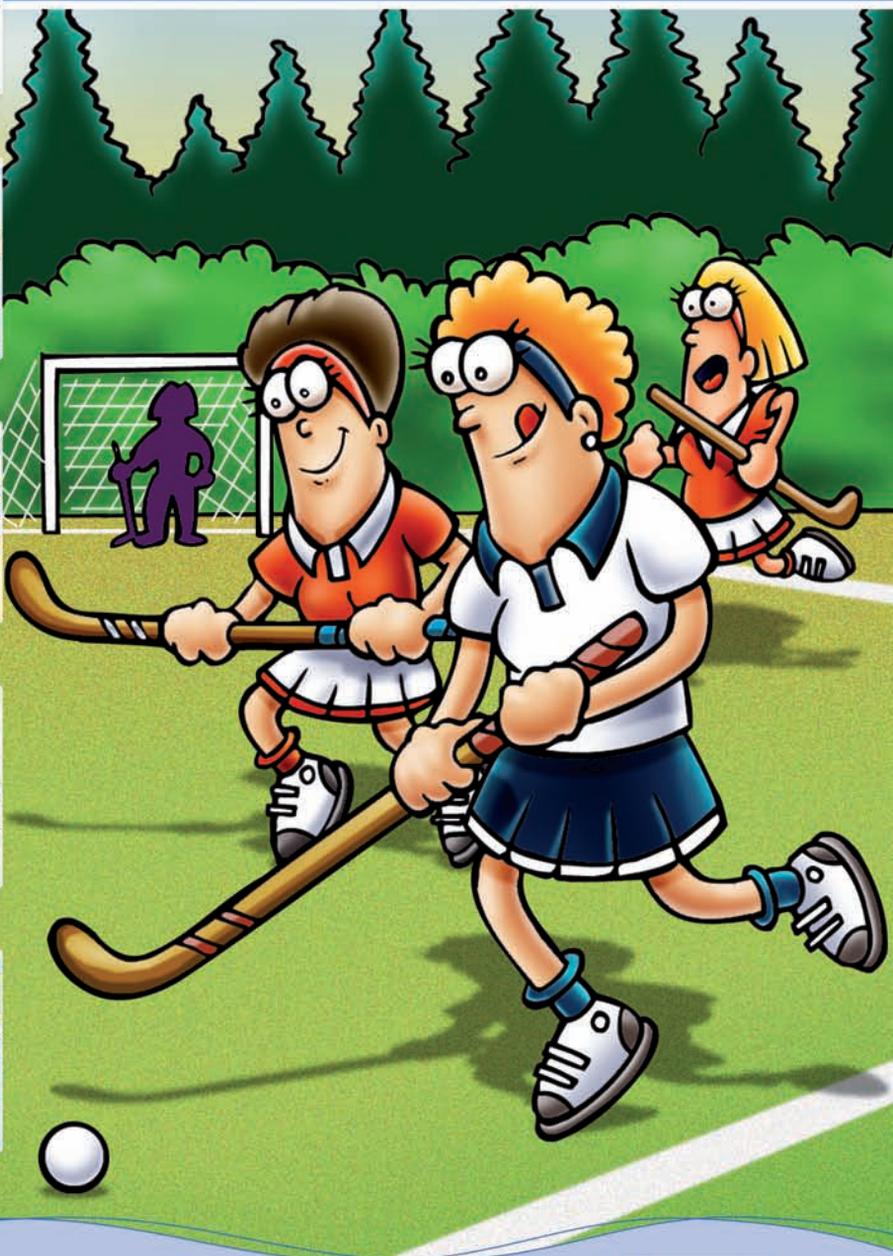
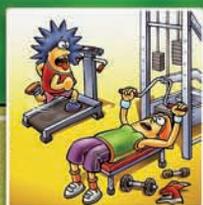
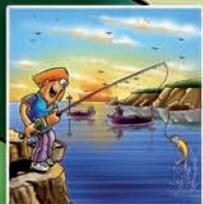
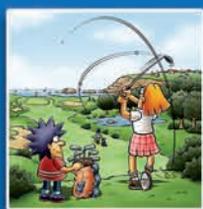


# Educando a mis hij@s a través del deporte escolar





## ¿PARA QUÉ ES ESTE FOLLETO?

La educación integral de un niño o una niña es un proceso muy complejo. Además del ámbito académico, deben ser consideradas su afectividad, socialización, personalidad y madurez. Gracias al deporte puede adquirir **numerosos valores educativos**: comportamientos correctos, actitud cooperativa, respeto hacia la parte contraria o los superiores, cultura del esfuerzo, espíritu de superación, autodisciplina, hábitos saludables de cara al ocio (higiene, alimentación)... Al fin y al cabo, puede decirse que supone una escuela para la vida.

Gracias al deporte, y en concreto al deporte escolar, además de la condición física, salud y calidad de vida, podemos **mejorar numerosos comportamientos esenciales** en el desarrollo de una persona.

Estos objetivos también pueden ser trabajados desde otras vías, pero recuerda que tú eres titular indiscutible (se puede encontrar un entrenador o entrenadora, pero padre o madre solo hay una). **Puesto que eres imprescindible en la educación de tu hija o hijo**, no dejes de leer las siguientes páginas.



# ¿QUÉ CONTENIDO TIENE?

Se desarrollan estos seis temas:

## ¿QUÉ ES EL DEPORTE ESCOLAR? ..... 04

¿Cómo está organizado en nuestra localidad? ¿Cuáles son sus principales objetivos?

## ACTITUD DE MADRES Y PADRES ..... 08

Desempeñáis una importante función, por lo que vuestra actitud y comportamiento influirá notablemente en la educación de vuestras hijas e hijos. Tratad de serles de buen ejemplo.

## FORMACIÓN DE ENTRENADORES Y ENTRENADORAS ... 10

Personal entrenador más preparado = deporte escolar de más calidad, pues ese personal es el responsable de educar a las niñas y los niños por medio del deporte, y no debemos olvidar que permanece durante años muchas horas en contacto con ellas y ellos. Todas y todos podemos ayudar.

## MEDIDAS HIGIÉNICAS ..... 12

La salud también depende del aseo. ¿Qué podemos hacer para que las niñas y los niños cuiden su higiene mientras practican deporte?

## ALIMENTACIÓN ..... 13

¿Enseñamos a nuestras hijas e hijos a alimentarse bien? Recuerda que gastan mucha energía y están en pleno proceso de crecimiento. Una alimentación equilibrada para un desarrollo saludable.

## IDIOMA DEL DEPORTE ESCOLAR ..... 14

Todos y todas las niñas y niños de Buruntzaldea estudian en euskera en sus centros escolares. Fuera del ámbito escolar, y especialmente en sus actividades preferidas, el idioma habitual (por ejemplo, el idioma del deporte) será el euskera.





## ¿QUÉ ES EL DEPORTE ESCOLAR?

El deporte escolar viene a ser la actividad deportiva organizada con fines educativos fuera del horario escolar a través de los colegios, en colaboración con las distintas administraciones. Las niñas y los niños aprenden y practican más de un deporte, para que dispongan de una formación más completa y el día de mañana tengan más posibilidades para elegir.

## ¿A quién va dirigido?

Los niñas y niños comienzan en el deporte escolar a los 8 años (3º de Primaria), y pueden continuar hasta los 16 años. A continuación, dispondrán de otras estructuras para continuar practicando actividad física y deporte.



## ¿Cómo está organizado en nuestra localidad?

La Diputación Foral lo subvenciona a través de su programa E-1, y el servicio municipal de deportes se encarga de gestionar la subvención y de coordinar el programa junto con los centros escolares. Son los centros y las entidades deportivas quienes realizan la selección y seguimiento de las personas responsables de los entrenamientos.

## ¿Qué se hace a nivel comarcal?

Entre los servicios municipales de deportes y euskera de Buruntzaldea hay constituida una mesa de trabajo para llevar a cabo el seguimiento del deporte escolar. Esa misma mesa elabora el proyecto anual para el seguimiento y la mejora de la actividad (número de participantes, formación de entrenadores y entrenadoras, recursos en euskera...).





## ¿Para qué sirve el deporte escolar?

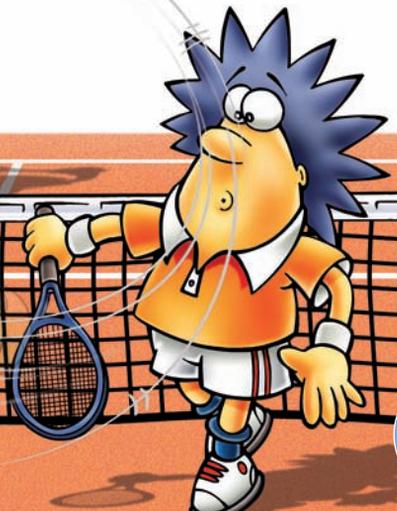
- Para contribuir a la **educación y desarrollo** de nuestras hijas e hijos a través del deporte.
- Para que todas las niñas y todos los niños que lo deseen tengan opción a practicar deporte, sin distinción por género, deficiencia (minusvalía) o nivel deportivo o económico; facilitando la **socialización** de las niñas y niños.
- Para impulsar una visión basada en la **inclusividad**, es decir, aceptando y valorando todas las clases de diversidad: cualquier origen, cultura, etnia, religión, capacidad (física, psíquica o sensorial), orientación sexual...Todas y todos somos importantes. Somos diferentes, aprendemos en conjunto y aprendemos entre nosotras y nosotros.
- Para conocer **diferentes deportes**.
- Para poder practicar el deporte de una **manera adecuada**: basado en un planteamiento educativo, por el interés de todas y todos los participantes, en concordancia con el Proyecto Educativo de Centro, en instalaciones adecuadas, con el respaldo de la administración...
- Para **pasarlo bien** practicando deporte; jugando y disfrutando. Hay que aprender a perder y a ganar, siempre con naturalidad y madurez.
- Para consolidar las habilidades motoras básicas (posibilitando el acceso al rendimiento) y, de cara al futuro, interiorizar **hábitos de vida activos** para el ocio.
- Para poder hacer uso del **euskera** también en el deporte, empleándolo fuera del contexto escolar y mejorar su competencia lingüística.



## ¿Sabías que en Buruntzaldea...

Cada curso participan en el deporte escolar alrededor 2.000 niñas y niños y 180 entrenadora/es, bajo la responsabilidad de todos los centros escolares y con la ayuda de diversas asociaciones deportivas. Y que cada niña o niño puede participar en estas modalidades deportivas:

- Aerobic
- Ajedrez
- Atletismo
- Baloncesto
- Balonmano
- Ciclismo
- Deporte rural
- Fútbol
- Fútbol sala
- Gimnasia artística
- Gimnasia rítmica
- Hockey
- Judo
- Karate
- Montañismo
- Multideporte
- Natación
- Patinaje
- Pelota
- Rugby
- Tenis
- Tenis de mesa
- Voleibol





## COMPORTAMIENTO DE LAS MADRES Y PADRES

Para las niñas y niños de estas edades todo es objeto de aprendizaje, y también aprenden a través del deporte: a practicarlo, a jugar en equipo, a asumir responsabilidades, a respetar las normas y adversarios, a esforzarse... Son las y los entrenadores quienes encauzan dicho aprendizaje, pero también hay otro educador de peso, las madres y los padres. La actitud y conducta que adoptéis ante el deporte tiene una especial importancia para vuestras hijas e hijos. **POR TANTO,**

**ANIMA** a tu hija o hijo a practicar deporte, pero sin forzarle demasiado. Intenta ayudarle a encontrar lo que le motive, sin aplicar ninguna distinción por género.

**VALORA** el empeño o esfuerzo y lo que ha progresado, más que el resultado final. Que el balance dependa de su propio trabajo, no de la adversaria o adversario.

**ESTIMA** el trabajo que haya realizado. Nunca lo ridiculices o le grites porque haya hecho algún fallo o haya perdido el partido.



**MOTÍVALE** a que juegue limpio, respetando siempre a las adversarias y adversarios.

**RECUERDA** que estos deportes se organizan por el bien de las niñas y niños, y no para el disfrute de madres y padres. Deja que las niñas y niños disfruten jugando.

**APLAUDE** todas las buenas jugadas, sin fijarte en que quien las haga sea de tu equipo o del contrario. Resulta ejemplar para las niñas y niños. Nunca ofendas a la adversaria o adversario, ni a la o el árbitro.

**PROCURA** descartar el abuso verbal o físico de las actividades deportivas.

**CONCEDE IMPORTANCIA** a la labor de entrenadoras/es y árbitros, y no actúes públicamente en su contra. Ten en cuenta que la mayoría está realizando su más sincero esfuerzo a favor de vuestras hijas e hijos.

**ENCAUZA BIEN LAS CRÍTICAS** para poder corregir los comportamientos erróneos, canaliza tus quejas del modo y en el lugar adecuado: a la persona coordinadora del colegio o a alguna persona responsable (una vez que te hayas calmado).

Como dice el refrán: **DE LO QUE SE VE, SE APRENDE.**





# FORMACIÓN DE LAS Y LOS ENTRENADORES

En la medida que mejoramos el nivel de las y los entrenadores, mejoramos la calidad del deporte escolar. La entrenadora o entrenador es la persona responsable de educar a las niñas y los niños por medio del deporte y quien dedicará muchas horas a dicha labor en contacto directo con ellas y ellos.

## ¿Qué características debe poseer una buena entrenadora o buen entrenador?

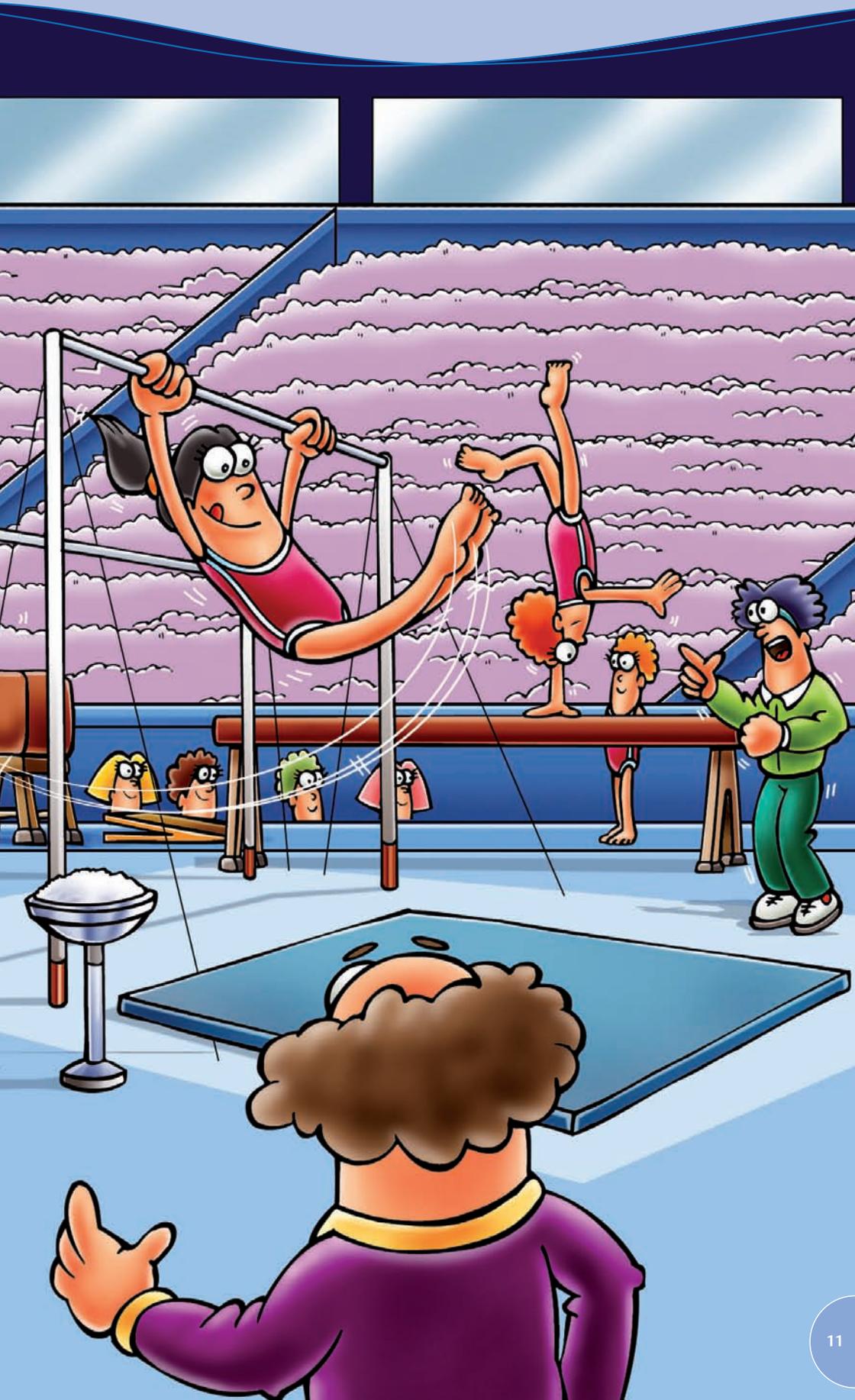
- **Saber enseñar** a niñas/os y jóvenes.
- Saber **crear ambiente** de grupo y **motivar** a las y los jóvenes.
- Saber **preparar**, desarrollar y evaluar los **entrenamientos**.
- **Conocer** bien el **deporte** que se va a enseñar.
- Saber fomentar la **igualdad de género** y los valores educativos.
- Tener suficiente nivel de **euskera** para entrenar en dicho idioma.

Diferentes ámbitos de formación y diferentes agentes implicados: Diputación Foral, ayuntamientos, centros de enseñanza, entrenadoras/es y hasta madres y padres. Todas y todos tenemos nuestra responsabilidad en que la oferta de deporte escolar resulte de calidad.

Entre todas y todos debemos mejorar la formación de las y los entrenadores:

- Organizando **cursos** acordes a las necesidades, incentivando la participación en ellos y reconociéndola.
- Eligiendo a las y los entrenadores mejor formados, haciéndoles un **seguimiento** a lo largo de la temporada, ofreciéndoles servicio de asesoramiento.
- Creando **material didáctico** específico en euskera y divulgándolo entre las y los entrenadores.
- Facilitándoles **becas** y ayudas.

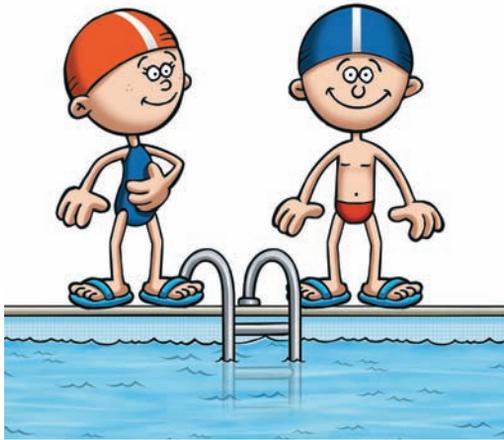
Los **padres y madres** también podemos contribuir: apoyando y ayudando a estas entrenadoras/es que tanto tiempo dedican a la educación de nuestras hijas e hijos; y comunicando a las personas coordinadoras del colegio propuestas de mejora.





# MEDIDAS HIGIÉNICAS

La salud es nuestro bien más preciado y enseñar a nuestras hijas e hijos a cuidar de la suya es nuestra obligación.



## PAUTAS a respetar al hacer deporte, en la piscina y vestuarios:

- Al practicar deporte es necesario utilizar **ropa distinta** a la que nos hemos vestido a lo largo del día (no tiene por qué ser de marca famosa). Al finalizar, debemos ducharnos, secarnos bien, y cambiarnos de ropa.
- Tanto en la ducha, como en el vestuario se deben usar **chanquetas** específicas para ello.
- Procurar **no tocar** las paredes, el suelo ni los bancos con la piel directamente.
- Hay que lavarse y **secarse** bien la cabeza, las piernas y los pies.
- **No hay que compartir** nunca ropa u otros objetos personales.
- La toalla y las chanquetas no recogerlas en la bolsa junto al resto de las ropas, sino **separadas** en un plástico.
- Tras cada sesión: las gafas y el gorro de baño **pasarlas en agua** (lavarlas bien una vez a la semana); la toalla y las chanquetas limpiarlas y **dejarlas secar** al aire libre.



En caso de padecer alguna enfermedad de la piel contagiosa, notifícaselo a la monitora o monitor.

# ALIMENTACIÓN

Una alimentación y actividad física adecuadas aseguran un desarrollo saludable. Lo que comemos influye en nuestro crecimiento y ayuda a recuperar la energía gastada. Por eso es tan importante en estas edades. Por lo tanto, sigue con atención las siguientes indicaciones:

1. Hay que **comer de todo**, siempre en su medida.
2. El **desayuno** es una de las comidas más importantes del día (25% de las calorías totales); así pues, hay que desayunar fuerte.
3. La **comida** deberá ser caliente y equilibrada (para garantizar a nuestro cuerpo todos los elementos básicos que necesita).
4. La **cena** será ligera y por lo menos una hora antes de acostarse.
5. Hay que comer dos o tres piezas de **fruta** al día, de las cuales una será cítrico. Si se quiere picar entre horas, tomar fruta.
6. Reduce al máximo la **bolletería industrial**, está fabricada con grasas animales y azúcares refinados.
7. En la comida y cena diarias hay que tomar **verduras** u hortalizas frescas o cocidas.
8. A ser posible hay que tomar **alimentos de temporada**, mejor si son de origen cercano.
9. Hay que **tomar** 1,5 litros de **agua** diariamente, por lo menos.
10. Comer con una antelación de 2 ó 3 horas antes de practicar deporte, para evitar problemas con la **digestión**.





## IDIOMA DEL DEPORTE ESCOLAR

### ¿Con el 14% es suficiente?

Para que nuestros niños/as y jóvenes lleguen a ser hablantes integrales de euskera, es imprescindible que lo utilicen en diferentes ámbitos y que su uso no se limite únicamente a la escuela. Debemos tener en cuenta que si una niña o niño utiliza el euskera solo en clase, lo hace únicamente durante el 14% de las horas que permanece despierto durante un año, y no es suficiente para adquirir ni una competencia lingüística adecuada ni el hábito de utilizar el euskera.

### ¿A quién le conviene?

Dentro del proceso de aprendizaje del idioma, practicarlo es beneficioso para todas las niñas y niños, pero en especial para quienes solo lo utilizan en la escuela y no en sus hogares. También para las y los alumnos inmigrantes, puesto que el ámbito del deporte es un contexto muy adecuado para mejorar el nivel de euskera practicándolo, y reforzar así su integración. La cuestión no es que aprendan euskera en la escuela para luego utilizarlo en diferentes ámbitos, sino que lo aprendan utilizándolo en su vida cotidiana (también en el deporte escolar).

### ¿Responsabilidad de quién?

Por todo ello, es tarea de los miembros y las entidades que formamos parte y trabajamos en pro del deporte escolar el que el mismo funcione y se desarrolle en euskera. También de las madres y padres: a la hora de pedir que las actividades se desarrollen en euskera, al utilizar el euskera al dirigirnos al entrenador/a, al animar a las niñas y niños durante los partidos...

**Depende de todas y todos,  
y es nuestra tarea.**

