesarios para completar los proyectos.

Uno de los aspectos más destacados del proyecto RIDE es su planteamiento de trabajo en red, que facilita organizar y mantener una colaboración eficiente entre municipios con el fin de compartir ideas, recursos, información, experiencia y conocimientos.

Como reflexión previa al trabajo en red, los municipios debían plantearse una serie de cuestiones que, más tarde, facilitarían la colaboración. Eran las siguientes:

- Señalar los recursos existentes (conocimientos, habilidades, materiales, personal, etc.) que cada uno podría aportar.
- Identificar todas las formas de colaboración posible, que podrían quedar recogidas en proyectos.
- Identificar en qué aspectos podían ser complementarios unos de otros.
- Decidir la forma de gestionar las relaciones del trabajo en red y los compromisos que estaban dispuestos a adquirir.

- Buscar las fórmulas para llevar a cabo los proyectos, en la estrategia de trabajo propuesta.

El trabajo en red permite compartir competencias, recursos, información o conocimientos especializados:

- Las competencias incluyen las capacidades de las personas y la capacidad organizativa.
- Los recursos incluyen el equipamiento, las personas y los canales de información y participación.

Se plantearon cuatro niveles de trabajo en red, con características acumulativas:

→ **Nivel I:**

Intercambio de experiencias.

→ **Nivel II:**

Intercambio de experiencias y presupuesto compartido.

→ **Nivel III:**

Intercambio de experiencias, presupuesto compartido y actividades compartidas.

→ **Nivel IV:**

Intercambio de experiencias, presupuesto compartido, actividades compartidas y personal técnico compartido.

Con la realización del proyecto RIDE, muchos pequeños municipios han comprobado lo rentable que puede ser este sistema de trabajo, ya que facilita el aprovechamiento de recursos económicos, materiales y humanos, así como las infraestructuras, de las que también se ha hecho uso común.

Además, hay que destacar el aspecto dinamizador que ha tenido el proyecto, interrelacionando a personas de distintas edades, ofreciendo un marco nuevo de comunicación generacional en los municipios en los que se han llevado a cabo sus actividades, y



fortaleciendo la relación institucional entre el Programa Foro-deporte de la Dirección General de Deportes y los distintos municipios de la Comunidad de Madrid, participantes en la iniciativa.

## FASE DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Durante la fase de ejecución se desarrollaron las actividades propuestas por las diferentes comisiones.

Como suele ocurrir en estos casos, por problemas de última hora algunos de los 29 municipios adscritos al proyecto RIDE se tuvieron que dar de baja, otros se vieron obligados a retrasar las actividades planteadas por incompatibilidad con las que tenían programadas para el verano. También se produjeron incorporaciones de última hora, por lo que, finalmente, se llegó a la treintena de municipios participantes.

La mayoría de las actividades se desarrollaron entre los meses de octubre y noviembre.

De los 10 proyectos que se incluyen en la propuesta del RIDE, algunos municipios han realizado sus propias adaptaciones y variaciones, por lo que al final se han llevado a cabo casi 40 proyectos distintos, algo más del 80% de los planteados en el Encuentro de Paracuellos del Jarama.

Si sumamos todas las actividades desarrolladas en cada municipio, en total se han realizado unas 70 actividades directamente relacionadas con el proyecto RIDE.

Si establecemos porcentajes, el contenido de los proyectos realizados se clasificaría del siguiente modo:

- 6%, proyectos cuyo objetivo era la formación de educadores, técnicos, monitores o madres y padres.
- 31%, proyectos que pretendían divulgar los aspectos más positivos del deporte.
- 63%, proyectos orientados específicamente a la práctica de actividad físico-deportiva.

En el desarrollo de las distintas actividades han participado grupos de todas las generaciones:

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Niños y jóvenes</b>           | <p>Han participado en las siguientes actividades (por ejemplo):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miniolimpiadas.</li> <li>• Actividades de senderismo</li> <li>• Actividades en bicicleta.</li> </ul> <p>Como las celebradas en la Mancomunidad del Lozoya o de Arroyomolinos.</p>                                                                  |
| <b>Hombres y mujeres</b>         | <p>Han participado en las siguientes actividades (por ejemplo):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades de formación.</li> <li>• Actividades divulgativas de la salud en el deporte.</li> <li>• Torneos de multiculturalidad.</li> <li>• Talleres específicos.</li> </ul> <p>Como las actividades realizadas en El Vellón o Soto del Real.</p> |
| <b>Grupo de personas mayores</b> | <p>Han participado en las siguientes actividades (por ejemplo):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rutas a pie entre municipios.</li> <li>• Actividades de recuperación de juegos tradicionales.</li> </ul> <p>Como las actividades llevadas a cabo en Valdemanco, Navalafuente, Torremocha del Jarama, etc.</p>                                      |

El proyecto RIDE ha postulado, como objetivo primordial, fomentar la cooperación entre las organizaciones deportivas y educativas para sensibilizar a la sociedad sobre los valores educativos del deporte y su contribución a la salud, la autoestima, el respecto mutuo y la convivencia intercultural, convirtiendo a los municipios en promotores de iniciativas que han implicado al resto de agentes sociales.

Así mismo, el proyecto ha pretendido sensibilizar y aprovechar los valores transmitidos por el deporte para desarrollar las capacidades físicas de los individuos, pero también sus capacidades sociales: el trabajo en equipo, la tolerancia y el juego limpio, etc., en un marco de multiculturalidad que favorecerá el compromiso y la participación de los ciudadanos y ciudadanas en la vida social de sus municipios.

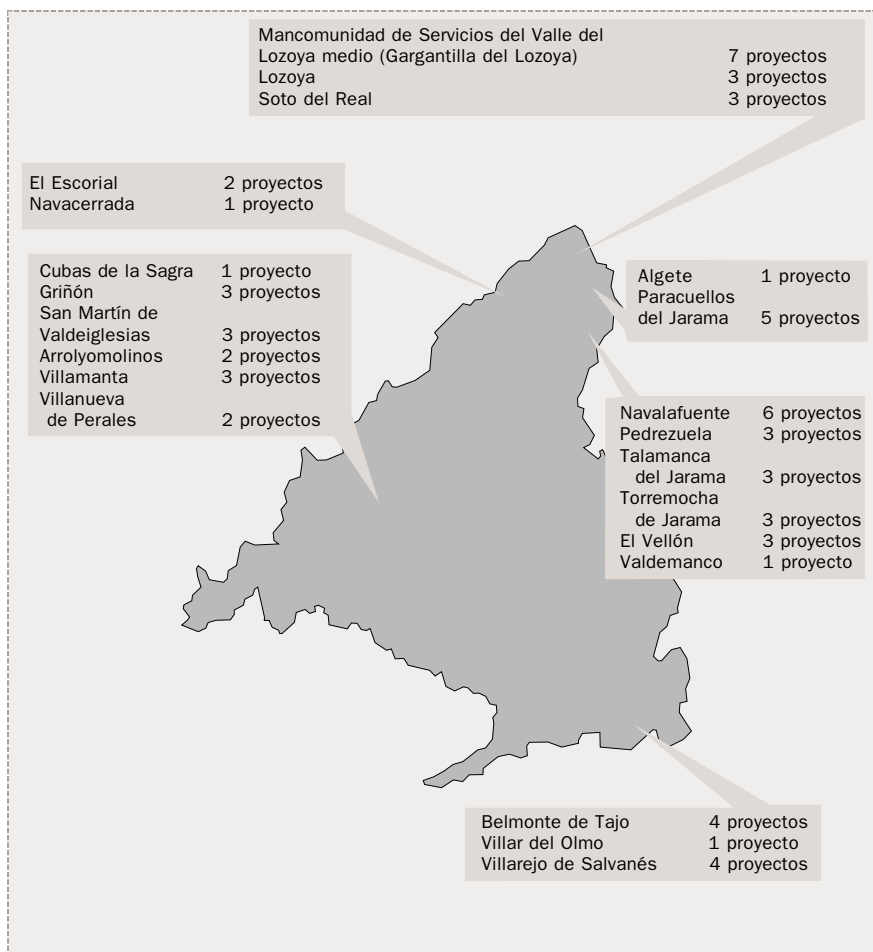
Las actividades originales que se incluyen dentro del proyecto RIDE son las siguientes:

- Logos y lemas
- El decálogo del buen deportista
- Referente de iguales (entre amigos)
- Espacio joven
- Escuela de padres
- Asociaciones para dar y recibir
- Formación del profesorado
- Con salud se juega
- Multiculturalidad y actividad físico-deportiva

En las páginas siguientes aparece el mapa de adscripción definitiva al proyecto RIDE, así como las actividades realizadas en cada uno de los municipios participantes.

Es importante señalar que las actividades que sean adaptaciones o variaciones de cualquiera de las que plantea el proyecto original, llevarán un número que especificará la actividad original con la que se corresponde dicha adaptación.

→ **PROYECTO RIDE: RED PARA EL IMPULSO DEL DEPORTE EDUCATIVO**



**RELACIÓN DE MUNICIPIOS PARTICIPANTES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS  
EN CADA UNO DE ELLOS**

| MUNICIPIO                                                                         | PROYECTOS                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Algete                                                                         | - Logos y lemas                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2. Arroyomolinos                                                                  | - Logos y lemas<br>- Con salud se juega                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3. Belmonte de Tajo                                                               | - Espacio joven<br>- Formación del profesorado<br>- Senderismo ecológico (1)<br>- Jornadas de deporte alternativo (2)                                                                                                                                                     |
| 4. Cubas de la Sagra                                                              | - Logos y lemas                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5. El Escorial                                                                    | - Decálogo del buen deportista<br>- Logos y lemas                                                                                                                                                                                                                         |
| 6. Mancomunidad de Servicios del Valle del Lozoya medio. (Gargantilla del Lozoya) | - Técnicas de relajación (3)<br>- Gymkana de juegos y bailes tradicionales (4)<br>- Mini olimpiadas del Valle (4)<br>- Juegos cooperativos (4)<br>- Senderismo, cross de orientación con brújula (4)<br>- Taller de expresión plástica (4)<br>- Taller de maquetación (4) |
| 7. Griñón                                                                         | - Escuela de padres<br>- Espacio joven<br>- Logos y lemas                                                                                                                                                                                                                 |
| 8. Lozoya                                                                         | - Deporte y salud<br>- Mini olimpiadas del Valle (5)<br>- Nuestra sierra y el deporte (3)                                                                                                                                                                                 |

| MUNICIPIO                       | PROYECTOS                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9. Navacerrada                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio joven: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Curso de capoeira</li> <li>• Campeonato de fútbolín</li> <li>• Campeonato de ping-pong</li> </ul> </li> </ul>                                                    |
| 10. Navalafuente                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decálogo del buen deportista</li> <li>- Logos y lemas</li> <li>- Escuela de padres</li> <li>- Torneos de juventud (2)</li> <li>- Con salud se juega</li> <li>- Multiculturalidad y actividad físico deportiva</li> </ul> |
| 11. Paracuellos del Jarama      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decálogo del buen deportista</li> <li>- Logos y lemas</li> <li>- Espacio joven</li> <li>- Con salud se juega</li> <li>- Multiculturalidad y actividad físico deportiva</li> </ul>                                        |
| 12. Pedrezuela                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seminarios sobre educación física (6)</li> <li>- Recuperación de deportes tradicionales (3)</li> <li>- Creación de rutas deportivo culturales del municipio (7)</li> <li>- Con salud se juega</li> </ul>                 |
| 13. San Martín de Valdeiglesias | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio joven</li> <li>- Multiculturalidad y actividad físico deportiva</li> </ul>                                                                                                                                       |
| 14. Soto del Real               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio joven</li> <li>- Decálogo del buen deportista</li> <li>- Escuela de padres</li> </ul>                                                                                                                            |

| MUNICIPIO                 | PROYECTOS                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15. Talamanca del Jarama  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con salud se juega</li> <li>- Ocio recreativo para la tercera edad (2)</li> <li>- Camina y pedalea (3)</li> </ul>                       |
| 16. Torremocha de Jarama  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte = salud (3)</li> <li>- Contamos contigo (4)</li> <li>- Viajando en bici (1)</li> </ul>                                          |
| 17. Valdemanco            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nuestro entorno nos ofrece salud y bienestar (3)</li> </ul>                                                                             |
| 18. El Vellón             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el municipio en bicicleta de montaña (1)</li> <li>- Reencuentro con los juegos (3)</li> <li>- Deporte a la carta (2)</li> </ul> |
| 19. Villamanta            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Logos y lemas</li> <li>- Con salud se juega</li> <li>- Espacio joven</li> </ul>                                                         |
| 20. Villanueva de Perales | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio joven</li> <li>- Logos y Lemas</li> </ul>                                                                                       |
| 21. Villar del Olmo       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Multiculturalidad y actividad físico deportiva</li> </ul>                                                                               |
| 22. Villarejo de Salvanés | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decálogo del buen deportista</li> <li>- Escuela de padres</li> <li>- Espacio joven</li> <li>- Con salud se juega</li> </ul>             |

(1) Adaptación de la propuesta “Escuela de padres”, para toda la familia.

(2) Adaptación de la propuesta “Espacio joven”.

(3) Adaptación de “Con salud se juega”.

(4) Son el resultado de la mezcla y adaptación de varias de las propuestas, entre las que se incluyen “Espacio joven” y “Multiculturalidad y actividad físico deportiva”.

(5) Adaptación de la propuesta “Multiculturalidad y actividad físico deportiva”.

(6) Adaptación de la propuesta “Formación del profesorado”.

(7) Resultado de la mezcla de las propuestas “Escuela de padres”, “Espacio joven” y “Con salud se juega”.



En las páginas siguientes, detallamos los proyectos originales ofrecidos a los diferentes municipios y una memoria de la puesta en práctica de los más representativos.

1

**Propuesta de actividades**

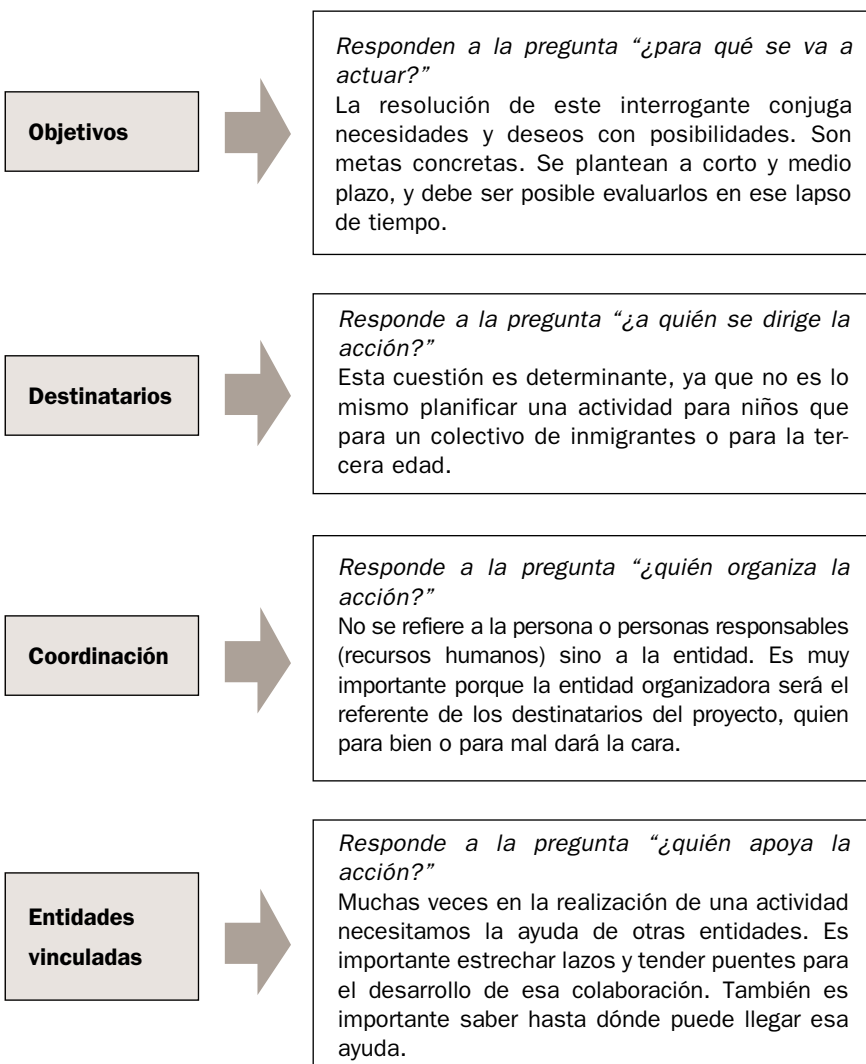


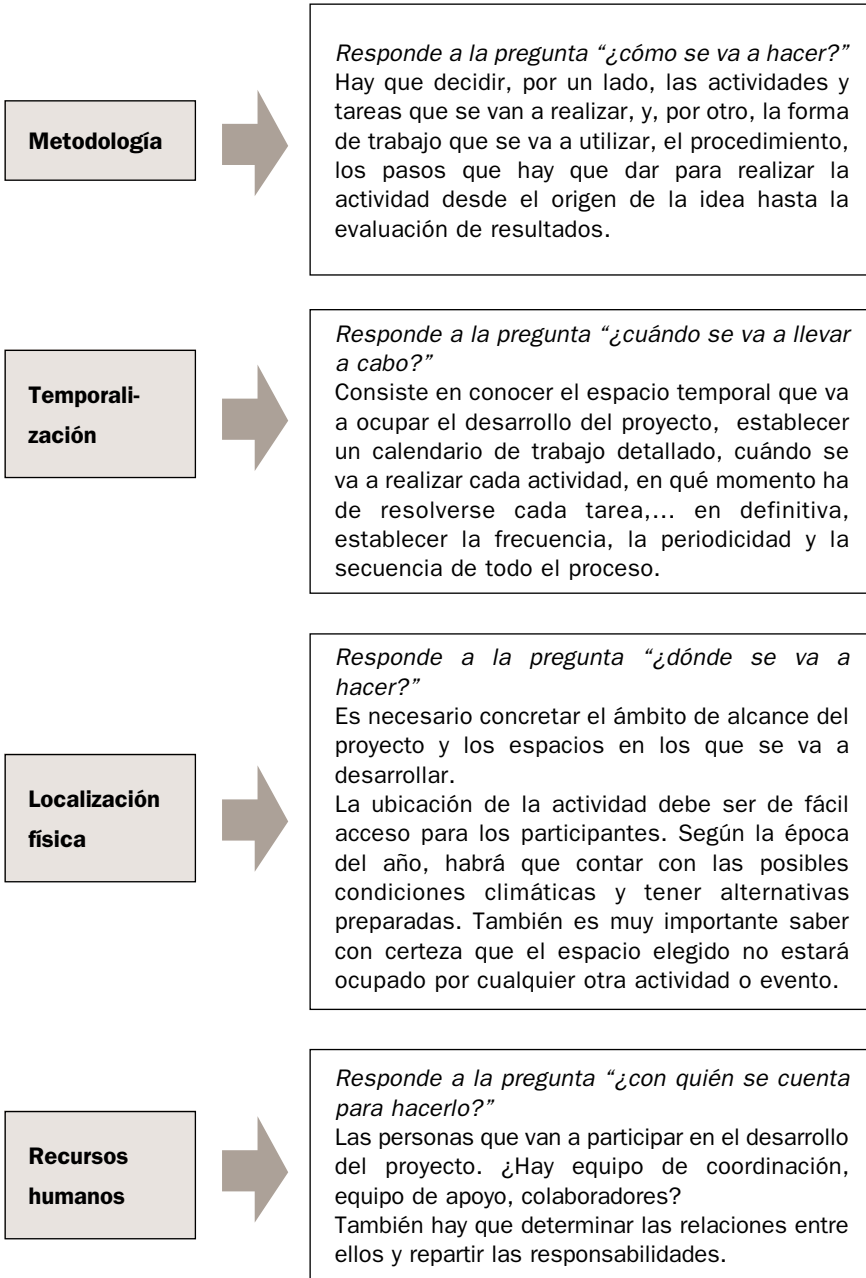
A continuación se presentan las nueve propuestas que se ofrecieron a los municipios participantes en RIDE.

El objetivo general de estas propuestas es sensibilizar a la sociedad sobre los valores educativos del deporte, promoviendo la tolerancia y la integración de los colectivos menos favorecidos, potenciando la igualdad y la multiculturalidad, mediante la participación y cooperación en las actividades físico-deportivas.

Las adscripciones a cada proyecto eran totalmente voluntarias, por lo que algunos de ellos no tuvieron acogida entre los municipios. No obstante, se incluyen todos para una posible utilización o adaptación por parte del lector interesado.

Cada una de las propuestas viene acompañada de una ficha técnica en la que aparecen una serie de elementos que es necesario identificar para su desarrollo.





**Recursos  
materiales**



*Responde a la pregunta “¿con qué se va a hacer?”*

Hay que identificar y detallar todo lo que sea necesario para cada actividad, especificando lo que ya se tiene y lo que hay que solicitar, con la antelación suficiente y la previsión necesaria para que todo esté listo durante el desarrollo de las actividades.

**Presupuesto  
estimado**



*Responde a la pregunta “¿cuánto va a costar?”. A lo que habría que añadir en algunos casos “¿con qué se va a financiar?”*

Esta es una parte fundamental de todo proyecto. Debemos saber si podemos contar con alguna subvención o ayuda de algún tipo. Si la actividad la realizamos en colaboración con otros municipios o entidades, hay que decidir qué, o cuánto, va a aportar cada parte.

A pesar de que no recogemos datos económicos concretos, presentamos un baremo aproximado del coste de cada uno de los proyectos según el siguiente criterio:

- Coste bajo: hasta 600 euros.
- Coste medio: de 601 a 1.200 euros.
- Coste alto: más de 1.200 euros.

Una variable fundamental a la hora de trabajar los presupuestos de actividades es el número de destinatarios a los que se dirige el proyecto. De esta forma, 600 euros para diez participantes puede suponer un coste elevado y, por el contrario, 2.000 euros para cinco mil personas puede ser un coste aceptablemente bajo.

**Evaluación**

*Responde a la pregunta “¿cómo ha resultado la acción?”*

En la evaluación medimos si hemos cumplido, y hasta dónde, los objetivos marcados en el proyecto inicial, es lo que llamamos “evaluación de resultados”, y se realiza al final de la actividad.

Así mismo, en función del tipo de actividad que evaluemos, será necesario determinar:

- El grado de satisfacción de los participantes.
- El nivel de aprendizaje que han obtenido con la actividad.
- La transferencia que hacen los participantes de lo aprendido en la actividad, a su vida y entorno.
- El impacto que provoca la realización de la actividad en los destinatarios y, en general, en la población del municipio.

Además, es importante realizar un “seguimiento continuo” mientras se desarrolla la actividad, de forma que podamos conocer las posibles desviaciones que se produzcan con respecto al proyecto inicial, a fin de reconducir la situación para ajustarnos a los objetivos marcados.

**Posibles alternativas al proyecto**

Incluimos este apartado porque es importante tener claro que en muchas ocasiones, cualquier proyecto diseñado para una población concreta, en un momento concreto, puede desarrollarse en una situación diferente, con las adaptaciones pertinentes.

Es posible que los proyectos que se detallan en este documento, no se adapten al perfil de participantes que tenemos en nuestro municipio, que nuestro presupuesto resulte escaso para un adecuado desarrollo de las actividades o, simplemente, que ese proyecto concreto no coincide con nuestras necesidades.

Cada proyecto que se presenta a continuación tiene tantas alternativas como estemos dispuestos a desarrollar.

En este manual, presentamos brevemente posibles alternativas para cada proyecto.



## 1. LOGOS Y LEMAS

Vivimos en una sociedad en la que imperan la prisa y lo audiovisual. Los mensajes nos llegan de forma directa, entrando fundamentalmente por los ojos. El diseño gráfico se ha convertido en acompañante fundamental del mensaje. Y este último, para lograr su objetivo mercantilista, ataca directamente a los sentimientos.

Por todo ello, para que nuestro mensaje llegue a los receptores, hay que hablarles con su mismo código.

Este proyecto propone convocar un concurso abierto para la creación de un lema y/o logotipo que represente los ideales del año Año Europeo de la Educación a través del Deporte, acompañado de una campaña de divulgación en los centros educativos y polideportivos.

El lema y/o logotipo ganador se utilizaría en todas las dependencias y convocatorias deportivas de los municipios.

### Objetivos

- Sensibilizar a los niños y adolescentes de los valores positivos del deporte, más allá del mero espectáculo.
- Propiciar el debate sobre los valores propios de la actividad físico-deportiva.
- Concienciar a los participantes sobre la responsabilidad de ser transmisores de esos valores.

## Destinatarios

El proyecto va dirigido, en su fase de concurso, a los niños, adolescentes y jóvenes del municipio.

La convocatoria se realizará a través de sus centros educativos y deportivos. Se encargarán también de informar a los padres y madres para que apoyen e incentiven, en casa, la participación de sus hijos en el concurso.

Los encargados de motivar la participación de los niños y jóvenes serán los agentes educativos y deportivos del municipio (profesores, monitores y entrenadores de sus equipos deportivos).

Finalizado el concurso y elegidos los lemas y logotipos ganadores, la difusión de los mismos tendrá como destinataria a toda la población del municipio.

## Coordinación

Se llevaría a cabo desde el ayuntamiento, concretamente desde la Concejalía de Deportes.

## Entidades vinculadas

Centros educativos, asociaciones y agrupaciones deportivas del municipio. A través de ellos se llegaría a los participantes.

La labor de los centros es fundamental porque sería de gran utilidad que los diseños se trabajaran en las horas lectivas, dentro

de alguna de las materias (Educación Física, Dibujo, Lengua...), lo que garantizaría una alta participación y un adecuado desarrollo del proceso.

Por este motivo, es necesario que los profesores tengan la información desde el inicio del curso escolar para poder incluir el certamen en su programación docente anual.

## Metodología

Dado que en esta actividad la coordinación con los centros escolares va a resultar fundamental, es muy importante adaptarse a sus tiempos y formas de trabajo.

Cada centro es único a la hora de establecer el sistema de funcionamiento, pero a todos hay que hacerles llegar la propuesta lo antes posible, para que la incluyan en su programación docente anual. No hay que olvidar que este trabajo de planificación lo realizan a primeros del mes de septiembre.

| TAREAS QUE REALIZAR ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 1</b>                                        | Reunión previa de todos los agentes implicados (Ayuntamiento, centros escolares, asociaciones y agrupaciones deportivas del municipio), con el fin de presentar el proyecto, solicitar su colaboración y recabar ideas y propuestas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>PASO 2</b>                                        | <p>Diseño de las características del concurso (por ejemplo):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Destinatarios: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Quiénes pueden participar?</li> <li>- ¿Individual o colectivo?, etc.</li> </ul> </li> <li>• Establecer categorías: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por edades</li> <li>- Única categoría, etc.</li> </ul> </li> <li>• Técnicas que pueden ser empleadas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujo o pintura.</li> <li>- Fotografía.</li> <li>- Diseño gráfico, etc.</li> </ul> </li> </ul> |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 2</b><br>Cont. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formato de presentación (en función de las técnicas empleadas habrá que especificar los diferentes soportes, tamaño del soporte, archivo informático...)</li> <li>• Plazos y lugares de presentación.</li> <li>• Selección del jurado, fecha y lugar de la entrega de premios.</li> <li>• Selección de premios.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>PASO 3</b>          | <p>Difusión de la actividad mediante carteles, folletos informativos y demás soportes seleccionados, a través de los canales establecidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Centros educativos.</li> <li>• Asociaciones y agrupaciones deportivas.</li> <li>• Centros deportivos del municipio públicos y privados.</li> <li>• Otros centros e instalaciones municipales:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dependencias del Ayuntamiento.</li> <li>- Casa de la Juventud.</li> <li>- Centros culturales.</li> <li>- Centros de salud.</li> <li>- Centros de servicios sociales, etc.</li> </ul> </li> </ul> |
| <b>PASO 4</b>          | Organizar la recogida de los trabajos en las fechas y lugares indicados en las bases de la convocatoria del concurso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

#### TAREAS QUE REALIZAR DURANTE LA ACTIVIDAD

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 5</b> | Fallo del jurado y entrega de premios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>PASO 6</b> | Difusión de la propuesta ganadora a través de todos los soportes informativos municipales (carteles, publicaciones, etc.) que serán distribuidos a todos los centros educativos, asociaciones y agrupaciones deportivas, centros deportivos y cualquier otro centro de titularidad municipal, con el fin de conseguir un efecto multiplicador de los ideales del Año Europeo de la Educación a través del Deporte. |
| <b>PASO 7</b> | Realizar el seguimiento del proyecto y los ajustes necesarios. Evaluación continua de la actividad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

#### TAREAS QUE REALIZAR AL FINAL DE LA ACTIVIDAD

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 8</b> | <p>Evaluación de la actividad.<br/>Podremos evaluar aspectos tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de participantes finales sobre el total de destinatarios.</li> <li>• Grado de implicación de las entidades educativas y deportivas en el proyecto y nivel de satisfacción general en el proceso de colaboración con los responsables municipales.</li> <li>• Calidad de los trabajos presentados.</li> <li>• A través de encuestas que pueden ser realizadas en distintos lugares del municipio, se valorará la repercusión o impacto que tienen en la población general, los logotipos o lemas ganadores, con el fin de conocer el grado de consecución de los objetivos inicialmente propuestos en el proyecto.</li> </ul> |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Temporalización

| TAREAS                                       | 2 meses antes | 1 mes antes | Durante la actividad | 1 mes después | 3 meses después |
|----------------------------------------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|
| <b>Paso 1</b><br>Reunión previa              |               |             |                      |               |                 |
| <b>Paso 2</b><br>Diseño del concurso         |               |             |                      |               |                 |
| <b>Paso 3</b><br>Difusión                    |               |             |                      |               |                 |
| <b>Paso 4</b><br>Recogida de trabajos        |               |             |                      |               |                 |
| <b>Paso 5</b><br>Fallo del jurado            |               |             |                      |               |                 |
| <b>Paso 6</b><br>Difusión trabajos ganadores |               |             |                      |               |                 |
| <b>Paso 7</b><br>Seguimiento                 |               |             |                      |               |                 |
| <b>Paso 8</b><br>Evaluación                  |               |             |                      |               |                 |

## Recursos necesarios

### Recursos espaciales

La localización de esta actividad es difícil de precisar. Al tratarse de un concurso resulta irrelevante, a excepción de que se decidiera que todos los participantes diseñaran sus logotipos en un mismo espacio y tiempo, lo que requeriría un espacio amplio para acoger a todos los concursantes. Sería conveniente un pabellón deportivo, o una instalación similar, ya que eso relacionaría el certamen con la actividad físico-deportiva. En este

caso, se debería contar con mesas y sillas para el acomodo de los participantes.

### Recursos materiales

|                                                     |                                                                           |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Para la difusión de las bases del concurso          | • Carteles y folletos.                                                    |
| Para la ceremonia de entrega de premios             | • Obsequio para los miembros del jurado.<br>• Premios para los ganadores. |
| Para la difusión de los logotipos y lemas ganadores | • Carteles y folletos.<br>• Posters, banderolas, etc.                     |

### Recursos humanos

Se necesitará una persona que coordine la actividad desde la Concejalía de Deportes.

Recordemos que hemos hablado de lo importante que va a ser contar con el apoyo al proyecto de los profesores de los centros escolares, sobre todo los de Educación Física, Dibujo y Lengua.

También es necesario tener un grupo de personas que se encarguen de la recogida de los trabajos, pueden ser voluntarios de las asociaciones deportivas implicadas en el proyecto, o bien personal municipal.

Por último, necesitaremos contar con un jurado. Lo ideal es un mínimo de cinco personas, que vengan de diferentes campos.

Por ejemplo:

- Representante municipal.
- Representante de las asociaciones deportivas.

- Representante de los centros educativos.
- Personalidades del ámbito del deporte.
- Personas relacionadas con el ámbito del diseño gráfico, la pintura, la fotografía, etc., en función de las bases del concurso.

### Presupuesto estimado

Irá en función de dos variables:

- Número de niños y jóvenes en edad escolar que participen en el concurso.
- Tipo de difusión que hagamos posteriormente de los logotipos y lemas ganadores del concurso, con el objeto de implicar a la población general de nuestro municipio en el debate social sobre los valores propios de la actividad físico-deportiva, tal como se pretendía en los objetivos del proyecto.

Puede tener un coste alto.

### Posibles alternativas al proyecto

El concurso puede realizarse en el ámbito intermunicipal, asumiendo cada municipio como suyo el logo y/o lema ganador.

## 2. EL DECÁLOGO DEL BUEN DEPORTISTA

La supremacía del deporte espectáculo ha generado la sensación de que todo vale con tal de ganar.

A veces parece que la consecución de un resultado positivo pasa por encima de la deportividad y la competición limpia. Los villanos

se convierten en héroes, en modelos a seguir por niños y adolescentes. Ser agresivo, arremeter contra el oponente, cuestionar de forma violenta las decisiones arbitrales, es el día a día que recogen los medios de comunicación.

Esta actividad pretende luchar contra estas actitudes, queremos que los participantes tomen conciencia de la necesidad de afrontar las competiciones deportivas, ateniéndose a las reglas de juego y con el máximo respeto hacia otros competidores.

Para ello se definirán alrededor de diez actitudes del buen deportista, referidas siempre a los valores del juego limpio.

Estas actitudes se trabajarán en los centros deportivos y educativos mensualmente, mediante actividades lúdicas, expresiones artísticas, etc. Pueden trabajarse actitudes como: la tolerancia (en el primer mes), la solidaridad (en el segundo), y conceptos como: en el deporte todos ganan (en el tercero), lo importante es participar, no el resultado (en el cuarto)...

## Objetivos

- Sensibilizar a los niños y adolescentes de los valores positivos propios de la actividad físico-deportiva, más allá del mero deporte espectáculo.
- Concienciar a los participantes sobre la responsabilidad de ser transmisores de esos valores.
- Consensuar una serie de criterios educativos para la práctica de actividad físico-deportiva.
- Fomentar la participación de los jóvenes en actividades deportivo-recreativas del municipio.



## Destinatarios

La actividad va dirigida a los niños y niñas, adolescentes y jóvenes del municipio.

## Coordinación

El proyecto se llevaría a cabo desde la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento.

## Entidades vinculadas

La actividad puede ser apoyada desde otras Concejalías del Ayuntamiento, especialmente desde Juventud, Educación, Servicios Sociales y Salud.

También es fundamental la participación de los centros escolares de Primaria y Secundaria, asociaciones juveniles, asociaciones vecinales y agrupaciones deportivas de la localidad, lugares donde vamos a encontrar a los destinatarios del proyecto.

## Metodología

### TAREAS QUE REALIZAR ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD

#### PASO 1

Reunión previa de trabajo de todos los agentes implicados en el proyecto, para consensuar y crear el “Decálogo del buen deportista”. Podremos partir de las características de la población del municipio, para incidir en aquellas actitudes que consideremos más educativas y provechosas para la comunidad local.

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 2</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propuestas de actividades desde las diferentes entidades involucradas en el proyecto. Las iniciativas que se presenten tienen que ser realistas y fáciles de llevar a cabo.</li> <li>• Desarrollo de un cronograma de actuación.</li> </ul>                                                                                                                                    |
| <b>PASO 3</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selección y puesta en común de las actividades a realizar.</li> <li>• Organización de la puesta en marcha de las actividades.</li> <li>• Nombramiento de un responsable que será el encargado de coordinar la actividad.</li> </ul> <p>Esta persona tendrá que supervisar las acciones que se lleven a cabo y gestionar las necesidades materiales y humanas del proyecto.</p> |

#### TAREAS QUE REALIZAR DURANTE LA ACTIVIDAD

|               |                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 4</b> | <p>Desarrollo de las actividades.</p> <p>Puede ser positivo la creación de una pequeña guía de apoyo que ayude a las personas que están en contacto con los participantes a desarrollar las actividades.</p> |
| <b>PASO 5</b> | <p>Realizar el seguimiento del proyecto y los ajustes necesarios.</p> <p>Evaluación continua de la actividad.</p>                                                                                            |

#### TAREAS QUE REALIZAR AL FINAL DE LA ACTIVIDAD

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 6</b> | <p>Evaluación de la actividad.</p> <p>Además de evaluar la el grado de consecución de los objetivos planteados, podremos evaluar aspectos tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de participantes finales sobre el total de destinatarios.</li> <li>• Grado de implicación de las entidades participantes en el desarrollo del proyecto y nivel de satisfacción general en el proceso de colaboración con los responsables municipales.</li> <li>• Nivel de satisfacción de los participantes, con las actividades realizadas.</li> </ul> |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Temporalización

| TAREAS                                                          | 2 meses<br>antes | 1 mes<br>antes | Durante la<br>actividad | 1 mes<br>después |
|-----------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-------------------------|------------------|
| <b>Paso 1</b><br>Reunión previa                                 |                  |                |                         |                  |
| <b>Paso 2</b><br>Redacción del Decálogo                         |                  |                |                         |                  |
| <b>Paso 3</b><br>Selección y organización<br>de las actividades |                  |                |                         |                  |
| <b>Paso 4</b><br>Desarrollo de actividades                      |                  |                |                         |                  |
| <b>Paso 5</b><br>Seguimiento                                    |                  |                |                         |                  |
| <b>Paso 6</b><br>Evaluación                                     |                  |                |                         |                  |

## Recursos necesarios

### Recursos espaciales

Los lugares más adecuados para el desarrollo de esta actividad pueden ser los centros educativos o los centros deportivos; en definitiva, aquellos espacios en que se desarrollan los procesos de formación integral de los destinatarios del proyecto.

En el caso de los centros educativos, la propuesta podría encuadrarse dentro de la programación de la asignatura de Educación Física.

También podrían utilizarse instalaciones municipales e incluso el centro de salud, donde podrían desarrollarse charlas con

profesionales de la Medicina, sobre los beneficios que el deporte tiene para la salud, las lesiones y la forma de evitarlas, entre otros temas.

### Recursos materiales

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Para la difusión del “Decálogo buen deportista”              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartas a los centros educativos, del polideportivos, asociaciones juveniles, asociaciones de vecinos, asociaciones deportivas, centros de salud y de servicios sociales del municipio.</li> <li>• Carteles y folletos.</li> </ul> |
| Para el desarrollo de las distintas actividades del proyecto | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo el material necesario para el buen funcionamiento de cada una de las actividades a realizar.</li> </ul>                                                                                                                      |

### Recursos humanos

El proyecto contará con una persona que realice las labores de coordinación.

Sería bueno que hubiera un representante de las distintas entidades implicadas en el desarrollo del proyecto:

- Representante municipal de cualquiera de las concejalías implicadas: educación, deportes, juventud, servicios sociales, salud...
- Representante de las asociaciones deportivas, juveniles y vecinales del municipio.
- Representante de los centros educativos.
- Representantes de los centros deportivos.

Así mismo serán necesarios voluntarios, monitores, técnicos deportivos, profesores, etc., para el desarrollo de las distintas actividades.

## Presupuesto estimado

Irá en función de tres variables:

- Tipo de actividades que se desarrollen.
- Número de participantes en las actividades.
- Tipo de difusión que hagamos posteriormente del “decálogo”, y de los soportes en que hagamos dicha difusión.

Puede tener un coste bajo.

## Posibles alternativas al proyecto

- Crear un premio al equipo menos sancionado del municipio.
- Realizar competiciones en las que se puntúe el juego limpio.
- Realizar un “Decálogo de los beneficios de la actividad físico-deportiva”, de forma que la población destinataria sean las personas mayores y de mediana edad del municipio.

## 3. REFERENTE DE IGUALES (ENTRE AMIGOS)

En el desarrollo de la vida deportiva de una sociedad, es en la infancia donde la asistencia a las diferentes actividades que se ofertan está cubierta. En esta etapa suelen ser los padres y el centro de enseñanza los que alientan a los niños a practicar actividad físico-deportiva.

Cuando se entra en la adolescencia, alrededor de los 12 o 13 años, se empieza a abandonar esa práctica deportiva, sustituyéndose por otras actividades sociales, como salir con los amigos.

Con 16 o 17 años, en plena euforia adolescente, es cuando se suele producir el abandono total de la actividad físico-deportiva, excusas tales como la necesidad de más tiempo para el estudio avalan estas posturas.

En esta última etapa, el grupo de presión más importante lo constituyen los amigos, los compañeros; en definitiva, lo que se suele llamar el grupo de iguales.

Es primordial que entre todos los colectivos se intente identificar a aquellos jóvenes que puedan servir como referente de iguales para realizar con ellos una campaña de concienciación e involucrarlos en nuestro proyecto, con el fin de llegar a más adolescentes y jóvenes, ya que nuestro objetivo final es que los jóvenes no abandonen la práctica de la actividad físico-deportiva.

## Objetivos

- Incentivar a la población adolescente para que practique actividad físico-deportiva, como medio socializador.
- Fomentar hábitos de actividad física y salud en adolescentes, promoviendo la práctica deportiva en contraposición al sedentarismo.
- Posibilitar alternativas saludables de ocio y tiempo libre entre la población juvenil del municipio.
- Potenciar la autoestima como punto de partida para el desarrollo del respeto a uno mismo, a los demás, a las normas de juego limpio y al entorno.

## Destinatarios

Los jóvenes y adolescentes de nuestros municipios que no hagan deporte y no estén integrados en grupos en los que se desarrollen actividades físico-deportivas.

## Coordinación

La coordinación debería partir de la Concejalía de Deportes o de Juventud del Ayuntamiento.

## Entidades vinculadas

Otras concejalías municipales como la de Educación, Servicios Sociales o Salud, así como los institutos de Educación Secundaria del municipio.

## Metodología

Esta actividad no puede funcionar por sí sola. El primer elemento importante es realizar el contacto con los jóvenes referentes con los que se pretende trabajar.

Para ello (tal y como se indica en el paso 3 del siguiente cuadro) se debe vincular esta propuesta a otras actividades que ya se realizan en el municipio, como, por ejemplo, el “Espacio joven”. De esta forma resultará más fácil el acercamiento y el contacto con los jóvenes.

**TAREAS QUE REALIZAR ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD**

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 1</b> | Reunión previa de todos los posibles agentes sociales que puedan participar en el proyecto, para la presentación de la idea.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>PASO 2</b> | Identificación de los posibles líderes o referentes que puedan apoyar la iniciativa (¿existen? ¿Quieren participar?...)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>PASO 3</b> | <p>Desarrollo de un plan de actuación vinculado con otras propuestas.<br/>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio joven.</li> <li>• Encuentros por la igualdad.</li> </ul> <p>De esta forma realizamos un acercamiento a los referentes identificados, para proponerles colaborar en el proyecto.</p>                                                                                                                             |
| <b>PASO 4</b> | <p>Realización de un encuentro con los “referentes” que vayan a colaborar en el proyecto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de ideales del proyecto y pautas de actuación.</li> <li>• Explicación del concepto de “bonificaciones”, como ventajas a conseguir para el grupo (utilización de un espacio, autorización para una fiesta, para juntar dinero para el viaje de fin de curso...) en función de metas alcanzadas.</li> </ul> |

**TAREAS QUE REALIZAR DURANTE LA ACTIVIDAD**

|               |                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 5</b> | Desarrollo de las distintas actividades para jóvenes diseñadas en el plan de acción.                |
| <b>PASO 6</b> | Realizar el seguimiento del proyecto y los ajustes necesarios. Evaluación continua de la actividad. |

**TAREAS QUE REALIZAR AL FINAL DE LA ACTIVIDAD**

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 7</b> | <p>Evaluación final de la actividad.<br/>Podremos evaluar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de “referentes” participantes en el proyecto.</li> <li>• A través de cuestionarios o entrevistas podemos medir el nivel de satisfacción de los referentes con la actividad y el proceso de colaboración con los responsables municipales.</li> <li>• Nivel de satisfacción de los participantes, con las actividades realizadas, a través de cuestionarios y de plantillas de recogida de datos de observación directa durante el desarrollo de las actividades.</li> <li>• Transferencia de los objetivos del proyecto, es decir: ¿han variado los hábitos de práctica deportiva de los jóvenes del municipio?, ¿practican más actividad físico-deportiva después de participar en la actividad?</li> <li>• Nivel de impacto alcanzado por la puesta en marcha del proyecto, es decir: ¿hemos conseguido que aumente en número de adolescentes que practican actividad físico-deportiva en el municipio?</li> </ul> |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Temporalización

| TAREAS                                         | 2 meses antes | 1 mes antes | Actividades (3 meses) | 3 meses después | 1 año después |
|------------------------------------------------|---------------|-------------|-----------------------|-----------------|---------------|
| <b>Paso 1</b><br>Reunión previa                |               |             |                       |                 |               |
| <b>Paso 2</b><br>Identificación de referentes  |               |             |                       |                 |               |
| <b>Paso 3</b><br>Desarrollo del plan de acción |               |             |                       |                 |               |
| <b>Paso 4</b><br>Encuentro con los referentes  |               |             |                       |                 |               |
| <b>Paso 5</b><br>Desarrollo de las actividades |               |             |                       |                 |               |
| <b>Paso 6</b><br>Seguimiento del proyecto      |               |             |                       |                 |               |
| <b>Paso 7</b><br>Evaluación                    |               |             |                       |                 |               |

El paso 5 puede llevar varios meses de desarrollo, pues lo que se intenta es que en los jóvenes surja un hábito de práctica de actividad físico-deportiva, un objetivo que, de lograrse, se haría realidad a medio o largo plazo.

En el paso 7 debemos matizar que tanto la evaluación del número de referentes participantes como las evaluaciones de satisfacción con las actividades del proyecto, se realizarán al final del mismo, en las últimas actividades.

No obstante, la evaluación de impacto, es decir, conocer si se produce o no un aumento de jóvenes que participen en las actividades deportivas del municipio, es un dato que hay que tomar a medio y largo plazo, por eso especificamos tiempos más largos de tres meses y doce meses después de la realización de las actividades.

## Recursos necesarios

### Recursos espaciales

Aunque podría ser variable, dependiendo de las actividades que finalmente cada municipio ofrezcan a los grupos de jóvenes, se debería contar con un polideportivo, una instalación deportiva elemental, o las pistas deportivas de algún centro escolar, que sea de fácil acceso para ellos.

### Recursos materiales

Variarán en función de las propuestas de actividades que se decidan no obstante, no resultarán caros ni difíciles de adquirir.

### Recursos humanos

Se deberá contar con trabajadores de las diferentes concejalías implicadas.

Es importante que exista un coordinador que esté en contacto directo con los chavales. La figura del coordinador puede representarla un profesor de educación física de algún centro escolar del municipio, un técnico deportivo municipal, un técnico de juventud.

Así mismo serán necesarios voluntarios, monitores, técnicos deportivos, profesores, etc., para el desarrollo de las distintas actividades.

## Presupuesto estimado

Irá en función de dos variables:

- Tipo de actividades que se realicen en la propuesta definitiva.
- Número de participantes en las actividades.

Puede tener un coste bajo-medio.

## 4. ESPACIO JOVEN

No siempre se tiene lo que se quiere. Cuando los jóvenes pueden practicar una actividad física, normalmente en el entorno escolar, no quieren llevarla a cabo. En cambio, en otras ocasiones la actividad físico-deportiva entre amigos surge de manera espontánea. Y para realizarla utilizan cualquier espacio disponible, aunque sea poco adecuado, o acceden de manera ilegal a alguna instalación, con los problemas que esta actitud pueden acarrear.

Por ello se propone la creación de un “*Espacio joven*” en cada municipio.

Éste se definiría como un lugar (posiblemente en las instalaciones deportivas municipales) donde no existen reglas impuestas,

sino que son los propios usuarios (los jóvenes) quienes las crean, siempre dentro del marco del respeto al otro.

Se pretende, de esta forma, facilitarles un lugar donde realizar alguna actividad física si lo desean, pero a la vez ofrecerles un espacio de reunión donde simplemente puedan estar. En coordinación con el área de juventud y las oficinas de información juvenil, a estos espacios se haría llegar boletines informativos con temas de su interés.

## Objetivos

- Evitar situaciones de vandalismo juvenil que se producen cuando acceden a las instalaciones deportivas de forma ilegal, para “jugar un partido”.
- Crear un punto de encuentro para jóvenes, donde puedan llevar a cabo una actividad deportiva no reglada.
- Favorecer la práctica de actividad físico-deportiva de los adolescentes en el municipio.
- Generar sentimiento de arraigo, de apego a la localidad.

## Destinatarios

La actividad está dirigida a jóvenes y adolescentes.

## Coordinación

Desde la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento.

## Entidades vinculadas

Otras concejalías del municipio, sobre todo la de Juventud, y los Centros de enseñanzas medias (institutos) de la localidad.

## Metodología

| TAREAS QUE REALIZAR ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 1</b>                                        | Reunión previa de todos los posibles agentes sociales que puedan participar en el proyecto, para la presentación de la idea.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>PASO 2</b>                                        | <p>Establecer y delimitar lo que sería el “Espacio joven”, y la autonomía que tendrán los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición del espacio físico: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Dónde lo vamos a ubicar?</li> <li>- Debe ser un sitio de fácil acceso y con buena comunicación.</li> </ul> </li> <li>• Horario de utilización. <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Se abrirá por la noche?</li> <li>- ¿Hasta la madrugada?</li> <li>- ¿Los fines de semana?</li> <li>- Hay que dar respuesta a todas estas preguntas y, además, tenemos que tener en cuenta al personal que debe estar en el centro.</li> </ul> </li> <li>• Posibilidad de establecer cierto control o vigilancia. <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por parte de adultos?</li> <li>- ¿Los propios participantes?</li> </ul> </li> <li>• Establecimiento de unas normas mínimas que faciliten la convivencia, si lo consideramos oportuno. <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Se intentarán consensuar esas normas con el grupo de jóvenes usuarios del “Espacio joven”?</li> <li>- ¿Se impondrán desde la organización?</li> </ul> </li> </ul> |
| <b>PASO 3</b>                                        | <p>Difusión de la propuesta entre los adolescentes y jóvenes del municipio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos y agrupaciones deportivas.</li> <li>• Asociaciones juveniles.</li> <li>• Centros educativos.</li> <li>• Otros lugares con concentración de jóvenes.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**TAREAS QUE REALIZAR DURANTE LA ACTIVIDAD**

|               |                                                                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 4</b> | Utilización del “Espacio joven”                                                                        |
| <b>PASO 5</b> | Realizar el seguimiento del proyecto y los ajustes necesarios.<br>Evaluación continua de la actividad. |

**TAREAS QUE REALIZAR AL FINAL DE LA ACTIVIDAD**

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 6</b> | <p>Evaluación final de la actividad.<br/>Podremos evaluar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A través de fichas de asistencia, carnés, etc., podremos conocer el número de chavales asistentes al “Espacio joven” desde la apertura del mismo.</li> <li>• A través de cuestionarios o entrevistas podemos medir el nivel de satisfacción de los usuarios con la iniciativa del “Espacio joven”, recoger sus sugerencias y propuestas de actividades.</li> </ul> |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Temporalización

| <b>TAREAS</b>                                   | <b>2 meses<br/>antes</b> | <b>1 mes<br/>antes</b> | <b>Durante la<br/>actividad</b> | <b>1 mes<br/>después</b> |
|-------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| <b>Paso 1</b><br>Reunión previa                 |                          |                        |                                 |                          |
| <b>Paso 2</b><br>Definición del “Espacio Joven” |                          |                        |                                 |                          |
| <b>Paso 3</b><br>Difusión                       |                          |                        |                                 |                          |
| <b>Paso 4</b><br>Uso del espacio                |                          |                        |                                 |                          |
| <b>Paso 5</b><br>Seguimiento del proyecto       |                          |                        |                                 |                          |
| <b>Paso 6</b><br>Evaluación                     |                          |                        |                                 |                          |

El espacio Joven puede mantenerse todo el tiempo que se crea oportuno. Puede ofrecerse en fin de semana, de forma continua o salteada, en período de vacaciones...

## Recursos necesarios

### Recursos espaciales

Para la ubicación del “Espacio joven”, será necesario contar con un polideportivo o una instalación similar; por ejemplo, las canchas deportivas de los institutos y/o colegios.

Debe ser de fácil acceso, estar bien comunicado y no crear problemas de ruidos a viviendas cercanas.

### Recursos materiales

Sería conveniente contar con elementos que resultaran atractivos y motivadores para los usuarios, no olvidemos que de lo que se trata es de que tengan un espacio para la práctica de actividad físico deportiva.

Por ello sería bueno tener material de todo tipo (balones de diversos deportes, indiacas, raquetas de badmington, futbolines, canastas, porterías... e incluso máquinas de refrescos).

### Recursos humanos

Se debe contar con un coordinador y representantes de las concejalías participantes.

Es muy importante la figura que debe llevar el control directo de la instalación: apertura, cierre, entrega de material.

Para este tema hay que tener en cuenta que no vale cualquier persona, debe ser alguien familiarizado con el trato a los jóvenes e interesado por realizar la labor (monitor o técnico deportivo, monitor de tiempo libre o animador juvenil, etc.).

## Presupuesto estimado

Al ser una actividad que depende del tipo de actividades que se puedan realizar en la instalación seleccionada del grupo de participantes, puede tener en sus inicios un coste realmente bajo.

## Posibles alternativas al proyecto

Podemos utilizar la misma idea con otro tipo de población del municipio. Así, podríamos tener el Espacio de los Mayores, el Espacio de las Amas (y Amos) de Casa, etc.

Distintos municipios realizaron este proyecto con modificaciones y diversas adaptaciones en función de sus intereses.

- Belmonte de Tajo desarrolló las “Jornadas de Deporte Alternativo”.
- Navalafuente, los “Torneos de Juventud”.
- Talamanca del Jarama realizó el proyecto “Ocio Educativo para la tercera edad”.
- El Vellón puso en marcha el programa “Deporte a la carta”.



## 5. ESCUELA DE PADRES

Los niños, sobre todo a edades muy tempranas, toman como referentes a sus progenitores. La observación e imitación de sus comportamientos es constante. De ahí frases como... “de tal palo tal astilla”.

Por otro lado, son muchos los padres que acompañan a sus hijos a las competiciones deportivas de fin de semana. Y, aunque no sea algo generalizado, hay ocasiones en que esos padres no muestran el comportamiento equilibrado y cooperador que se les supone. A veces son pequeños gestos o reacciones que pasan casi inadvertidos a la mayoría, pero que son detenidamente observados por sus hijos.

Con esta propuesta se pretende aportar información a los padres, especialmente de niños en escuelas deportivas (mediante folletos, reuniones previas a los partidos, reunión de presentación, talleres, etc.) sobre la importancia de la transmisión de valores positivos y el modo de participar en el deporte infantil.

Se prestará especial atención en las competiciones a aquellos padres que promueven la competitividad, la violencia..., invitándoles a reflexionar sobre su actitud.

### Objetivos

- Sensibilizar a los padres para que actúen como agentes transmisores de valores positivos propios del deporte, más allá de la competitividad.
- Informar a los padres sobre distintos aspectos vinculados con la actividad físico-deportiva (nutrición, lesiones, etc.).

- Ayudar a prevenir el abandono de la práctica deportiva por parte de los adolescentes.

## Destinatarios

Los destinatarios de esta propuesta son las madres y padres de niños y adolescentes que desarrollan actividades en los equipos y escuelas deportivas del municipio.

Aunque es evidente que los destinatarios finales son sus hijos, los participantes en las escuelas deportivas, a los que deben hacer llegar las actitudes y conocimientos que se les van a transmitir.

## Coordinación

La coordinación de la actividad se llevará a cabo, preferentemente, desde la Concejalía de Deportes del municipio.

## Entidades vinculadas

La actividad puede ser apoyada desde otras concejalías municipales, como la Concejalía de Educación y la Concejalía de Salud.

Es muy importante también involucrar a las asociaciones de madres y padres de alumnos de los centros educativos (AMPAS).

## Metodología

| TAREAS QUE REALIZAR ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 1</b>                                        | Reunión previa de todos los posibles agentes sociales que puedan participar en el proyecto, para la presentación de la propuesta de creación de una escuela de padres.                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>PASO 2</b>                                        | Exposición y consenso de los temas que divulgar y las conductas a erradicar, que trabajará la “Escuela de padres”. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitudes deportivas y antideportivas.</li> <li>• La agresividad en el deporte.</li> <li>• Adolescencia</li> <li>• Tratamiento de lesiones... y otros temas que puedan interesar a las madres y padres.</li> </ul>                         |
| <b>PASO 3</b>                                        | Reunión de técnicos de escuelas deportivas antes del inicio de la temporada para acordar un comportamiento común y una misma actitud ante posibles situaciones conflictivas que se puedan presentar.                                                                                                                                                                                                   |
| <b>PASO 4</b>                                        | Difusión de la propuesta entre los padres y madres del municipio, a través de diversos canales: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos y agrupaciones deportivas.</li> <li>• Asociaciones vecinales.</li> <li>• Centros educativos.</li> <li>• Asociaciones de madres y padres.</li> <li>• Otros lugares del municipio: polideportivos, centros cívicos, centros culturales, etc.</li> </ul> |

| TAREAS QUE REALIZAR DURANTE LA ACTIVIDAD |                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 5</b>                            | Desarrollo de la “Escuela de padres”.<br>Las reuniones con padres y madres se podrán realizar, por ejemplo, en horario de entrenamiento de sus hijos. |
| <b>PASO 6</b>                            | Realizar el seguimiento del proyecto y los ajustes necesarios. Evaluación continua de la actividad.                                                   |

**TAREAS QUE REALIZAR AL FINAL DE LA ACTIVIDAD****PASO 7**

Evaluación final de la actividad.

Podremos evaluar:

- Número de padres y madres participantes en el proyecto.
- A través de cuestionarios o entrevistas podemos medir su nivel de satisfacción con la actividad.
- Transferencia de los objetivos del proyecto, es decir: ¿han variado las actitudes de los padres durante el desarrollo de las competiciones deportivas? Y lo que también es fundamental: ¿se ha notado diferencia entre los chavales competidores? ¿Han cambiado sus actitudes hacia el contrario, hacia la competición en sí?
- Nivel de impacto alcanzado por la puesta en marcha del proyecto, es decir: ¿hemos conseguido que sea mejor el desarrollo de las competiciones deportivas municipales? ¿Hay menos conductas agresivas? ¿Se muestran más valores deportivos?

Tal y como recoge el cuadro metodológico, esta propuesta tiene dos direcciones.

- Por un lado, el trabajo directo con los progenitores, aportándoles información y trabajando de forma directa las actitudes.
- Por otro lado, un trabajo entre los técnicos de las escuelas municipales para desarrollar una respuesta común a las posibles reacciones de padres y madres ante situaciones problemáticas que puedan surgir en el desarrollo de la competición.

## Temporalización

| TAREAS                                         | 2 meses antes | 1 mes antes | Durante la actividad | 3 meses después | 1 año después |
|------------------------------------------------|---------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|
| <b>Paso 1</b><br>Reunión previa                |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 2</b><br>Consensuar temas              |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 3</b><br>Reunión de técnicos           |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 4</b><br>Difusión de la actividad      |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 5</b><br>Desarrollo de las actividades |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 6</b><br>Seguimiento del proyecto      |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 7</b><br>Evaluación                    |               |             |                      |                 |               |

El paso 5 puede llevar varios meses de desarrollo, podemos aprovechar incluso todo el periodo de la liga municipal para darle continuidad a la “Escuela de padres”, y poder trabajar con casos reales y situaciones planteadas en los distintos partidos jugados.

En el paso 7 debemos matizar, que tanto la evaluación del número de padres y madres participantes, como las evaluaciones de satisfacción con las actividades del proyecto, se realizarán al final del mismo, en las últimas actividades.

No obstante, la evaluación de transferencia e impacto, es decir, conocer si se produce o no un cambio de actitudes en las actividades

deportivas del municipio, es un dato que hay que tomar a medio y largo plazo, por eso especificamos tiempos más largos de tres meses y doce meses después de la realización de las actividades.

## Recursos necesarios

### Recursos espaciales

Será necesario contar con un espacio cercano al lugar donde los hijos estén desarrollando sus entrenamientos, para facilitar que los padres puedan llevarlos y recogerlos.

Dependiendo del tipo de actividades que se realicen en este espacio, deberá tener un tamaño determinado.

### Recursos materiales

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Para la difusión del proyecto    | Cartas, sobres y sellos para comunicarse con los padres, vía postal.<br>Carteles para llegar a más padres y madres.                                                                                                                                                                       |
| Para la realización del proyecto | Según las propuestas de actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si son charlas, podemos necesitar material audiovisual de apoyo (vídeo y televisión, retroproyector de transparencias, etc.).</li> <li>• Si son talleres, podemos necesitar diversos materiales.</li> </ul> |

### Recursos humanos

Se deberá contar con una figura que coordine la actividad, preferentemente desde la Concejalía de Deportes, y monitores o técnicos deportivos para desarrollar los talleres o las acciones que se decida llevar a cabo con las madres y padres.

## Presupuesto estimado

Aunque ya sabemos que el precio de la actividad puede depender del número de personas que participen y de las actividades que se realicen, este proyecto puede desarrollarse con un coste bajo.

## Posibles alternativas al proyecto

Se podría proponer a las AMPAS que organizaran y llevaran a cabo las actividades en sus propios centros educativos, siempre con el apoyo técnico y económico del ayuntamiento.

También la escuela se puede hacer extensiva a toda la familia, diferenciando las actividades a realizar en función de los grupos de edad:

- Actividades para los padres y madres.
- Para los hijos adolescentes o jóvenes.
- Para los hijos más pequeños.
- Actividades conjuntas en las que la familia participará unida.

Distintos municipios realizaron este proyecto con modificaciones y diversas adaptaciones en función de sus intereses.

- Belmonte de Tajo desarrolló un proyecto de “Senderismo ecológico”.
- Torremocha de Jarama realizó la actividad “Viajando en bici”.
- El Vellón puso en marcha el programa “Conocer el municipio en bicicleta de montaña”.

## 6. ASOCIACIONES PARA DAR Y RECIBIR

La Administración Pública tiene el deber de velar por el bienestar de los ciudadanos; lamentablemente, son muchas las ocasiones en que, por falta de presupuesto, desconocimiento de la realidad, trabas burocráticas y otros obstáculos, no es posible llegar a todos. El deporte y la actividad físico-deportiva no son una excepción en este caso.

Con este proyecto se propone que el ayuntamiento pueda ceder parte de sus instalaciones, o reducir el canon por su utilización, a las asociaciones deportivas a cambio de que éstas trabajen con los jóvenes del municipio, por ejemplo, dando clases en los centros educativos durante una semana para dar a conocer distintas prácticas deportivas.

Pero la propuesta no se circunscribe sólo a las entidades deportivas. Cualquier tipo de asociación tiene cabida en este proyecto, ya que la actividad físico-deportiva, desde su propio concepto, se presenta como un área transversal en el que tienen cabida múltiples disciplinas. Así, se puede trabajar con estas asociaciones los aspectos más lúdicos del deporte y utilizar la actividad física como medio para transmitir valores positivos.

Se pueden organizar actividades como juegos de pistas, juegos de rol o noches deportivas en periodos vacacionales o durante las fiestas del municipio.

En principio se pretendía tomar el año 2004 como momento clave para el comienzo de este proyecto, pero su bajo coste y los beneficios sociales que promueve esta iniciativa hacen posible su continuidad a lo largo del tiempo.



## Objetivos

- Fomentar la interrelación entre la administración municipal, a través de la Concejalía de Deportes, y las asociaciones de la zona.
- Favorecer la práctica de actividad físico-deportiva entre los adolescentes.
- Posibilitar que las asociaciones y agrupaciones deportivas se den a conocer y puedan crecer con la inscripción de nuevos socios.
- Promover la actividad asociativa, como enriquecimiento de la vida municipal.
- Generar sentimiento de arraigo, de pertenencia al municipio.

## Destinatarios

El proyecto va dirigido a jóvenes y adolescentes.

## Coordinación

Se llevaría a cabo desde el ayuntamiento, concretamente desde la Concejalía de Deportes.

## Entidades vinculadas

- Asociaciones y agrupaciones del municipio, ya sean de carácter deportivo o no deportivo.
- Centros educativos del municipio.
- Otras concejalías del ayuntamiento como las de Juventud y Participación Ciudadana.

## Metodología

### TAREAS QUE REALIZAR ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 1</b> | Reunión previa de todos los posibles agentes sociales que puedan participar en el proyecto (responsables municipales, centros escolares y asociaciones), para la presentación de la idea del proyecto. Establecimiento, si fuera necesario, de nuevas pautas de relación con las asociaciones (firmas de convenios, acuerdos...).                                                                                                                                                                          |
| <b>PASO 2</b> | Establecimiento de forma consensuada de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las actividades.</li> <li>• El calendario de realización de las actividades.</li> <li>• Asociaciones o agrupaciones encargadas de llevarlas a cabo y reparto de tareas.</li> <li>• Lugares en los que se van a desarrollar las actividades del proyecto.</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| <b>PASO 3</b> | Difusión de las actividades través de los canales que se consideren oportunos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asociaciones y agrupaciones deportivas, equipos deportivos municipales, etc.</li> <li>• Asociaciones vecinales, culturales, de mujeres, de madres y padres, infantiles y juveniles del municipio, etc.</li> <li>• Centros educativos.</li> <li>• Otros centros de reunión de la localidad: polideportivos, centros cívicos, centros juveniles, centros culturales, etc.</li> </ul> |

### TAREAS QUE REALIZAR DURANTE LA ACTIVIDAD

|               |                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 4</b> | Desarrollo de las actividades del proyecto.                                                         |
| <b>PASO 5</b> | Realizar el seguimiento del proyecto y los ajustes necesarios. Evaluación continua de la actividad. |

### TAREAS QUE REALIZAR AL FINAL DE LA ACTIVIDAD

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 6</b> | Evaluación final de la actividad.<br>Con respecto a los destinatarios finales (niños y jóvenes) podremos evaluar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de participantes en las actividades desarrolladas en el proyecto.</li> <li>• A través de observación directa o cuestionarios podemos medir su nivel de satisfacción con las distintas actividades realizadas.</li> </ul> |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 6</b> | Con las agrupaciones y asociaciones colaboradoras podremos evaluar:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Cont.         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de asociaciones y agrupaciones que han participado en el proyecto.</li> <li>• Tipo de asociaciones y agrupaciones colaboradoras.</li> <li>• A través de entrevistas, debemos medir la satisfacción de estas entidades con la experiencia realizada, y con la relación que se ha establecido con las distintas concejalías municipales participantes.</li> </ul> |

## Temporalización

| TAREAS                                                | 2 meses antes | 1 mes antes | Durante la actividad | 1 mes después |
|-------------------------------------------------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|
| <b>Paso 1</b><br>Reunión previa y convenios           |               |             |                      |               |
| <b>Paso 2</b><br>Definición de las actividades        |               |             |                      |               |
| <b>Paso 3</b><br>Difusión                             |               |             |                      |               |
| <b>Paso 4</b><br>Desarrollo de las actividades        |               |             |                      |               |
| <b>Paso 5</b><br>Seguimiento del proyecto             |               |             |                      |               |
| <b>Paso 6 (1)</b><br>Evaluación de los participantes  |               |             |                      |               |
| <b>Paso 6 (2)</b><br>Evaluación con los colaboradores |               |             |                      |               |

A veces, la firma de convenios y acuerdos entre entidades es un trámite muy largo, por lo que es difícil ajustar los tiempos reales de los pasos que hay que dar para poner en marcha el proyecto.

Sirva esta especificación de advertencia para que seamos previosores y tengamos mucha anticipación en la organización de tareas,

en caso de que sea necesario firmar convenios en cualquier proyecto que llevemos a cabo.

## Recursos necesarios

### Recursos espaciales

La localización dependerá del tipo de actividades que se realicen. Es posible que las actividades se lleven a cabo en los centros escolares, en instalaciones deportivas, en parques o espacios naturales de la localidad, o bien en otros espacios municipales.

### Recursos materiales

|                                     |                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Para la difusión de las actividades | Carteles y folletos.                                                                                                                                                                                                      |
| Para la realización del proyecto    | Según las propuestas de actividades y el tipo de convenio firmado con el ayuntamiento. Puede ser que los materiales necesarios los aporten las asociaciones, o el ayuntamiento, o que cada entidad aporte una parte, etc. |

### Recursos humanos

- Se necesitará una persona que coordine la actividad desde la Concejalía de Deportes.
- La participación de los miembros de las asociaciones es imprescindible (técnicos y monitores deportivos, entrenadores, monitores de tiempo libre y animadores juveniles, voluntarios, etc.).
- Por otro lado, sería conveniente contar con el apoyo del profesorado de Educación Física de los centros escolares en los que se desarrollen las actividades.

## Presupuesto estimado

Dependerá del tipo de actividades y del número de personas que participen, no obstante, este proyecto puede desarrollarse con un coste bajo.

## Posibles alternativas al proyecto

Podemos utilizar la misma idea con cualquier tipo de población del municipio, las asociaciones podrían desarrollar distintos tipos de actividades-físicas deportivas dirigidas a distintos destinatarios: personas mayores, amas de casa, padres y madres, actividades para toda la familia, etc.

## 7. FORMACIÓN DEL PROFESORADO

El reciclaje de conocimientos es casi una obligación en todas las profesiones. Hoy en día lo que se aprende no es para toda la vida. La aparición de nuevas tecnologías, otras formas de hacer las cosas, ideas innovadoras..., es una de las cosas buenas de la sociedad tan cambiante en la que vivimos.

La realidad social también se ha transformado y no es la misma de hace unos años.

Esa necesidad de constante aprendizaje se amplifica enormemente cuando hablamos de la educación. Los maestros y profesores deben buscar nuevas formas de afrontar las materias y transmitir conocimientos, valiéndose de nuevas herramientas que faciliten su labor.

En esta línea, la asociación de profesorado de Educación Física ADAL lleva años trabajando en nuevas formas de impartir la asignatura, o abriendo el campo de contenidos, al mismo tiempo que desarrolla actividades para favorecer la igualdad y valorar la multiculturalidad.

Con estas premisas, se incorporó a ADAL a la celebración del Año Europeo de la Educación a través del Deporte para que trabajase con y para los profesionales que deben transferir estas actitudes y estos valores a los jóvenes.

## Objetivos

- Favorecer el reciclaje formativo de los docentes en Educación Física, ofreciéndoles nuevos materiales y puntos de vista para impartir su asignatura.
- Fomentar hábitos de actividad física y salud en niños y adolescentes a través de sus profesores.
- Posibilitar diferentes alternativas de ocio y tiempo libre a la población en general, a través de los docentes de Educación Física.

## Destinatarios

El proyecto va dirigido a todo el profesorado de la asignatura de Educación Física, tanto de primaria como de secundaria, estudiantes de INEF y magisterio, así como técnicos deportivos.

## Coordinación

La gestión del proyecto se llevaría a cabo desde la Concejalía de Deportes del ayuntamiento.

## Entidades vinculadas

- La asociación de profesorado de Educación Física ADAL, encargada de diseñar, junto a los técnicos municipales, las acciones formativas a realizar.
- Los centros educativos aportando a los profesores que van a recibir la formación.
- Los CAP (Centro de Apoyo al Profesorado), que pueden aportar su experiencia y nuevos participantes al proyecto.

## Metodología

| TAREAS QUE REALIZAR ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 1</b>                                        | Reunión previa de todos los agentes implicados en el proyecto, para la presentación de la idea.<br>Si fuera necesario, organizar el proceso de firma de convenios o acuerdos entre el ayuntamiento y las entidades participantes.                                                                                                                                                                                         |
| <b>PASO 2</b>                                        | Establecer de forma consensuada las necesidades de formación de los docentes de la asignatura de Educación Física, y organizar: <ul style="list-style-type: none"><li>• El programa formativo.</li><li>• El calendario de realización de las actividades de formación para el profesorado.</li><li>• Lugar o lugares en los que se van a desarrollar las sesiones teóricas y/o prácticas del proceso formativo.</li></ul> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 3</b> | <p>Difusión de las actividades través de los canales que se consideren oportunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Centros educativos.</li> <li>• Asociaciones de profesores.</li> <li>• Centros de apoyo al profesorado.</li> <li>• Centros deportivos (públicos y privados) del municipio.</li> <li>• Asociaciones y agrupaciones deportivas, etc.</li> </ul> |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### TAREAS QUE REALIZAR DURANTE LA ACTIVIDAD

|               |                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 4</b> | Desarrollo de las actividades de formación.                                                         |
| <b>PASO 5</b> | Realizar el seguimiento del proyecto y los ajustes necesarios. Evaluación continua de la actividad. |

#### TAREAS QUE REALIZAR AL FINAL DE LA ACTIVIDAD

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 6</b> | <p>Evaluación final de la actividad.</p> <p>Podremos evaluar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de profesores de educación física y técnicos deportivos participantes en las actividades de formación.</li> <li>• A través de cuestionarios o entrevistas podemos medir su nivel de satisfacción con el proyecto.</li> <li>• También podremos medir el nivel de aprendizaje que han tenido con el proceso formativo, a través de observación directa, pruebas objetivas, etc.</li> <li>• Transferencia de los conocimientos adquiridos en el proceso formativo?, es decir: ¿han mejorado sus técnicas docentes? ¿Promueven entre sus alumnos actitudes y valores positivos?</li> <li>• Nivel de impacto alcanzado por la puesta en marcha del proyecto, es decir: ¿hemos conseguido que los alumnos de los profesores participantes muestren actitudes más solidarias, tolerantes, integradoras, etc., en el desarrollo de actividades físico-deportivas? ¿Hay menos conductas agresivas? ¿Se muestran más valores deportivos?</li> </ul> |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Temporalización

| TAREAS                                      | 2 meses antes | 1 mes antes | Durante la actividad | 3 meses después | 1 año después |
|---------------------------------------------|---------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|
| <b>Paso 1</b><br>Reunión previa y convenios |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 2</b><br>Consensuar formación       |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 3</b><br>Difusión de la actividad   |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 4</b><br>Desarrollo de la formación |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 5</b><br>Seguimiento del proyecto   |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 6</b><br>Evaluación                 |               |             |                      |                 |               |

En el paso 6 debemos matizar que los primeros aspectos que se han de evaluar, el número de profesores que reciben la formación, su satisfacción con el proyecto y el nivel de conocimientos adquiridos, se realizarán durante el desarrollo del proceso formativo y, sobre todo, al final del mismo, en las últimas actividades.

No obstante, la evaluación de transferencia e impacto hay que hacerla a medio y largo plazo, por eso especificamos tiempos más largos de tres y doce meses después de la realización de las actividades.

## Recursos necesarios

### Recursos espaciales

Polideportivo o instalaciones de un centro escolar para el desarrollo de las sesiones prácticas.

Las sesiones teóricas pueden desarrollarse en las aulas de un centro escolar o del polideportivo municipal, en caso de tenerlas.

### Recursos materiales

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Para la difusión de la actividad    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carteles y folletos.</li> <li>• Cartas a los centros de profesores y centros escolares.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |
| Para la realización de la actividad | <p>Según la propuesta de actividades formativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para las actividades teóricas, es posible que necesitemos material audiovisual de apoyo (vídeo y televisión, retroproyector de transparencias, etc.).</li> <li>• Para las actividades prácticas, necesitaremos material deportivo.</li> </ul> |

### Recursos humanos

Se debe contar con una persona que coordine la actividad desde la Concejalía de Deportes y los formadores aportados por la asociación ADAL.

## Presupuesto estimado

Este proyecto puede tener un coste bajo o medio en función del tipo de actividades formativas, el número de participantes y los materiales que deban utilizarse en el desarrollo de las sesiones.

## Posibles alternativas al proyecto

Podemos abrir estas actuaciones formativas a todo tipo de participantes relacionados con la actividad físico-deportiva, no sólo profesorado, intentando, de este modo, conseguir un enriquecimiento de la propuesta con el intercambio de experiencias de los asistentes.

El municipio de Pedrezuela llevó a cabo este proyecto con modificaciones y diversas adaptaciones en función de sus intereses, denominándolo “Seminarios sobre educación física”.

## 8. CON SALUD SE JUEGA

La afirmación de que la práctica de actividad físico-deportiva proporciona mejoras para la salud no descubre nada nuevo.

Muchos jóvenes, al llegar a la adolescencia, dejan de practicar actividades deportivas y se vuelven mucho más sedentarios. Esta actitud es aún peor en el caso de los adultos.

Algo tan beneficioso como caminar es sustituido por traslados en coche (a veces distancias muy cortas), e incluso se rechazan pequeños esfuerzos como subir unos escalones, buscando la comodidad de las escaleras mecánicas y ascensores.

Hace falta una mayor concienciación e información para adoptar actitudes más saludables que logran, a corto y medio plazo, un aumento en la calidad de vida de las personas.

Para lograr esta reeducación de hábitos saludables, juega un papel muy importante el personal sanitario.

Esta propuesta intenta que los profesionales de los Centros de Salud (médicos de cabecera, pediatras, ATS...) informen sobre el tipo de actividad física más beneficioso para sus pacientes más jóvenes y transmitan también a los padres la información pertinente.

## Objetivos

- Fomentar hábitos de actividad física y salud en niños y adolescentes.
- Posibilitar alternativas de ocio y tiempo libre entre la población.
- Evitar el abandono de la práctica de actividad físico-deportiva entre la población adolescente de la localidad.
- Promover la salud a través de la práctica de actividad física y deportiva, en contraposición al sedentarismo.

## Destinatarios

Niños y adolescentes, que pueden de esta forma ver incrementado su interés por la práctica de actividades de carácter físico-deportivo.

## Coordinación

Para que este proyecto funcione adecuadamente, debe realizarse en estrecha colaboración entre la Concejalía de Deportes y la Concejalía de Salud del municipio.

## Entidades vinculadas

- Es fundamental el apoyo de otras concejalías, al menos se debería contar con la colaboración de las concejalías de Juventud y Educación.
- Además tienen que estar implicados los centros de salud del municipio y por supuesto, los centros deportivos.
- También las agrupaciones deportivas y asociaciones juveniles.

## Metodología

| TAREAS QUE REALIZAR ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 1</b>                                        | Reunión previa de todos los agentes implicados en el proyecto, para la presentación de la idea.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>PASO 2</b>                                        | <p>Establecer de forma consensuada las pautas para la puesta en marcha del proyecto.</p> <p>Habría que determinar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Las actividades que se integrarán en el proyecto.</li><li>• Los destinatarios de cada una de las actividades propuestas.</li><li>• El calendario de realización de las actividades.</li><li>• Lugar o lugares en los que se van a desarrollar las actividades. (Valorando la posibilidad de realizar determinado tipo de actividades divulgativas en el centro de salud.)</li></ul> |

**PASO 3**

Difusión de las actividades través de los canales que se consideren oportunos:

- Ayuntamiento.
- Centros de salud.
- Centros educativos.
- Centros culturales.
- Centros deportivos.
- Centros juveniles.
- Asociaciones de vecinos, de padres y madres, culturales, infantiles y juveniles, deportivas, etc.

**TAREAS QUE REALIZAR DURANTE LA ACTIVIDAD****PASO 4**

Desarrollo del proyecto. Dentro de las actividades, sería interesante hacer:

- Campaña de promoción en los centros de salud del municipio, sobre los beneficios de la práctica de actividad físico-deportiva.
- Folletos informativos que orienten sobre las prácticas de actividad física más saludables para cada grupo de edad. También se puede aprovechar para desmentir algunas creencias o tabúes que impiden o dificultan la práctica de actividad físico-deportiva (fases de crecimiento; el desarrollo sexual de las adolescentes y la práctica deportiva; los dolores articulares para las personas mayores, etc.). (La difusión y explicación de estos folletos se puede vincular con el proyecto de “La escuela de padres”).

**PASO 5**

Realizar el seguimiento del proyecto y los ajustes necesarios. Evaluación continua de la actividad.

**TAREAS QUE REALIZAR AL FINAL DE LA ACTIVIDAD****PASO 6**

Evaluación final de la actividad.

Podremos evaluar:

- Número de participantes en las actividades desarrolladas. (Se pueden sacar datos por grupos de edad.)
- A través de cuestionarios o entrevistas, podemos medir su nivel de satisfacción con las actividades realizadas.
- Nivel de impacto alcanzado por la puesta en marcha del proyecto, es decir: ¿hemos conseguido que los habitantes del municipio realicen más actividad físico-deportiva? ¿Hay más inscripciones en las actividades de los centros deportivos? ¿Observamos un aumento de personas que utilizan los espacios públicos (parques, pistas deportivas elementales, etc.) para realizar algún tipo de actividad física?

## Temporalización

| TAREAS                                    | 2 meses antes | 1 mes antes | Durante la actividad | 3 meses después | 1 año después |
|-------------------------------------------|---------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|
| <b>Paso 1</b><br>Reunión previa           |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 2</b><br>Consensuar actividades   |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 3</b><br>Difusión de la actividad |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 4</b><br>Desarrollo del proyecto  |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 5</b><br>Seguimiento del proyecto |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 6</b><br>Evaluación               |               |             |                      |                 |               |

En el paso 6 debemos matizar que los primeros aspectos a evaluar, el número de personas participantes y su satisfacción con el proyecto, se realizarán durante el desarrollo de las actividades.

La evaluación de impacto, es un dato que hay que tomar a medio y largo plazo, por eso especificamos tiempos más largos de tres meses y doce meses después de la realización de las actividades.

## Recursos necesarios

### Recursos espaciales

Se debería contar con el centro de salud del municipio y realizar en este lugar algunas actividades divulgativas. Esto puede ayudar a subrayar la importancia que tiene para la salud, el hábito de practicar actividad físico-deportiva.

También, dependiendo de las actividades que pretendamos realizar, deberíamos contar con instalaciones deportivas.

### Recursos materiales

|                                                     |                                            |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Para la difusión de la actividad                    | • Carteles y folletos.                     |
| Para la realización de las actividades del proyecto | • En función de las actividades previstas. |

### Recursos humanos

Se necesitará una persona que coordine la actividad desde la concejalía de Deportes y otra que la coordine desde la Concejalía de Salud.

Habrà que contar con personal sanitario capacitado para la realización de las actividades divulgativas.

Para las actividades puramente deportivas habrá que contar con monitores y técnicos deportivos, voluntarios, etc.



## Presupuesto estimado

Este proyecto puede tener un coste bajo o medio en función del tipo de actividades, el número de participantes y los materiales que se utilicen.

## Posibles alternativas al proyecto

Otra posibilidad muy interesante es desarrollar la actividad exclusivamente para personas mayores, ya que normalmente es un colectivo al que se atiende menos desde los servicios deportivos municipales, pero muy receptivo a las propuestas que se les hacen llegar.

Podemos organizar jornadas de actividades físico-deportivas y darles una continuación temporal.

Esta propuesta puede enriquecerse si se agrupan distintos municipios cercanos, para realizar el proyecto de forma conjunta, alternándose la realización de las distintas actividades en los municipios participantes.

Distintos municipios realizaron este proyecto con modificaciones y diversas adaptaciones en función de sus intereses.

- La Mancomunidad de Servicios del Valle del Lozoya Medio (Gargantilla del Lozoya) desarrollo un taller de “Técnicas de relajación”.
- Lozoya llevó a cabo la actividad “Nuestra sierra y el deporte”.
- Pedrezuela realizó un proyecto llamado “Recuperación de deportes tradicionales”.
- Talamanca del Jarama puso en marcha el programa “Camina y pedalea”

- Torremocha del Jarama lo desarrolló con el nombre “Deporte = Salud”.
- Valdemanco desarrolló la actividad “Nuestro entorno nos ofrece salud y bienestar”.
- El Vellón implantó un programa llamado “Reencuentro con los juegos”.

## 9. MULTICULTURALIDAD Y ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

El fenómeno de la inmigración, aunque ya muy extendido en nuestra comunidad, no termina de ser asimilado por mucha gente. El choque de culturas a veces resulta traumático y puede generar cierto temor a lo desconocido y a lo diferente.

Pese a todo, la inmigración es ya una realidad que se encuentra presente en todos los aspectos de la vida de nuestros municipios.

Mediante esta propuesta, se pretende acercar las distintas culturas a través de la práctica de actividades físico-deportivas y también culturales. La palabra clave en esta propuesta es la integración, ver al otro como una persona, no como un inmigrante.

### Objetivos

- Favorecer la integración de los inmigrantes en el municipio, a través de actividades físico-deportivas y culturales.
- Propiciar el conocimiento del otro para fomentar la tolerancia.
- Posibilitar alternativas de ocio y tiempo libre para toda la población.

## Destinatarios

Dada la importancia del tema, se pretende que esta propuesta llegue a participantes de todas las edades de nuestros municipios: niños, jóvenes, adultos y personas mayores.

## Coordinación

Se llevaría a cabo desde el ayuntamiento, realizando un trabajo conjunto entre la Concejalía de Deportes y la Concejalía de Servicios Sociales.

## Entidades vinculadas

Es muy importante que se impliquen el mayor número posible de entidades que trabajen en el municipio:

- Otras concejalías del ayuntamiento, como las de Juventud y Cultura y Educación.
- Asociaciones y agrupaciones del municipio, ya sean de carácter deportivo, cultural, vecinal, juvenil, de inmigrantes, etc.
- Centros educativos del municipio.

## Metodología

| TAREAS QUE REALIZAR ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 1</b>                                        | Reunión previa de todos los agentes que puedan implicarse en el proyecto, para la presentación de la idea.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>PASO 2</b>                                        | Identificar los colectivos de inmigrantes del municipio, sus necesidades y las posibles dificultades que surgen para la convivencia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>PASO 3</b>                                        | <p>Establecer de forma consensuada las pautas a seguir para la puesta en marcha del proyecto.<br/>           Habría que determinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las actividades que se integrarán en el proyecto. (En este caso jornadas de actividades físico-deportivas y culturales)</li> <li>• El calendario de realización de las actividades.</li> <li>• Lugar o lugares en los que se van a desarrollar las actividades que componen las jornadas.</li> </ul>                  |
| <b>PASO 4</b>                                        | <p>Difusión de las jornadas de actividades físico-deportivas y culturales a través de los canales que se consideren oportunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayuntamiento.</li> <li>• Centros de servicios sociales.</li> <li>• Centros educativos.</li> <li>• Centros culturales.</li> <li>• Centros deportivos.</li> <li>• Centros juveniles.</li> <li>• Asociaciones de inmigrantes, de vecinos, de padres y madres, culturales, infantiles y juveniles, deportivas, etc.</li> </ul> |

| TAREAS QUE REALIZAR DURANTE LA ACTIVIDAD |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PASO 5</b>                            | <p>Desarrollo de las jornadas de actividades físico-deportivas y culturales, bien dentro de los centros educativos, bien en el polideportivo municipal.<br/>           Dentro de las actividades, sería interesante hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de juegos tradicionales de la zona y juegos propios de cada uno de los colectivos de inmigrantes.</li> </ul> <p>Este proyecto, puede realizarse como una acción puntual o hacerse de forma periódica, dependiendo de los colectivos participantes y su aportación.<br/>           Estas jornadas podrían estar acompañadas de degustación de productos típicos de cada una de las regiones, favoreciendo así el intercambio de experiencias y la camaradería.</p> |
| <b>PASO 6</b>                            | Realizar el seguimiento del proyecto y los ajustes necesarios. Evaluación continua de la actividad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### TAREAS QUE REALIZAR AL FINAL DE LA ACTIVIDAD

#### PASO 7

Evaluación final de la actividad.

Podremos evaluar:

- Número de participantes en las actividades desarrolladas (se pueden sacar datos por países de procedencia de inmigrantes).
- A través de cuestionarios o entrevistas, podemos medir su nivel de satisfacción con las actividades realizadas.
- Nivel de impacto alcanzado por la puesta en marcha del proyecto, es decir: ¿existe una mayor relación entre la población autóctona y la población inmigrante del municipio? ¿Hay más inscripciones de población inmigrante en las actividades de los centros deportivos?, etc.

### TEMPORALIZACIÓN

| TAREAS                                        | 2 meses antes | 1 mes antes | Durante la actividad | 3 meses después | 1 año después |
|-----------------------------------------------|---------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|
| <b>Paso 1</b><br>Reunión previa               |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 2</b><br>Contacto colectivos inmig.   |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 3</b><br>Organización de la actividad |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 4</b><br>Difusión de la actividad     |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 5</b><br>Desarrollo del proyecto      |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 6</b><br>Seguimiento del proyecto     |               |             |                      |                 |               |
| <b>Paso 7</b><br>Evaluación                   |               |             |                      |                 |               |

En el paso 7 debemos matizar que los primeros aspectos a evaluar, el número de personas participantes y su satisfacción con el proyecto, se realizarán durante el desarrollo de las actividades, al finalizar las mismas.

La evaluación de impacto, es un dato que hay que tomar a medio y largo plazo, por eso especificamos tiempos más largos de tres meses y doce meses después de la realización de las actividades.

## Recursos necesarios

### Recursos espaciales

La actividad debería llevarse a cabo en un polideportivo municipal, con acceso a las pistas deportivas y a una zona separada en la que poder manipular y preparar los alimentos de degustación.

### Recursos materiales

|                                                     |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Para la difusión de la actividad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carteles y folletos.</li> </ul>                                                                                                    |
| Para la realización de las actividades del proyecto | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Material deportivo en función de las actividades previstas.</li> <li>• Material de cocina.</li> <li>• Equipo de sonido.</li> </ul> |

## Recursos humanos

Dependiendo del tipo de actividades que se lleve a cabo, será necesario contar con personal de las diferentes concejalías participantes para coordinar la actividad.

Es interesante solicitar también la colaboración de los colectivos de personas inmigrantes.

Así mismo, contaremos con técnicos deportivos, monitores deportivos o monitores de tiempo libre y voluntarios, en función de la previsión de participantes.

## Presupuesto estimado

Este proyecto puede tener un coste medio o alto en función del número de participantes.

## Posibles alternativas al proyecto

Las actividades a realizar pueden desarrollarse en el marco de las fiestas de la localidad, con lo que se conseguiría una proyección mayor y se subrayaría el carácter integrador de las mismas.

El municipio de Lozoya realizó este proyecto con modificaciones y diversas adaptaciones en función de sus intereses, y lo denominó “Miniolimpiadas del valle”.

# 2

## **Actuaciones** realizadas





## **1. BELMONTE DE TAJO: FORMACIÓN DEL PROFESORADO**

El Ayuntamiento de Belmonte de Tajo realizó una acción formativa encuadrada dentro de la propuesta de formación del profesorado.

En concreto, desarrolló un curso de “Juegos y deportes alternativos” con la ayuda de la Asociación de Profesores ADAL, que, junto al técnico de deportes de la localidad, realizaron el diseño de la acción formativa.

El curso se desarrolló a lo largo de treinta horas, divididas en diez sesiones de tres horas, entre los meses de octubre y noviembre.

Aunque dirigido fundamentalmente a profesores de Educación Física, tanto de Enseñanza Primaria como de Secundaria, y a estudiantes de las distintas titulaciones relacionadas con Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD...), el curso estaba abierto a todo el que quisiera participar. La inscripción era gratuita.

Finalmente participaron 19 personas de diferentes poblaciones, incluyendo algún técnico de deportes de los municipios cercanos.

La coordinación del curso se llevó a cabo desde el Ayuntamiento de Belmonte de Tajo, y contó con la colaboración de Villarejo de Salvanés, que cedió su pabellón deportivo para realizar algunas de las sesiones.

El programa desarrollado fue el siguiente:

### SESIÓN 1

|                             |                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lugar de realización</b> | Casa de la cultura de Belmonte de Tajo                                                                                                               |
| <b>Contenidos</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación y organización del grupo</li> <li>• Introducción a los juegos y deportes alternativos.</li> </ul> |
| <b>Responsable</b>          | D. Manuel Martínez Gámez<br>Licenciado en Educación Física. Presidente de la Asociación de Profesorado de Educación Física ADAL.                     |

### SESIÓN 2

|                             |                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lugar de realización</b> | Casa de la Cultura de Belmonte de Tajo                                                                                                                           |
| <b>Contenidos</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2004 Año Europeo para la Educación a través del Deporte.</li> <li>• Aspectos didácticos del Deporte escolar.</li> </ul> |
| <b>Responsable</b>          | Dr. Juan Carlos Luis Pascual<br>Profesor asociado a la Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Educación.                                                 |

### SESIÓN 3

|                             |                                                                        |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lugar de realización</b> | Casa de la Cultura de Belmonte de Tajo                                 |
| <b>Contenidos</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos grupales.</li> </ul> |

#### SESIÓN 4

|                             |                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lugar de realización</b> | Pabellón deportivo de Villarejo de Salvanés                                                                                                                                                                               |
| <b>Contenidos</b>           | <p>Juegos y deportes alternativos sin red:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegabola.</li> <li>• Ultimate.</li> <li>• Últimabola.</li> <li>• Cestomóvil.</li> <li>• Vortebal.</li> <li>• Unihockey</li> </ul> |

#### SESIÓN 5

|                             |                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lugar de realización</b> | Pabellón deportivo de Villarejo de Salvanés                                                                                                                                                        |
| <b>Contenidos</b>           | <p>Juegos y deportes alternativos con red:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manodós.</li> <li>• Bótebol.</li> <li>• Ringo-Red.</li> <li>• Raque-Plumón.</li> <li>• Indiacá.</li> </ul> |

#### SESIÓN 6

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lugar de realización</b> | Pabellón Deportivo de Villarejo de Salvanés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Contenidos</b>           | <p>Taller, práctica y exhibición de Malabares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción.</li> <li>• Fabricación de malabares.</li> <li>• Iniciación a la práctica de juegos malabares: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cariocas.</li> <li>- Astroxax.</li> <li>- Cascada.</li> <li>- Diábolo.</li> <li>- Pelotas.</li> <li>- Palos del diablo.</li> <li>- Anillas.</li> </ul> </li> </ul> |

#### SESIÓN 7

|                             |                                        |
|-----------------------------|----------------------------------------|
| <b>Lugar de realización</b> | Casa de la cultura de Belmonte de Tajo |
| <b>Contenidos</b>           | •Trabajos grupales.                    |

#### SESIÓN 8

|                             |                                        |
|-----------------------------|----------------------------------------|
| <b>Lugar de realización</b> | Casa de la cultura de Belmonte de Tajo |
| <b>Contenidos</b>           | • Exposición de trabajos grupales.     |

## SESIÓN 9

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lugar de realización</b> | Plaza del municipio de Belmonte de Tajo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Contenidos</b>           | <p>Feria del juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penaltis pie-mano.</li> <li>• NBA 2 ball (dos para uno).</li> <li>• Frisbee.</li> <li>• Calva.</li> <li>• Herrón.</li> <li>• Rana.</li> <li>• Chito.</li> <li>• Tamburello.</li> <li>• Peloc.</li> <li>• Bola cola.</li> <li>• Golf precisión.</li> <li>• Tailpa.</li> <li>• Lanzaco.</li> <li>• Diana suelo.</li> </ul> |

## SESIÓN 10

|                             |                                                                                                                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lugar de realización</b> | Casa de la Cultura de Belmonte de Tajo                                                                           |
| <b>Contenidos</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puesta en común de resultados.</li> <li>• Evaluación grupal.</li> </ul> |

Al finalizar el curso, la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expidieron un certificado a todos los participantes que asistieron a un mínimo del 85% de las sesiones.

Según la evaluación realizada, los contenidos y la metodología fueron muy adecuados. El nivel de satisfacción de los participantes con el curso fue muy alto.

## 2. ARROYOMOLINOS: CON SALUD SE JUEGA

Tomando como punto de partida la propuesta de trabajar la actividad físico-deportiva como fuente de bienestar, desde el municipio de Arroyomolinos se adaptó el proyecto “Con salud se

juega”, para realizar una actividad con personas mayores de esta localidad y de los pueblos vecinos.

Originalmente la propuesta estaba orientada al trabajo con niños y adolescentes, para prevenir el abandono de la práctica de actividad físico-deportiva, al llegar a la juventud.

En Arroyomolinos se detectó que el grupo de la tercera edad era el que menos tiempo dedicaba a la práctica de ejercicio físico, y al que menos recursos se le estaba ofreciendo desde el ayuntamiento, para realizar actividad físico-deportiva.

Por ello, se decidió diseñar unas “Jornadas de salud, ocio y deporte” para mayores de 60 años, con las que se pretendía cubrir los siguientes objetivos:

- Conocer y valorar los efectos beneficiosos que la práctica regular de actividad física tiene para la salud individual y colectiva de las personas mayores.
- Animar a los participantes a practicar de forma habitual actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud.
- Aliviar las molestias producidas por enfermedades y lesiones a través de pequeños ejercicios.
- Prevenir factores de riesgo de enfermedad originadas, sobre todo por una vida demasiado sedentaria.
- Dar a conocer a los participantes nuevas formas de ocio y disfrute del tiempo libre, mejorando además su calidad de vida.

La organización de la actividad corrió a cargo de la Concejalía de Deportes de Arroyomolinos, que trabajó en estrecha colaboración con la Concejalía de la Tercera Edad y el Servicio Médico de Salud del municipio.

Todas las sesiones se realizaron en el pabellón polideportivo.

Además de los vecinos de Arroyomolinos, también participaron personas mayores de Brunete y Navalcarnero.

Cada actividad contó con una media de 42 participantes.

Las jornadas se concentraron en una sola semana (de lunes a sábado). Cada día, se ofrecían dos actividades en horario consecutivo.

El calendario de actividades fue el siguiente:

|                 |                                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sesión 1</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taichi.</li> <li>• Badminton.</li> </ul>                     |
| <b>Sesión 2</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sevillanas.</li> <li>• Aeróbic.</li> </ul>                   |
| <b>Sesión 3</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petanca.</li> <li>• Aquagym.</li> </ul>                      |
| <b>Sesión 4</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilates.</li> <li>• Bailes de Salón.</li> </ul>              |
| <b>Sesión 5</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasia de mantenimiento.</li> <li>• Relajación.</li> </ul> |
| <b>Sesión 6</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doble sesión de Gymkana.</li> </ul>                          |

Las sesiones, de una hora de duración, fueron impartidas por formadores especializados en cada una de las actividades, que contaban con el apoyo de dos monitores que corregían las posturas de los participantes.

Los organizadores valoraron muy positivamente la experiencia. Contar con equipamientos y materiales adecuados, realizar una buena difusión, cuidar la coordinación entre los municipios y contar con formadores experimentados, son algunos de los factores que han identificado como más importantes para el éxito de la actividad.

### 3. VILLAREJO DE SALVANÉS: NOCHE JOVEN

Durante tres sábados consecutivos el Ayuntamiento de Villarejo de Salván ofreció a los jóvenes de su localidad una serie de propuestas alternativas al tipo de ocio tradicional juvenil de fin de semana.

Para ello se creó un “Espacio joven” en el polideportivo municipal, donde se desarrollaron una serie de actividades relacionadas con la actividad físico-deportiva.

Con esta iniciativa se pretendían lograr los siguientes objetivos:

- Ofrecer un punto de encuentro a los jóvenes de la localidad.
- Promover una forma de vida saludable a través del desarrollo de actividades físico-deportivas.
- Favorecer una actitud crítica hacia el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Fomentar el arraigo en la localidad.
- Crear un clima de tolerancia, integración y respeto entre los participantes.

Para ello, se invitó a los jóvenes de entre 12 y 17 años de la localidad a que, durante tres fines de semana, acudieran al polideportivo municipal entre las nueve de la noche y las dos de la madrugada para realizar una serie de actividades que se enumeran a continuación:



### Sesión 1

- Exhibición de kárate.
- Taller de camisetas.
- Conferencia sobre prevención de drogodependencias.
- Sorteos.
- Torneos deportivos:
  - Fútbol sala 3x3.
  - Baloncesto 3x3.
  - Voleybol.
  - Tenis por parejas.
  - Ringo hockey.
  - Lacrosse.
  - Mazaball.
  - Ping-pong.
  - Badminton.
  - Bolos.

### Sesión 2

- Taller de malabares.
- Sesiones de aeróbic.
- Sorteos.
- Torneos deportivos:
  - Fútbol sala 3x3.
  - Baloncesto 3x3.
  - Voleybol.
  - Tenis por parejas.
  - Ringo hockey.
  - Lacrosse.
  - Mazaball.
  - Ping-pong.
  - Badminton.
  - Bolos.

### Sesión 3

- Taller de celukas.
- Sorteos.
- Torneos deportivos:
  - Fútbol sala 3x3.
  - Baloncesto 3x3.
  - Voleybol.
  - Tenis por parejas.
  - Ringo hockey.
  - Lacrosse.
  - Mazaball.
  - Ping-pong.
  - Badminton.
  - Bolos.

La media de asistencia a cada sesión fue de setenta chicos y chicas.

En general, valoraron la actividad de forma muy positiva, demandando su continuidad, ya que les resultó más interesante este tipo de actividades que otras que se les ofrecen, basadas generalmente en una actitud meramente consumista.

## 4. SOTO DEL REAL: ESCUELA DE PADRES

El municipio de Soto del Real, a través de la Concejalía de deportes, organizó entre los meses de febrero y abril una “Escuela de padres”, en la que participaron vecinos de esta población y otras cercanas como Manzanares el Real, Guadalix de la Sierra, Miraflores de la Sierra y Colmenar Viejo.

Las actividades se realizaban los viernes en horario de tarde y los sábados por la mañana.

Los contenidos trabajados en la Escuela de Padres fueron los que especificamos a continuación:

|                   |                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>6 febrero</b>  | Trabajos manuales: tu hijo te puede ayudar.                       |
| <b>7 febrero</b>  | Juegos para escuchar y ser escuchado.                             |
| <b>14 febrero</b> | Relaja tu cuerpo, relaja tu mente.                                |
| <b>20 febrero</b> | Trabajos manuales: tu hijo te puede ayudar.                       |
| <b>21 febrero</b> | Taller de expresión corporal.                                     |
| <b>27 febrero</b> | Los papás y mamás hacen las actividades de los niños y niñas.     |
| <b>28 febrero</b> | Deportes individuales y de equipo, ¿nos representan a la familia? |
| <b>5 marzo</b>    | Los papás y mamás hacen las actividades de los niños y niñas.     |
| <b>6 marzo</b>    | Coloquio: ¿arte marcial = disciplina?                             |
| <b>12 marzo</b>   | Relaja tu cuerpo, relaja tu mente.                                |
| <b>13 marzo</b>   | Actividades deportivas en familia.                                |
| <b>20 marzo</b>   | Actividades representativas: teatro.                              |
| <b>27 marzo</b>   | Actividades deportivas en familia.                                |
| <b>17 abril</b>   | Rutas y senderos familiares.                                      |
| <b>24 abril</b>   | Charla-coloquio: “La adolescencia”.                               |
| <b>31 abril</b>   | Rutas y senderos familiares.                                      |

Con una media de 20 participantes por jornada, las sesiones se realizaron en los siguientes espacios:

- Las charlas y coloquios en los Salones Prado Real.
- Las actividades manuales en la Casa de la Juventud.

- Las actividades deportivas de interior en el polideportivo cubierto municipal.
- Las actividades de exterior, en las cercanías de Soto del Real.

Las actividades mejor valoradas por los participantes fueron la charla sobre adolescencia, las actividades deportivas en familia y las rutas y senderos familiares.

La peor valorada, el taller de expresión corporal.

## 5. NAVALAFUENTE: DECÁLOGO DEL BUEN DEPORTISTA

La Concejalía de Deportes de Navalafuente, con la colaboración de la Concejalía de Servicios Sociales, la Concejalía de Educación y la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid, puso en marcha un proyecto basado en el proyecto del “Decálogo del buen deportista”, para los alumnos de la Escuela de Fútbol Sala del municipio.

La actividad se desarrolló a lo largo del cuarto trimestre del año, todos los domingos entre las 12 y las 14 horas, coincidiendo con los entrenamientos, en la pista polideportiva del colegio público de Navalafuente.

En total, participaron 33 chavales, con edades comprendidas entre los 6 y los 14 años.

Los organizadores de la actividad pretendían que los participantes reflexionaran e interiorizaran los valores y actitudes que los deportistas deben tener presente en todo momento.

Para ello, contactaron con la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid, que les proporcionó diversos materiales a partir de los cuales los monitores elaboraron diversas actividades con los niños, en las que se iban tratando, con juegos y ejemplos, todos los puntos recogidos en el Decálogo del Buen Deportista que habían diseñado.

Al finalizar la actividad, se regaló una equipación deportiva a cada uno de los participantes, en la que aparecía serigrafiado el eslogan y el logotipo que los niños diseñaron como última actividad del proyecto realizado.

La actividad ha sido valorada tan positivamente, tanto por los organizadores y por los participantes, que se ha decidido su continuidad.

## 6. ALGETE: LOGOS Y LEMAS

El Ayuntamiento de Algete, a través de la Concejalía de Deportes, llevó a cabo un proyecto basado en el proyecto de “Logos y lemas”.

La iniciativa se desarrolló el segundo semestre del año. Iba orientada a alumnos del último curso de Infantil (cinco años) y todo el ciclo de Primaria (de seis a 12 años). También participaron maestros y usuarios de actividades deportivas municipales. En total unas 1.300 personas.

Los pasos que se llevaron a cabo para el desarrollo de la actividad fueron los siguientes:

- Publicidad de la actividad en los centros escolares del municipio.
- Reuniones explicativas con los equipos directivos y los departamentos de Educación Física de los centros escolares.
- Convocatoria del concurso de logos y lemas.
- Elección de los ganadores por un jurado compuesto por técnicos de deportes y maestros locales.
- Difusión del logo y lema ganadores en camisetas, marcapáginas, publicidad estática, documentos de ofertas de actividades...

La iniciativa tuvo muy buena acogida, a través de las reuniones de seguimiento periódicas los maestros comunicaron al equipo técnico de la Concejalía de Deportes la satisfacción de los pequeños, especialmente al comprobar que el esfuerzo creativo que habían realizado dio sus frutos al difundirse el trabajo ganador en múltiples soportes y por todo el municipio.

No es la primera vez que Algete realiza una actividad parecida, el equipo de técnicos deportivos municipales destaca que una iniciativa de este tipo puede movilizar a todos los escolares al mismo tiempo. También subrayan la importancia del apoyo de la Administración municipal, que adoptó el trabajo ganador como parte de su imagen corporativa en documentos públicos.

Como aspecto negativo, subrayan que el proyecto RIDE haya sido una iniciativa puntual y no tenga una continuidad en el tiempo que favorecería su crecimiento.

## 7. VILLAR DEL OLMO: MULTICULTURALIDAD

¿Qué mejor forma de hermanar pueblos que realizar una actividad universal? Esa cuestión la resolvió la concejalía de Deportes de Villar del Olmo organizando un campeonato triangular de fútbol, en el que participaron el equipo de la localidad, Unión Deportiva Villar del Olmo y dos equipos de inmigrantes, el Rom Villar y otro equipo formado por ciudadanos rumanos que viven en Coslada.

La actividad se desarrolló en una sola sesión, en el campo de fútbol municipal, y en ella participaron un total de cien personas. Tras los encuentros, se realizó una comida campestre y por la tarde se realizaron actividades lúdicas de diversa índole.

A pesar de que desde el Ayuntamiento se contactó con municipios colindantes para invitarles a participar en la iniciativa, éstos sólo colaboraron en la difusión de la misma mediante carteles.

Los organizadores valoraron de forma muy positiva la actividad, ya que sirvió de punto de encuentro entre los residentes del municipio y personas de otros países, culturas y distintas realidades sociales.

Como aspecto negativo, destacaron las dificultades que encontraron a la hora de realizar la justificación económica del encuentro.