

PROGRAMA DE VALORES DEL DEPORTE

Oferta gratuita para impartir sesiones acerca de los valores del deporte en institutos de bachiller y E.S.O.

Desde la Federación Navarra de Taekwondo y D.A. queremos presentarle un plan diseñado y dirigido a nuestros adolescentes. Este programa es totalmente gratuito para vosotros y se enmarca dentro de los proyectos del Gobierno de Navarra denominados **Valores del Deporte**.

En nuestros clubes, donde contamos con profesionales titulados y cualificados, con muchos años de experiencia en la práctica de este Arte Marcial, trabajamos por partes iguales los aspectos físicos y los mentales, haciendo hincapié en los valores que presentaremos a continuación y que consideramos, deben primar para la evolución y formación de los futuros adultos, por lo que creemos que es imprescindible su implantación en la escuela

Objetivo

Nuestra intención es asociar e intercalar los valores que se asocian a la práctica deportiva, con los que podemos sostener en nuestra vida cotidiana. Usamos de esta manera, dinámicas de grupo y diversos ejercicios, haciendo énfasis en el esfuerzo y constancia para conseguir nuestras metas.

También pretendemos que los alumnos se sientan integrados en un grupo sin depender de líderes, valorando más la perseverancia y el esfuerzo, que las cualidades físicas del deportista que le vienen dadas por la propia genética.

Consideramos que, con estos valores, se consiguen metas lejanas, de más valor que los méritos a corto plazo, que podrán implantar en todas las decisiones de la vida.

Al ser un deporte individual que se practica de forma colectiva, tenemos la posibilidad de trabajar valores que se dan, en los dos tipos de actividad:

Por un lado, como deporte colectivo, el trabajo en equipo, la responsabilidad, el respeto o la convivencia, se trabajan de forma grupal. Por el otro lado, el esfuerzo personal y el autoconocimiento, lo trabajamos desde el aspecto individual del deporte.

Por lo tanto, dejando aparte la pura práctica deportiva, nuestro objetivo en cuanto a los valores, se basa en que todos y todas se sientan parte de un colectivo, donde encajan en base a sus fortalezas y donde, de la misma manera, los méritos se obtendrían de forma individual, gracias al esfuerzo propio y en relación a sus posibilidades.

Fechas disponibles

A lo largo de todo el curso escolar. Aunque en este momento y aprovechando el final del calendario podrían surgir clases sin materia lectiva: nos ofrecemos como herramienta para colaborar con vosotros con una iniciativa nueva para ellos, aportando desde el deporte y en colaboración con el Instituto de Deporte y Juventud, nuestro conocimiento y experiencia, en cuanto a los Valores del Deporte. De forma desinteresada y sin ningún costo para vosotros.

Se proponen una o varias sesiones grupales, con una parte deportiva, en la que no hay que tener conocimientos previos sobre este deporte. En ellas incluiremos varios refuerzos positivos dentro de los propios ejercicios, haciendo ver que todo el mundo es capaz de realizar este deporte. Introducimos de esta forma, una dinámica divertida para que el grupo se sienta cómodo y desinhibido.

Otra parte de la sesión consiste en varios ejercicios pedagógicos o charlas dentro de un ambiente distendido y coloquial, aprovechando la parte deportiva realizada anteriormente

A quién va dirigido

Dicho proyecto va dirigido a estudiantes de la ESO y Bachiller.

Entendemos que en las edades tempranas de la ESO, se inician los conocimientos deportivos con más conciencia, que además coinciden con los cambios físicos y mentales de los adolescentes, no olvidando la importancia actual del acceso a nuevas tecnologías y redes sociales. De todo ello hablaremos en las diversas dinámicas

Dinámicas

Iniciamos con un calentamiento y juego grupal, una parte individual y unos ejercicios básicos con parejas.

Seguimos, con un coloquio con varios ejercicios en los que hablaremos de cómo dirigirnos correctamente y con respeto a los demás; del *bullying* en la escuela, de las jerarquías dentro del deporte y nuestra vida o del uso de las redes sociales y sus consecuencias.

El Taekwondo es un Arte Marcial milenario, cuyos principios son **la tolerancia, el respeto, la igualdad, y la integridad**, trabajando para su consecución, la **reflexión, el autocontrol y la perseverancia**, que tendrá como consecuencia una **evolució**n en la **autoestima, concentración y el autoconocimiento**.

Sesión concreta de la actividad

La sesión está programada para una hora y media o dos horas. Aunque podemos adaptarnos a la demanda concreta.

- 1) La primera parte incluye un calentamiento dinámico y juego con roles
- 2) La segunda se dedica a los valores del taekwondo enfocado a la superación y autoestima, también sobre las personas dominantes y el *bullying* en la escuela, realizando varios ejercicios prácticos. Aquí incluimos también el uso y abuso de las redes sociales, diversos mecanismos de comunicación, modelos interacción en la sociedad que se dan hoy día.

Contacto para solicitar la actividad:

Federación Navarra de Taekwondo 948/22 94 67 699/ 46 17 14

Att. De Jaione Guilabert.

CASA DEL DEPORTE, C/ Paulino Caballero 13. 31002 PAMPLONA

Horariode 9.00h. a 15.00h.

Correo..... gerencia@taekwondonavarro.com

Web..... www.taekwondonavarra.com

Agradeciendo la atención prestada y animándoles a implantar estas iniciativas en su centro escolar, nos ponemos a su disposición para ampliar y/o aclararles cualquier duda al respecto.



Ma Ángeles Urmeneta Torres

Presidenta.