

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN QUE COMPLEMENTEN LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA RELACIONADAS CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LA SALUD.

Estas actividades se desarrollarán en la fase final de las jornadas

El deporte debe ser una pieza y pilar esencial, en el cual basar el desarrollo y educación de los/as niños/as en edad escolar; no sólo por los beneficios que comportan realizar ejercicio físico, sino también por inculcar desde muy temprana edad distintos valores que conforman el deporte como el compañerismo, amistad, respeto, juego limpio...

Antes de adentrarnos en diferentes valores vinculados al deporte, cabe destacar la relación de este con el ámbito de la salud. La práctica de actividad física y deporte ayuda a prevenir un gran número de enfermedades, considerándose un elemento esencial para mantener y mejorar la calidad de vida de las personas a lo largo de los años. Realizar actividad física favorece al salud física y psicológica, ya que reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon, estrés, ansiedad o depresión. Deteniéndonos ahora en distintos valores vinculados al deporte y relacionados con ellos, no podemos obviar la relación entre práctica deportiva y salud emocional.

En esta línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece diferentes factores determinantes relacionados con el bienestar integral de las personas, ligados algunos de ellos a la actividad física y salud emocional.

En sí mismo, la práctica deportiva o física, ayuda al niño o participante a desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas en su vida diaria; fomentando a la vez su espontaneidad, creatividad, permitiéndole conocer y respetar a los demás, valorándose a sí mismo a la vez que aprende, ejecuta y crea nuevas formas de movimiento asociando a estas diferentes emociones en función de la etapa en la que se encuentra.

Los deportes de equipo e individuales, realizados en grupo, fomentan la socialización e integración entre pares, independientemente de las habilidades y capacidades de cada uno de ellos. Por ello, el deporte y la actividad física es un medio para promover el esfuerzo, colaboración mutua, ayuda y logro para la consecución de objetivo común; aceptando fortalezas y debilidades de cada uno de los participantes o colaboradores. Así mismo, la práctica deportiva colabora en el desarrollo de las competencias socioemocionales de los niños y adolescentes, ya que les permite desplegar la capacidad de regular y controlar sus emociones de forma adaptativa en diferentes situaciones deportivas vividas y, por lo tanto, extrapolar este aprendizaje a distintos entornos de la vida diaria. Ganar o perder un partido, fallar un punto o dentro de un equipo, ser líder del equipo, asumir que pueden darse injusticias dentro de las valoraciones arbitrales y tener la posibilidad de reclamar ese hecho apropiadamente, sin faltas

de respeto o agresiones, permite a su vez la construcción de relaciones más armoniosas, adoptando una actitud positiva ante la vida y los desafíos; ayudando a desarrollar una autoestima más realista y sólida, mediante la expresión adecuada de emociones y sentimientos.. Por ello, el deporte contribuye en gran medida al progreso humano, social, educativo cognitivo y mental de sus participantes; favoreciendo esto una mayor autonomía y capacidad adaptativa ante situaciones presentes en la vida diaria. Como consecuencia y tratando de favorecer dicho progreso individual de cada uno de los participantes en edad escolar, se proponen una serie de talleres de práctica deportiva, tal y como se describe a continuación.

TCHOUKBALL

Contenidos de la actividad

En primer lugar, se llevará a cabo un taller de Tchoukball, con la intención de trabajar diferentes valores; tal y como se expone en el siguiente cuadro. Este deporte es tan veloz y ágil como el balonmano, pero sustentado en una dinámica de no contacto y juego justo. Se realizarán equipos de unos siete jugadores, teniendo estos equipos un número similar de niños y niñas.

Valores relacionados con la práctica deportiva	Valores relacionados con la salud
Compañerismo	Realización de actividad física
Solidaridad	Aumento de la autoestima
Equidad de género	Aumento de la autoconfianza

Descripción de la actividad

El juego consiste en llevar el balón a la portería contraria, cada una de ellas colocadas al extremo de un campo de 27 metros x 17 metros. Estas porterías no son convencionales, como pueden ser las porterías de balonmano o fútbol sala, sino que son un cuadrado de 90 cm x 90 cm formados por una red tensa, sobre la cual deberán lanzar lo jugadores la pelota a fin de conseguir que este rebote en la misma red. Además, alrededor de estas porterías, se situará un semicírculo el cual tendrá influencia en el juego. Por lo tanto, un jugador anota un punto cuando la pelota rebota en cualquiera de los 2 cuadros de rebote y toca el suelo fuera del semicírculo próximo a esta red. Se establecerán grupo de 7 jugadores, disputándose 2 partes de 10 minutos cada una de ellas.

Si un jugador de equipo atacante falla el tipo al cuadrado o la pelota cae al suelo fuera de la cancha, antes o después del rebote, el equipo que defiende anota un punto. En línea con ello, para anotar un punto hay que tirar desde fuera del semicírculo. Además, para que el punto sea

válido, deben tocar la pelota el mismo número de chicos que de chicas. Por último, se puede dar un máximo de tres pases, tres pasos y tres segundos con el balón. Durante la duración del juego, diferentes jugadores realizarán la labor arbitral, a fin de trabajar valores como el respeto, justicia o solidaridad. Además, a parte de la clasificación de puntos por equipo, se establecerá un listado de los jugadores más deportivos de cada uno de los equipos, lo cuales serán premiados y reconocidos durante el acto de clausura del torneo.

CARRERA DE ORIENTACIÓN

Contenidos de la actividad

Con esta carrera de orientación, se pretende trabajar y fomentar diferentes valores relacionados con el deporte y distintos aspectos saludables, a fin de prevenir enfermedades y adoptar rutinas de práctica deportiva. Algunos de estos valores se recogen en la siguiente tabla:

Valores relacionados con la práctica	Valores relacionados con la salud deportiva
Perseverancia	Aumento de la sensación de felicidad
Esfuerzo	Mayo autoconfianza
Cooperación	Aumento de relaciones interpersonales

Descripción de la actividad

Tras esta primera actividad, se realizará una carrera de orientación teniendo en cuenta diferentes variantes tanto para la realización de la propia actividad como para la formación de los grupos.

En función de ello, los grupos estarán formados por un total de 5 personas, evitando en todo momento disparidad de género. A cada uno de estos grupos, se le entregará un mapa con el recorrido a realizar, una brújula y una ficha control. Cada grupo será cronometrado de forma individual, por lo tanto, los participantes competirán por encontrar todas las pistas en el mínimo tiempo posible antes de regresar al punto de encuentro. El espacio delimitado para esta actividad se elegirá en función de la disposición de todos los participantes y teniendo en cuenta el emplazamiento donde se desarrolle la actividad anterior. Algunos espacios apropiados para la realización de esta actividad serían la piscina municipal, parque, colegio o plaza municipal.

Cada punto señalado en el mapa tomará el nombre de una enfermedad diferente, encontrándose, en cada uno de esos puntos una recomendación saludable, a modo de pista,

para tratar de evitar o contrarrestar esa enfermedad y/o problema. La actividad consistirá en recopilar todas las soluciones a esas enfermedades en el menor tiempo posible, variando a la vez el papel de líder del grupo durante el desarrollo de la actividad.

A modo de ejemplo, el nombre de algunos puntos señaladas en el mapa son los siguientes:

- Enfermedades cardiovasculares, obesidad, estrés, ansiedad, capacidad cardiorrespiratoria deficiente

Por otro lado, algunas de las pistas que los participantes encontrarán para solventar o prevenir estas enfermedades son las que se exponen a continuación:

- Dieta saludable (fruta, legumbres...)
- Realizar actividad física 45 minutos al día
- Dormir 8 horas diarias

Tras la llegada a meta, los participantes colocarán las pistas en un cuadro expositivo, el cual será denominado como “Cuadro verde”, para, a continuación, realizar una pequeña lectura y debate grupal.

FÚTBOL PARA INVIDENTES

Contenidos de la actividad

Esta actividad dará pie a trabajar y fomentar diferentes valores relacionados con la práctica deportiva y salud; estando ligados a estos a deportes adaptados a personas con diversidad funcional, en este caso, visual. Algunos de los valores que se pretender despertar con la práctica de este deporte son los que se exponen a continuación:

Valores relacionados con la práctica deportiva	Valores relacionados con la salud
Afán de superación	Aumento de la autoconfianza
Inclusión	Realización de actividad física
Respeto hacia adversarios y compañeros	Aumento de la capacidad respiratoria

Descripción de la actividad

Para el desarrollo de esta actividad se crearán 2 grupos de 7 jugadores, de los cuales 5 de ellos participarán directamente mientras que los otros 2 serán los encargados de dirigir a sus equipos, mediante diferentes indicaciones y sonidos.

La actividad se desarrollará en un campo de fútbol con las dimensiones correspondiente a fútbol sala, utilizando como elemento fundamental un balón con cascabel. Todos los participantes, menos los dos guías dispondrán de antifaces completamente opacos; a fin de simular la deficiencia visual. Se disputarán 2 tiempos de 7 minutos cada uno de ellos. Pasado este tiempo, variarán los componentes de los equipos y diferentes jugadores adoptarán el rol de guía del equipo o árbitro; debiendo pasar todos por cada uno de los roles presentes en el juego. Finalizados los distintos partidos, se realizarán 3 clasificaciones diferentes; la primera recogerá el equipo que más goles haya conseguido, la segunda el equipo más deportivo, y la tercera contendrá la clasificación de los diferentes guías y árbitros según los votos y opiniones de los compañeros. La finalidad de esta actividad, es comprender y respetar diferentes deportes adaptados, así como experimentar sensaciones similares a las vividas por los distintos deportistas de estos tipos de deportes. Por ello, se emplea el deporte como medio de trabajo y creación de valores individuales y colectivos, a fin de favorecer el progreso de los participantes y como consecuencia de la sociedad.

PISTA AMERICANA

Los castillos hinchables son una pieza fundamental de entretenimiento para todos los eventos, desde los años 90, para nadie es un secreto que los modelos y diseños de estos hinchables han ido evolucionando, siendo las hinchables pistas americanas uno de los principales ejemplos de este caso.

La colchoneta hinchable de pista americana resalta por ser muy grande y con distintos niveles de dificultad para atravesarlo, siendo ideal para los niños de entre 10 y 12 años.

En este caso instalaremos dicho elemento, para que los niños disfruten de el a la vez que hacen una actividad física dirigida.