

TRABAJO FIN DE GRADO

“PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA MENORES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL A TRAVÉS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA”

“INTERVENTION PROGRAM FOR UNERAGED HABITANTS AT RISK OF SOCIAL EXCLUSION THROUGH ARTISTIC GYMNASTICS”



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

GRADO, EDUCACIÓN SOCIAL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Año Académico: 2020/2021

AUTORA: LOLA, GARCÍA PÉREZ

CONVOCATORIA: MAYO, 2021

DIRECTORA: ANTONIA IRENE, HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ

CO-TUTORA: MARÍA JESÚS, LIROLA MANZANO

RESUMEN:

El “Programa De Intervención Para Menores En Riesgo De Exclusión Social A Través De La Gimnasia Artística” tiene como objetivo promocionar a través de la Gimnasia Artística y su práctica los valores del deporte. Está destinado para los niños y las niñas entre cinco y diecisiete años de edad, que proceden de familias con pocos recursos y están en peligro de marginalidad social por su situación vulnerable. En concreto esta contextualizado en el barrio ‘El Puche’ de la ciudad andaluza de Almería. Tendrá una duración de diez meses, comenzando en septiembre del año 2021 y acabando en junio de 2022.

Se espera que este programa piloto social-deportivo sea un ejemplo de inspiración para futuras intervenciones con menores en situaciones similares. Ya que el motivo principal que se pretende conseguir es: alejar a los/as jóvenes de las malas influencias de la calle, y que su tiempo libre se invierta de una forma provechosa pero divertida. Es importante que los/as menores crezcan en un ambiente seguro y enriquecedor y evitar los riesgos de caer en la marginalidad social por vivir en un barrio estigmatizado.

La actividad deportiva se desarrollará en las instalaciones municipales del Palacio de los Juegos del Mediterráneo 2005, situado a menos de dos kilómetros del barrio. Previamente se realizará una captación por los colegios e institutos para comenzar con los entrenamientos donde estos estarán programados y dirigidos por entrenadores/as nacionales y educadores/as sociales titulados. Este equipo técnico será el responsable también de la elaboración y consecución de los objetivos establecidos y el seguimiento de los/as gimnastas.

Palabras clave: Menores de edad, Inclusión social, Gimnasia artística.

ABSTRACT:

“Intervention Program For Underaged Habitants At Risk Of Social Exclusion Through Artistic Gymnastics” is a social intervention program working towards the goal of promoting sports values through artistic gymnastics. It has been created for children between the ages of five and seventeen, who come from low income families at danger of being marginalized because of their vulnerable situation. The specific location of application is the neighborhood “El Puche” part of the Almeria, Andalucia. The programs duration is of 10 months starting in September of 2021 and ending in June of 2022. This program is hopefully going to set an example for future interventions with minors in similar situations.

The main focus is to keep the minors away from the bad influences of the streets and redirect their free time into something fruitful but also fun. It’s of vital importance that these minors grow up in an adequate and safe neighborhood to avoid falling into marginalized groups because of their situation.

The main activity will be held in the Palacio de los Juegos del Mediterráneo 2005, found only one kilometre away from the neighborhood in question. Beforehand, the professionals will be recruiting minors from the schools and high schools, ready to begin training where the sessions will be lead by national gymnastics coaches and professional social workers. This team of professionals will also be responsible for setting and fulfilling the programs goals and following the gymnasts progress.

Keywords: Underaged, Social Inclusion, Artistic Gymnastics.

INDICE

	Pág.
<u>1. INTRODUCCIÓN.</u>	6
<u>2. MARCO TEÓRICO.</u>	7
2.1. ¿QUÉ ES LA “EXCLUSIÓN SOCIAL”?	7
2.2. ¿QUÉ ES LA “INCLUSIÓN SOCIAL”?	8
2.3. ¿QUÉ CREA UN ESTADO DE PREOCUPACIÓN Y MALESTAR EN CIERTAS ESFERAS DE LA VIDA?	10
2.4. COLECTIVO NIÑOS/AS Y JÓVENES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL	11
2.5. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN NIÑOS/AS Y MENORES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL.	13
2.6. LA GIMNASIA ARTÍSTICA.	15
2.6.1. LOS VALORES DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA DE BASE.	16
2.6.2. ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS QUE TIENE LA GIMNASIA ARTÍSTICA PARA LOS/AS NIÑOS/AS Y JÓVENES?	17
<u>3. DESARROLLO DEL PROGRAMA.</u>	18
3.1. OBJETIVOS (GENERALES Y ESPECÍFICOS).	19
3.2. CONTEXTUALIZACIÓN.	20
3.2.1. CARACTERÍSTICAS DEL BARRIO.	20
3.3. PERFÍL DE LOS/AS MENORES DEL PROGRAMA.	23
3.4. METODOLOGÍA.	23
3.5. RECURSOS.	28
3.5.1. RECURSOS HUMANOS (EQUIPO TÉCNICO).	29

3.5.2 RECURSOS MATERIALES (INSTALACIONES).	30
4. RESULTADOS ESPERADOS.	30
5. CONCLUSIÓN.	32
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	33
7. ANEXOS.	36

1. INTRODUCCIÓN.

En el año 2021 del siglo XXI, las desigualdades sociales son una realidad que ya forma parte de la vida de muchas personas esta sociedad en la que vivimos. Son varias las causas que provoca que exista disparidad en las formas y niveles de vida. Algunas de estas causas son o pueden ser la cultura, la etnia a la que pertenezca la persona, el nivel de estudios, los ingresos en renta, la clase social, el lugar de residencia, el país de procedencia, la nacionalidad, el sexo, la identidad, etc. Cuando varias de estas casuísticas se dan a una edad temprana, pueden afectar a la persona y a su desarrollo integral. Por ello los/as menores que conviven con los factores anteriormente descritos pueden estar en una situación de riesgo de exclusión social.

En la ciudad de Almería se han paralizado muchos planes de integración, razón demás para proponer una intervención social-deportiva a través de la gimnasia artística. Es más importante que nunca enfrentarse a la realidad que se vive en los barrios almerienses, como es el caso de El Puche. Zona castigada por la marginalidad social desde hace décadas y que actualmente podría quedar mas rezagada que nunca debido a la detención de los proyectos sociales. Por todas estas casuísticas, se presenta un programa de intervención socio-deportiva que se desarrollará en las instalaciones del Palacio de los Juegos del Mediterráneo para que los/as menores de barrios con pocos recursos y en riesgo de la exclusión social ocupen su tiempo libre allí. Ya que estos/as son propensos/as al abandono escolar temprano de estudios obligatorios, vivir de ventas ambulantes o del campo, cometer actos ilegales (robos, hurtos, trapicheos etc.) y/o empezar a tomar sustancias estupefacientes desde una edad temprana para evadirse de la realidad.

Este programa englobará diferentes dimensiones no sólo la deportiva, es decir se centrará en potenciar las capacidades de los/as niños/as y jóvenes de entre 5 y 17 años de edad para mejorar y promover valores de vida saludable y su condición física. Por otro lado, aumentar la auto percepción que tienen los/as jóvenes del programa sobre sí mismos/as, crear conocimiento del deporte que practican, en este caso de la gimnasia artística y promover actividades de relación con los/as demás integrantes del equipo. Por ello, combinando la materia de la educación social con las ciencias deportivas, obtenemos el resultado del siguiente proyecto “La Gimnasia Artística Como

Herramienta De Inclusión Social Para Menores De Barrios Marginales En Riesgo De Exclusión Social”.

2. **MARCO TEÓRICO.**

2.1. ¿QUÉ ES LA “EXCLUSIÓN SOCIAL”?

En ocasiones cuando la brecha de las desigualdades se acentúa, puede darse el fenómeno que conocemos como ‘*exclusión social*’. ¿Realmente hay un conocimiento crítico de por qué sucede este hecho?, ¿Su significado?, ¿Origen?, y ¿Consecuencias? Existe una idea general de calle sobre este concepto, pero en ocasiones choca con la realidad. Los prejuicios y estereotipos sobre una persona en exclusión social hoy en día se alejan de la verdadera problemática que hay en los vecindarios de España.

Cada caso de exclusión es particular. Por ello, generalizar en ocasiones lleva al fallo. No obstante, cuando se cumplen las siguientes características:

- Carencia de recursos o bienes. (Nivel económico no favorable, o sin posibilidad de acceso a ciertos recursos por su ubicación, por ejemplo: vivir en una zona donde el internet no llega).
- Denegación de derechos o servicios que ofrece la comunidad. (Situación que padecen algunas barriadas, con la limpieza o transporte. Por ejemplo: es un derecho de la ciudadanía tener la zona donde se vive limpia, pero en ciertas zonas los desechos de basura se acumulan hasta el punto de que tienen que quemarla, o en el caso del transporte que ningún bus de servicio urbano pase por una zona concreta).
- O no poder desarrollarse en cualquier ámbito de la vida social. (personas que pertenecen a un colectivo sobre el que se ha creado un estigma social, lo que hace que no puedan desenvolverse con normalidad en la sociedad).

Por un lado, como se refieren en su trabajo Levitas et al. (2007), la exclusión social es un proceso complejo y multidimensional. Que implica la falta o denegación de recursos, derechos, bienes, servicios, y/o la imposibilidad de participar en relaciones sociales y actividades normales que están a disposición de la mayoría de las personas en una sociedad. Ya sea en ámbitos económicos, sociales, culturales y/o políticos. Este produce un impacto que afecta tanto a la calidad de vida de los/as individuos/as, como a la equidad y cohesión de la sociedad en su conjunto.

Por otro lado, Giddens (1992) citado en Gómez (2009), define este hecho como el “proceso al que se llega por un conjunto de circunstancias de desigualdad con respecto a un grupo mayoritario, que afecta o imposibilita el establecimiento de lazos sociales y vínculos afectivos con las redes de apoyo social.” (p.163).

Ambas definiciones manifiestan que no siempre debe producirse una situación monetaria deficitaria para que se den las connotaciones negativas de la exclusión social, sino más bien está relacionado con la denegación de la posibilidad para cubrir las necesidades que el ser humano tiene como ser vivo y social. Puede ser el ejemplo de una persona que ingrese una gran cantidad de dinero al mes en su cuenta, pero no pueda disfrutar de los servicios que se prestan en su comunidad o no tenga derecho al voto. Este es un caso de exclusión social, ya que no se encuentra en el sector integrado de la ciudadanía que goza de los bienes y actividades como cualquier habitante de su país. Dichas acciones originan los contextos de un/a excluido/a de la sociedad.

2.2. ¿QUÉ ES LA “INCLUSIÓN SOCIAL”?

El antónimo al fenómeno anteriormente tratado es la *Inclusión Social*. Para conocer este concepto sería erróneo realizarlo desde una única perspectiva y proporcionando una sola definición, ya que siguiendo la literatura se haya con diferentes perspectivas para que la inclusión social se dé como tal., (e.g., desde un plano social, emocional, económico, de desarrollo personal...) Por ello, si la brecha que hay en la sociedad y entre sus sujetos es muy diversificada las formas de paliarlas deben ser igual de divergentes. A consecuencia, son varios/as los/as autores/as e instituciones los/as que ofrecen definiciones de distintas índoles.

La primera de las definiciones a considerar proviene del Banco Mundial citado en Sandoval (2016) que dice lo siguiente: “El proceso de mejora de las habilidades, oportunidades y dignidad de las personas desaventajadas sobre la base de su identidad para que tomen parte en la sociedad” (p.82). Por su parte, el Banco Internacional de Desarrollo (2007) se refiere a la inclusión social de una forma donde las personas además de colaborar y cooperar en la sociedad, obtengan un beneficio bien físico o un ideal (o ambos) de esa contribución. Para que la intervención tenga una garantía de éxito debe estar siempre bajo una regulación de normas igualitarias para que sea lo más óptimo posible.

Otras definiciones a tener en cuenta provienen de diferentes autores/as, como en este caso la propuesta por Sen (2000) citado en Sandoval (2016), este entiende la inclusión social como aquella en la que “Todas las personas deberían participar en las interacciones sociales de manera digna y sin sentir vergüenza” (p. 92). Por otra parte, para Paz-Fuchs (2008) y Ratcliffe (2000) ambos citados en Sandoval (2016) para que la inclusión social sea exitosa tendría que respetar de una forma idéntica las creencias y propósitos de las personas que se encuentran en exclusión, como las que están aceptadas en la sociedad. El ser humano es un ser social que necesita vivir en comunidad y convivencia, pero, además, de manera intrínseca la satisfacción personal es uno de los motores de la vida. Por ello, respetar estas creencias y propósitos llevara a la sociedad a ser más justa e igualitaria.

Colaborar, cooperar, mejorar habilidades y oportunidades, respetar, igualar la redistribución, participar, satisfacer etc. Son varios de los objetivos que se deben lograr para evitar las fracturas que tiene la sociedad actual, todos estos propósitos están recogidos y sintetizados en las anteriores definiciones. Sin embargo, para acabar ya el último punto y poder cerrar el círculo de descripciones de la forma más óptima posible sería con el concepto “accesibilidad” este refiriéndose el poder de gozar de todos los recursos que la sociedad ofrece para sus habitantes. En este sentido, para White citado en Sandoval (2016), el acceso sería una forma para obtener ese recurso de una manera sencilla y sin complicaciones, es decir sin realizar esfuerzos. Por el hecho de que es un derecho el poder disfrutar de los servicios de la sociedad cuando este/a les sea necesario. Un ejemplo claro es el sistema sanitario o el de la educación. Por su parte, Levitas (2007) se refiere a este acceso de la siguiente manera:

El Estado o la sociedad solamente garantizan las condiciones de acceso para que las personas, mediante su esfuerzo mínimo, puedan disfrutar de sus derechos lenguaje del acceso, pues, está ligado a la idea de igualdad de oportunidades, que en sí misma podría no ser problemática, pero enfrentada a la concepción de inclusión social aquí presentada se vuelve limitada (pág. 94).

De una forma sintetizada la inclusión social debe fundamentarse y actuar de manera que todas las personas que componen la sociedad, puedan beneficiarse y puedan acceder de igual modo y con las mismas garantías a cualquier ámbito de la vida (i.e., social, económico, cultural, sanitario, educativo, político etc.)

2.3. ¿QUÉ CREA UN ESTADO DE PREOCUPACIÓN Y MALESTAR EN CIERTAS ESFERAS DE LA VIDA?

Son varios los motivos por lo que se produce situaciones de carencias en los diferentes niveles que tiene la vida. A continuación, se mencionará algunas de las causas que el Instituto Nacional de Estadística (INE) registra como factores de riesgo de exclusión o pobreza. Siendo dichos factores por los cuales nos alejamos unos/as de otros/as creando diferencias acentuadas, especialmente en zonas donde hay un riesgo elevado de que se produzca una profunda brecha social. Estos sectores suelen localizarse en los barrios periféricos de las ciudades.

Según el INE, en el año 2019, en España se registró una tasa media de riesgo de pobreza o exclusión social del 25,3%. Con Ceuta y Melilla a la cabeza 45,9% y 38,5% respectivamente, siguiéndoles muy de cerca Andalucía y Extremadura ambas comunidades 37,7% siendo las más altas de la península. Por el contrario Navarra, 11,7% y País Vasco 14,4% siendo las comunidades con el porcentaje más bajo.

En riesgo de pobreza según la renta del año anterior la tasa media nacional fue de un 20,7%. Siendo de nuevo Ceuta 40,6% y Melilla 35,7% las más altas en España. En el territorio peninsular repiten Extremadura y Andalucía con la salvedad de que la primera es un 0,2% mayor que la segunda. 31,5% y 31,3%. En la parte baja de la lista Navarra 7,7% y País Vaco 10,0%.

Es curioso notificar como las mismas seis comunidades son las que abanderan y cierran la tabla creada por el INE de riesgo de exclusión. ¿Qué relación hay entre ellas? o más bien ¿Cuál es la desconexión que tienen estas?

La primera diferencia se notifica en la ubicación de la zona geográfica de estas. Partiendo de la delicada situación que viven las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla donde la inmigración es exacerbada debido a la proximidad de la frontera terrestre entre Europa y África, además los recursos para abastecer a sus habitantes son bastantes precarios.

La segunda disimilitud se da en la ocupación laboral Andalucía puede ser la comunidad española que más peso tiene en el sector primario. Almería es la provincia con más actividad en la agricultura a nivel nacional registrándose un 23,7% del cuarto trimestre del 2020 por el INE, este sector se caracteriza por ser trabajo estacionario,

laborioso y mal remunerado. Sin embargo, en la misma encuesta los datos del sector secundario de la industria se encuentran con que la mayor incidencia de trabajo está ubicada en Navarra con 25,9%, a día de hoy los/as trabajadores/as que se dedican a la industria tienen una mejor cotización y regulación en nuestro país.

Por último, la entrada no regulada de personas por el mediterráneo y el estrecho, es una de las causas de que se originen situaciones de preocupación. La frontera terrestre de Ceuta y Melilla es una puerta a alcanzar por muchas personas que proceden de África en busca de un futuro mejor, esta misma escena se da en el estrecho de Gibraltar que cada vez tiene más afluencia de personas que llegan del continente africano a través de pateras. Una vez que llegan al territorio español en busca de prosperar la realidad es muy diferente y dura, muchos/as de estas personas llegan sin papeles, por lo que la única solución que les queda a las familias es salir adelante a través del trabajo mal remunerado en el campo, venta ambulante o limpieza de casas entre otras.

Todas estas son algunas de las razones de la disparidad sobre los porcentajes del Instituto Nacional de Estadística referentes a la tasa media de riesgo de pobreza o exclusión social y en riesgo de pobreza según la renta. Esta sería la respuesta de la pregunta formulada anteriormente: “¿Qué crea una situación de preocupación y malestar en ciertos aspectos de la vida?”

2.4. COLECTIVO NIÑOS/AS Y JOVENES EN RIESGO.

Los/as jóvenes en riesgo es uno de los colectivos más frágiles actualmente junto con los/as niños/as. Naciones Unidas categoriza la palabra “Juventud” a las personas en edades comprendidas entre 15 y 24 años. Así lo hace previamente antes del Año Internacional de la Juventud de 1985 y fue aprobada en la resolución 36/28 del año 1981. Por lo que a consecuencia de esto todos/as los/as menores de 15 años y a partir de 14 años son categorizados/as como niños/as.

Aun así, no es una definición cerrada. Demasiadas son las características que pueden influir en la clasificación de dichos grupos. Cada país elabora políticas según su cultura, sociedad, instituciones etc. Por ello, la edad suele variar, algunos estados especifican hasta los 18 años y otros se mueven por la línea de edad dicha anteriormente. El ejemplo más claro y cercano se presencia en la misma ONU, si bien

se había mencionado que ésta los organiza a “niños/as” como menores de 14 años en su artículo 1 de la Convención de Naciones Unidas Sobre los Derechos del Niño lo contextualiza de la siguiente manera: “Para los efectos de la presente Convención, se entiende por niño todo ser humano menor de dieciocho años de edad, salvo que, en virtud de la ley que le sea aplicable, haya alcanzado antes la mayoría de edad.” (BOE, 1989, .38897).

Es importante destacar la vulnerabilidad de estas personas. Debido a la etapa de la vida en la que se encuentra, en la cual, las transformaciones madurativas fisiológicas, intelectuales, psicológicas y sociales son pronunciadas. Por lo que las influencias por personas del círculo cercano son importantes y concluyentes en la formación de la personalidad y acciones. Teniendo en cuenta que los/as amigos/as y agentes externos al núcleo familiar en la mayoría de ocasiones son más que determinantes para su futuro. Aún así la educación y valores adquiridos en el hogar tienen un gran peso para estos/as niños/as y jóvenes.

Es frecuente encontrar dicho colectivo en barrios donde el índice de recursos es bajo. Zonas donde los factores familiares, económicos, educativos, geográficos, socioculturales, sanitarios, institucionales y políticos son bastantes diversos e inestables. La heterogeneidad que componen estos espacios dan como consecuencia ese “riesgo” y una marginalidad por parte de otros/as ciudadanos/as de la ciudad hacia estos/as.

Según el estudio llevado a cabo en 2009 por Cruz Roja Juventud (CRJ) contextualiza este estado de riesgo y vulnerabilidad de los/as jóvenes en tres patrones:

- A. Situaciones carenciales. Como puede ser el núcleo familiar o su ambiente social. Si los factores de su entorno se consideran peligrosos o el medio donde se muevan es desadaptado se habla de una situación de riesgo.
- B. Interacción del niño/a con ese medio. Esto ocurre cuando los patrones A y B se relacionan entre sí. Es decir “A” influye a las características personales del niño/a configurando los estadios que forman su personalidad y sus acciones de socialización.
- C. Parte de un proceso. Es el desenlace final y que lleva a una no correcta adaptación social.

En el año 2000 la Asociación Cultural Norte Joven configuraba un perfil de estos/as jóvenes en riesgo con las siguientes características citado en Cruz Roja Juventud (2009):

- Niños/as y jóvenes entre 14 y 25 años.
- Núcleo familiar desestructurado. Nivel bajo de recursos monetarios, sociales y culturales. Configurando de esta manera una carencia en las relaciones o en su desarrollo.
- Fracaso escolar. Cuando estos/as entran en bucle de frustración por no conseguir objetivos afecta de manera detonante a su autoestima y personalidad.
- Aislamiento adquirido. Este lo utilizan como mecanismo de “defensa” para los futuros acontecimientos de la vida adulta como, por ejemplo: establecer nuevas relaciones personales o un empleo.
- Poca aptitud para el triunfo. La continua decepción en la consecución de metas, el poco afán de superación o la carencia de resiliencia, crean un espacio donde el éxito no está presente.
- Escasa influencia de conductas positivas. Dicho colectivo tiene pocos/as referentes que les/as enseñe formas de socialización o de comportamiento saludables en diversos ámbitos.
- Pensamiento negativo sobre el ámbito laboral. Trabajo = explotación y aburrimiento.
- Educación de “calle”. No hay ley, hacerse respetar a través de violencia o intimidación, mala reputación....
- Contacto con el alcohol y drogas desde edad temprana.
- Creciente número de jóvenes excluidos. Debido a su procedencia, ya sea por su raza, etnia, cultura, religión a la que pertenezcan.

2.5. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN NIÑOS/AS Y MENORES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL.

Gran número de autores/as coinciden en que ambos conceptos (actividad física y deporte) favorecen el desarrollo social, físico, mental, humanístico e integral de las personas que lo practican. Por ello, aspectos positivos a citar son los siguientes:

El deporte y la actividad física correctamente planificados, con una metodología específica, centrada en la promoción de valores pueden contribuir a la prevención de conductas antisociales y a la mejora de la calidad de vida, del bienestar personal y social. (Jiménez y Duran 2005).

Una de las categorías a intervenir según Gómez et al. citado en Gómez (2009) en su estudio-guía de cómo el deporte puede ayudar a la integración de menores es la de “estabilidad mental”. Esta dimensión es definida de la siguiente manera por Harter citado en Gómez (2009), todo joven en situación de exclusión necesita vivenciar emociones y experiencias de competencia, en algún campo de su entorno próximo. La necesidad de sentirse competente puede darse tanto en la esfera cognitiva, como en la esfera física, y en la esfera social

No está demás subrayar, que una de las características de las familias que conviven en estos barrios desfavorecidos suelen ser la heterogeneidad de sus etnias y procedencia, por lo que configura una gran diversidad y riqueza cultural. Pero a la vez estos factores pueden crear algún tipo de confrontación entre vecinos/as o una estigmatización de sus habitantes. Barreto apunta a la capacidad que tiene el deporte como integrador social. Este autor indica la relación de las culturas, tanto la del país de procedencia como el de recepción, debido a que el deporte es capaz de combinar los valores y el modelo de ambas sociedades.

Continuando con esta idea, otro autor concretamente Arraéz citado en Gómez (2009) comenta “Las actividades físico-deportivas pueden servir como elemento integrador porque hacen que los individuos que las practican generen sentimientos comunes, se sientan partícipes por igual, compartan una misma realidad y convivan en situaciones similares.” (p.17).

Así mismo, un peligro que sufren los/as menores en riesgo debido a su vulnerabilidad y falta de maduración cognitiva es la tendencia de caer en acciones ilegales o nocivas para evadirse de la realidad que viven. A consecuencia de esto rescatamos la función social que atribuye la Comisión Europea al Deporte. El deporte representa un instrumento adecuado para promover una sociedad más inclusiva y para luchar contra la intolerancia, el racismo, el abuso de alcohol, o el uso de estupefacientes; el deporte puede contribuir a la integración de las personas excluidas del mercado de trabajo.

Por ello, además de brindar valores, son muchos los beneficios que el deporte y la actividad física dotan a cualquier menor en edad infantil o adolescente. Sin embargo, no se puede olvidar que lo se pretende no es un rendimiento físico excepcional, si no utilizar el ejercicio físico como herramienta para evitar la marginalidad en ciertos sectores de la población.

Un programa socioeducativo en el ámbito deportivo adecuado a las necesidades que reclama dicho colectivo, favorecería su integración en la sociedad de una manera eficiente.

Estos programas socioeducativos son cuestiones que cada vez toman mayor importancia a través de acciones, planes y proyectos en los programas políticos con intención de paliar la situación de desigualdad en diversos ámbitos en zonas de riesgo de exclusión social.

Por ello, crear un espacio de intervención a través del deporte y la actividad física para transmitir sus beneficios y que este se pueda llevar a cabo en los vecindarios desfavorecidos y que esté al alcance de los/as ciudadanos/as que carecen de esa seguridad de bienestar y de recursos para disfrutar de una vida confortable.

2.6. LA GIMNASIA ARTÍSTICA.

La gimnasia artística (GA) se conoce por ser uno de los deportes más complejos y habilidosos que existen. Donde el trabajo y el sacrificio se complementan. Este deporte con más de 100 años de historia, se compone por las modalidades de masculina y femenina. La gimnasia artística masculina se divide en seis aparatos; suelo, caballo con arcos, anillas, salto, paralelas y barra fija. A diferencia de las chicas que slo tienen cuatro aparatos en competición; salto, barras asimétricas, barra de equilibrio y suelo. Los ejercicios de cada aparato están compuestos de dos notas; Nota E (ejecución) que parte de 10 puntos, y Nota D (dificultad) la cual se forma por la suma de los valores de los elementos que el/la gimnasta realiza en el ejercicio de forma habilidosa, más la suma de los requisitos que el aparato obliga al/la gimnasta a ejecutar.

Aún, siendo una de las disciplinas con más seguidores en las olimpiadas, la realidad es que la gimnasia española tiene poco reconocimiento a nivel nacional, convirtiéndose de esta manera en un deporte minoritario. La falta de conocimiento sobre la materia crea prejuicios o estereotipos en la sociedad actual, además de la escasa

“accesibilidad ‘de su ejercicio por los pocos clubs deportivos con instalaciones requeridas y que ofrezcan su práctica.

La gimnasia a nivel club o base es muy diferente a la de alto rendimiento. Creando en ocasiones crispaciones debido a la poca similitud entre ambos niveles de trabajo. Dando en ocasiones frases como “la gimnasia artística de alto nivel ahoga a la gimnasia artística de base.” (Tapiador, 2001, p. 102).

- *¿Por qué se ha producido esta distorsión entre los dos niveles?*

Debido a que los medios de comunicación han vendido y mostrado una práctica alejada de la iniciación deportiva de esta actividad física. Hay una imagen de la gimnasia alejada de la realidad. La idea de la vieja escuela gimnástica de los países de Europa Oriental sigue viva para muchas personas. La percepción de un deporte en el cual hay que renunciar a etapas de la vida, dónde la dificultad ha sido relacionada con la peligrosidad y esta a su vez con lesiones o trastornos alimenticios, siendo la perfección del mítico ‘10’ de Nadia Comaneci la única meta. Estas concepciones son totalmente contrarias a la realidad actual.

Tras los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, la forma en la que se puntuaba cambia completamente, esto crea transformaciones en la metodología de entrenamiento, adaptándose a los tiempos actuales donde la seguridad tanto física como mental del/la deportista es el objetivo principal para cualquier técnico/a cualificado/a de forma adecuada.

Por ello, concretar que la gimnasia artística ha evolucionado de manera vertiginosa, sobre todo en los últimos 20 años. Actualmente hay nuevas modalidades que pueden ser atractivas para los/as más jóvenes como son la acrobática o el parkour el cual ya es un deporte que está bajo la Real Federación Española de Gimnasia y donde este principalmente promueve la diversión y el entrenamiento colectivo.

2.6.1. LOS VALORES DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA DE BASE.

Descubierta la situación actual de la gimnasia de élite, especificar el panorama de la gimnasia a nivel base, donde los valores que esta promueve como la revista Apunts Educación Física y Deportes muestra en su sección “Mujer y Deporte”. Tapiador (2001) describe esta como: la gimnasia artística, formativa en su esencia, debe

ser participativa, lo suficientemente sencilla y atractiva para complacer a la juventud, ya que el deporte sin una promoción en los niveles inferiores queda huérfano de practicantes, con lo cual es imposible descubrir talentos que son los que en un futuro configurarían el deporte de élite. (pág.103). Continuando con este autor también se comenta los valores sociales y personales arraigados al sistema “Turnen” alemán de gimnasia. Éste ha dotado hasta el día de hoy: trabajo, educación, consideración y ayuda hacia los/as compañeros/as, auto eficiencia, madurez propia, constancia hacia su práctica y entrenamiento entre otros...

De manera sintetizada los valores que promueve la Gimnasia Artística (GA de ahora en adelante) son:

- Compañerismo.
- Esfuerzo.
- Auto-eficiencia.
- Constancia.
- Educación.
- Trabajo.

2.6.2. ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS QUE TIENE LA GIMNASIA ARTÍSTICA PARA LOS/AS NIÑOS/AS Y JÓVENES?

Las habilidades gimnásticas promueven un desarrollo madurativo a nivel personal y una mejora física de forma singular entre sus participantes a través de su práctica.

Además de ser un deporte distintivo y llamativo por sus espectaculares acrobacias en los aparatos son muchos los beneficios que este trae consigo como, por ejemplo:

- I) Hellín et al, (2004) citado en Cenizo (2017). El Incremento de la motricidad, fuerza, velocidad, flexibilidad y una especial propiocepción de los movimientos en elementos gimnásticos que requieren varias acciones simultáneas. A través de la experiencia de la práctica adquirirán destrezas iniciales para en un futuro poder realizar mayores dificultades con seguridad.

- II) Carrasco, (2000) citado en Cenizo (2017). Otro beneficio que se obtiene a través de la práctica gimnástica a una edad temprana, es el poder dotar al niño o niña y jóvenes de un espacio a medida de su personalidad y necesidades.
- III) Calvo et al. (2002) citado en Cenizo (2017). Ofrece la posibilidad de disfrutar de un deporte en sus horas recreativas y como función de ocio.
- IV) Hellín et al, (2004) citado en Cenizo (2017). “Es un deporte integrador en el que adquiere un papel importante evitando cualquier discriminación o exclusión” (p. 42).

Por consiguiente, si se aprecia de una forma objetiva, desarrollar un programa de intervención socio-deportiva para el colectivo de riesgo anteriormente mencionado (niños/as y jóvenes) para evitar la exclusión social a través de la gimnasia artística y utilizar esta como herramienta de inclusión social, puede ser una experiencia positiva además de divertida con una metodología original para alejar a los/as menores de los peligros que tiene vivir en una zona marginal.

Como apunta Carrasco (2000), la gimnasia ofrece un lugar para crecer de una forma sana y dotándolos/as de recursos para que tengan un futuro estable además de que lleguen a ser personas independientes e incluso competentes en la esfera cognitiva. El autor Barreto señala en el libro actividad física y deporte en sociedades multiculturales que puede ser un espacio integrador.

Por todo ello, se procede en el siguiente punto a explicar el desarrollo del programa para menores propensos/as a la marginalidad social.

3. DESARROLLO DEL PROGRAMA DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

Tras la explicación del marco teórico y conocer las características de un/a menor en riesgo de exclusión social, el próximo punto a abordar es el programa de intervención. De tal modo, la siguiente propuesta de intervención que se describe está basada en el libro Deporte e Integración Social de las autoras Gómez Lecumberri, et al. (2009). Ellas muestran una guía de cómo diseñar dicho plan y qué guiones debe tener este programa de trabajo con jóvenes y niños/as en las situaciones anteriormente

comentadas y como la práctica de un deporte puede ser una herramienta de inclusión en la sociedad.

3.1. OBJETIVOS.

La primera fase del programa será la definición de los objetivos. Es importante ocupar el tiempo libre de los/as jóvenes del programa en la práctica de la gimnasia artística de esa forma se conseguirá alcanzar los siguientes objetivos descritos.

- **Objetivos Generales.**
 - I) Mejorar y promover valores de vida saludable y su condición física.
 - II) Aumentar la auto percepción que tienen los/as jóvenes del programa sobre sí mismos/as.
 - III) Crear conocimiento del deporte que practican, en este caso de la gimnasia artística.
 - IV) Promover actividades de relación con los/as demás integrantes del equipo.
- **Objetivos Específicos.**
 - I) Explicar la importancia de llevar un estilo de vida saludable para un/a deportista.
 - II) Concienciar de las consecuencias de sustancias nocivas en su cuerpo.
 - III) Ayudar a conseguir la mejor versión de ellos/as mismos/as.
 - IV) Aumentar la autoestima a través de los entrenamientos semanales y sus logros en estos.
 - V) Dotar de herramientas para controlar y gestionar emociones y sentimientos negativos dentro y fuera de la sala de entrenamiento.
 - VI) Crear niveles de exigencia mínima diaria.
 - VII) Otorgar responsabilidades dentro de la sala y en el entrenamiento.
 - VIII) Transmitir los principales valores de la gimnasia artística.
 - IX) Instaurar normas, metodologías y formas de entrenamiento básicas de la GA.
 - X) Establecer actividades en grupo para fomentar la relación entre ellos/as.
 - XI) Instaurar un clima de confianza entre entrenadores/as y gimnastas.
 - XII) Saber cooperar y trabajar en equipo.

Todos estos objetivos concuerdan perfectamente con los valores que aporta la GA: Compañerismo, esfuerzo, auto-eficiencia, constancia, educación, trabajo.

3.2. CONTEXTUALIZACIÓN

3.2.1. CARACTERÍSTICAS DEL BARRIO.

Este programa está enfocado para que se lleve a cabo en las instalaciones municipales de gimnasia artística del Palacio de los Juegos Mediterráneos 2005 situado en la Calle Alcalde Santiago Martínez Cabrejas, número 58, CP: 04007, de la ciudad de Almería. Especialmente, está destinado para los/as jóvenes en riesgo de exclusión que viven en zonas desfavorecidas como es el caso del barrio “El Puche” (CP: 04009) de la capital almeriense, el cual está situado a 1,5 kilómetros a las instalaciones de los JJMM. Por ello, debido a su proximidad y su situación precaria y no solamente de recursos materiales y/o económicos, se convierte en el agente perfecto para que sea protagonista de esta intervención.

El Puche es uno de los barrios estigmatizados y prejuizados por los/as vecinos/as almerienses. Originando de esta manera una exclusión social hacia los/as habitantes de éste, solamente por vivir en dicha zona, donde estos/as en muchas ocasiones les resulta prácticamente imposible encontrar empleo, acceder a una educación, salubridad y/o higiene de calidad, entre otras.

¿Qué quiere decir esto? Hay datos y testimonios que reflejan este rechazo a la hora de acceder a un trabajo, queda registrado en la tabla 1 del anexo 1 (Cuadro 4 - “Población Con 16 Años O Más Según Relación Con La Actividad”) dichos datos están extraídos Revista Electrónica De Geografía y Ciencias Sociales “*Scripta Nova*”. Sobre la publicación: “*Factores que determinan el proceso de exclusión de los barrios periféricos el caso del Puche (Almería)*”. Donde los/as autores/as Arijona y Checa (2005) de la misma resaltan “vivir en El Puche es un inconveniente para conseguir empleo, no existe una igualdad de condiciones con el resto de población almeriense.” (p.8).

Son muchos/as los/as jóvenes en edad temprana de trabajo (16 años) los/as que abandona el sistema escolar y entran en el mundo laboral como puede ser la construcción, venta ambulante u otros servicios como la restauración, limpieza en hogares o el cuidar a menores y mayores entre otros como principales salidas...

Testimonios como el de un joven del barrio que cuenta: “nosotros con los mismos títulos que otros almerienses, a ellos les sirve y a nosotros no, ¿sabes por qué? Fácil, cuando dices que eres del El Puche no sirven para nada tus estudios”. (Arijona y Checa, 2005, p.9).

A consecuencia de estas barreras para conseguir un trabajo digno, se ha creado una fracturación por parte de la sociedad almeriense hacia el barrio, ya que otras acciones ilegales como la venta de chatarra y de drogas se han ido estableciendo en la zona para conseguir ingresos. El problema sucede cuando muchos/as jóvenes ven una salida fácil y rápida a través de esta vía y normalizan estas acciones. Originando de esta manera un rechazo más acentuado hacia ellos/as.

De tal manera, el programa de gimnasia los apartaría desde pequeños/as a estas conductas peligrosas, ya que como está marcado en el apartado de objetivos: “*mejorar y promover valores de vida saludable y su condición física*”, “*explicar la importancia de llevar un estilo de vida saludable para un/a deportista*”, “*concienciar de las consecuencias de sustancias nocivas en su cuerpo*”. Se encuentra entre las prioridades para salvaguardarles/as.

La composición de este barrio en cuanto a su población es muy diversa y heterogénea, El Puche está formado por familias de etnia gitana y paya que conviven puerta a puerta con inmigrantes marroquíes y senegaleses. La diferencia entre razas y culturas es bastante acentuada, creando en ocasiones crispaciones entre los/as mismos/as vecinos/as del barrio. Por consiguiente, es necesario implementarlos/as desde temprana edad en el programa para educar en valores de convivencia a los/as más pequeños/as de la zona.

Como bien se había comentado: “*promover actividades de relación con los/as demás integrantes del equipo*”, “*establecer actividades en grupo para fomentar la relación entre ellos/as*”, “*instaurar un clima de confianza entre entrenadores/as y gimnastas*, “*saber cooperar y trabajar en equipo*”. Solucionaría a largo plazo la situación y daría estabilidad a la fraternidad entre convivientes en el vecindario independientemente de su nacionalidad, cultura, etnia, nivel de estudios, ingresos en renta, clase social, lugar de residencia, país de procedencia, nacionalidad, sexo, identidad, etc.

Otro nexo que conecta y aumenta el riesgo social de los/as jóvenes de El Puche, son los factores socioculturales entre muchos de estos factores, rescatar el bajo nivel educativo, en zonas como estas que carecen de recursos no hay una “tradicón” del estudio, del esfuerzo y de la constancia para conseguir metas marcadas, el absentismo por parte de los/as menores es una realidad preocupante en esta barriada de la ciudad.

Además, de estas difíciles circunstancias, se adjunta el perfil que muchos medios de comunicación han ido configurando a través de los últimos 20 años, mostrando la peor versión de la zona con titulares como:

- “*Las drogas y la prostitución se adueñan de la antigua fábrica de El Ingenio*”, (*La Voz de Almería*, 16-11-1998). Citado en Arjona (2005).
- “*Detienen en El Puche el presunto asesino del joven de 17 años*”, (*La Voz de Almería*, 09-03-1990). Citado en Arjona (2005).
- “*Fallece un hombre como consecuencia de una cuchillada realizada durante una discusión en El Puche*”, (*La Voz de Almería*, 16-07-1999). Entre otros reportajes. Citado en Arjona (2005).

En consecuencia, la careta que sostienen los/as habitantes de El Puche está llena de adjetivos negativos para la mayoría de la ciudadanía son vagos/as, violentos/as, peligrosos/as, sucios/as.... En definitiva seres sociales sin futuro, imposibles de ser transformados/as para convivir en la sociedad almeriense.

Por ello, si la visión exterior y de poco contacto es negativa, no es casualidad que el auto concepto de estas personas sobre si mismo/as sea bajo, ya que desde muy pequeños/as están señalados/as y estigmatizados/as por su lugar de residencia sin tener un abanico de posibilidades de cambio, o de demostración de que no son, lo que se les ha otorgado a ser por los/as almerienses.

De tal manera el tercer objetivo general queda registrado para este componente: “*aumentar la auto percepción que tienen los/as jóvenes del programa sobre sí mismos/as*”, “*ayudar a conseguir la mejor versión de ellos/as mismos/as*”, “*aumentar la autoestima a través de los entrenamientos semanales y sus logros en estos*”.

Una vez contextualizado donde se va a desarrollar el programa y el barrio, el siguiente paso es la definición del perfil requerido para la realización de este.

3.3. PERFIL DE LOS/AS MENORES DEL PROGRAMA.

En los párrafos anteriores se había comentado sutilmente como deberían ser los/as protagonistas del programa, no es un perfil cerrado, lo importante de este proyecto es que los/as niños/as de Almería se relacionen y practiquen gimnasia artística independientemente de donde vengán y los recursos que estos/as tengan. Es decir, se trata de crear y fomentar la inclusión social no segregar, cada caso es particular y único, pero el programa acogerá de forma gratuita o con una baja cuota a los/as que contemplen moverse dentro de estas características:

- **Edad:** Entre los 5 y 17 años de edad.
- **Lugar de Residencia:** Pertenece al barrio de El Puche (por proximidad a las instalaciones) u otro barrio de la ciudad con pocos recursos. Como, por ejemplo: Torrecardenas, Los Molinos, Los Almendros, Pescadería, La Chanca, El Quemadero etc.
- **Nivel de Recursos familiares:** Bajo, Bajo-Medio, Medio.
- **Nivel de Estudios del/la menor:** Primaria, ESO, o FP Medio.
- **Nivel de Estudios de los/as Padres, Madres, Tutores/as:** Ninguno, Enseñanza Básica.
- **Nacionalidad y/o Etnia del/la menor:** Cualquiera. (Española, Senegal, Marroquí, Rumana etc.)
- **Nacionalidad y/o Etnia de los/as Padres, Madres, Tutores/as:** Cualquiera. (Española, Senegal, Marroquí, Rumana etc.)
- **Situación Laboral de los/as Padres, Madres, Tutores/as:** Desempleado/a, Trabajando actualmente en: (escribir trabajo que desarrolla).

3.4. METODOLOGÍA.

A través de los entrenamientos del deporte tratado, esta intervención dará importancia a las diferentes dimensiones que configura a una persona y se centrará en nombrar todas aquellas que estén implicadas de una forma u otra en el programa.

Por ello, es necesario que todo el personal que se encuentre ejecutando acciones en el programa sea competente para desarrollar en los/as jóvenes las siguientes dimensiones:

- ***Dimensión normativa.***

Esta dimensión se refiere a como el/la menor actúa en la práctica deportiva. Es decir, si durante los entrenamientos este/a sujeto tiene una actitud proactiva hacia la actividad que se realiza, entiende y pone en manifiesto lo que los/as entrenadores/as y educadores/as transfieren, si su postura y convivencia es la correcta en las sesiones de trabajo.

Es importante hacer hincapié en esta dimensión ya que estos/as jóvenes carecen de actitudes positivas de cara a realizar un trabajo, seguir rutinas, respetar pautas, relacionarse etc. Por ello, suele ser uno de los puntos donde estas personas pecan, por el hecho de que no tienen dichos hábitos adquiridos.

Estos espacios de entrenamiento deben guiar a la educación y a la norma social, para poder crear en un futuro una forma de vida saludable y ordenada. Como bien indica Fullat citado en Gómez (2009), estos/as deben adquirir las competencias necesarias para acatar los patrones de la sociedad, sino las consecuencias trascenderán a la hora de la dominación de su carácter y sus estímulos. La educación sin embargo debe ser una estrategia para solventar la lucha interna de lo que somos y lo que podemos ser.

- ***Dimensión Relacional e Identitaria.***

Como comentan Gómez Lecumberri, et al. (2009). “Esta dimensión hace referencia a la capacidad que tiene la práctica deportiva de generar espacios para relaciones sociales.” (p.83) Es imposible negar que las influencias de las personas más cercana no afectan, ni alteran de ninguna forma hábitos, actitudes o incluso pensamientos propios. Si los/as jóvenes de barrios desfavorecidos se educan en un ambiente “negativo” para su desarrollo cognitivo, estos/as seguirán dicho modelo hacia conductas problemáticas y nocivas para su persona. De tal manera, es importante crear un espacio limpio de malos influjos para su crecimiento integral como persona. Como resultado de esta necesidad, el programa ofrecerá un lugar donde las relaciones personales y sociales se respeten, se cuiden y se potencien. Un lugar donde se sientan cómodos/as siendo ellos/as mismos/as, que exploren sin miedo su potencial a través del deporte. La gimnasia será una vía de conexión y cohesión entre su persona y los demás, dicha modalidad ofrecerá un universo

seguro para chicos y chicas, promocionando los valores del deporte y en especial los de la gimnasia artística, su compañerismo y el crecimiento personal.

Otro punto importante de esta dimensión son los/as profesionales que dirigen este plan. Ellos/as deben de tener en cuenta que la creación de una identidad colectiva, no solamente se puede enfocar hacia una sola dirección de trabajo personal sobre cómo evitar influencias tóxicas, sino también se debe elaborar una unión entre todos/as. Un grupo, una familia, donde se trabaje para mejorar, para instaurar un clima de confianza entre deportistas y profesionales, de esta manera, el sentirse querido/a y pertenecer a un grupo refuerza de manera positiva la auto-visión que tiene la persona sobre ella misma.

Gómez Lecumberri, et al. (2009) comentan que “a través la identidad colectiva se trabajan la cohesión social y el sentimiento de pertenencia al equipo o al grupo”. (p.85). Siguen con esta idea refiriéndose que la identidad de equipo deportivo nace cuando las reglas y la práctica deportiva tradicional se relacionan con los nuevos caracteres que surgen en el grupo. Cuando estas dos interactúan con la personalidad cultural y social del grupo, es decir con las características que definen al conjunto se crea esta “*identificación de agrupación*”. También hay que tener en cuenta el gran peso que tiene la configuración de las expectativas y ambiciones del futuro en el conjunto.

- ***Dimensión Competencial y Capacitadora.***

La dimensión competencial y capacitadora se refiere a la manera que la actividad deportiva coopera en la evolución y creación de diferentes saberes, diversas destrezas y varias habilidades de una persona en los distintos ámbitos, así como la manera en el que el/la sujeto pone en práctica dichas adquisiciones en la vida.

Esta dimensión además debe seguir unos pasos específicos para la consecución de las siguientes competencias para conseguir un crecimiento óptimo personal citado en Gómez (2009) p. (87).

- *Competencias comunicativas.* (Dominar la interrelación verbal, no verbal la escrita y la gestual)

- Competencias metodológicas. (Desarrollar formas de actuación apropiadas en todas las circunstancias sociales)
- Competencias personales. (Crecimiento y exposición de su personalidad y sus particularidades de manera auténtica y de una forma empática hacia los/as demás)
- Competencias sociales y de ciudadanía. (Estimular el desarrollo del equipo a través actividades en conjunto, para favorecer y aprender de la convivencia social)
- Competencias interaccionales. (Adquirir y entender los conocimientos del entorno para actuar correctamente en el)

- ***Dimensión Cognitiva.***

El resultado de la suma del pensamiento más la inteligencia, tiene como producto la “*Dimensión Cognitiva*”, esta debe de tener un plan individualizado para cada agente del programa. Como hace referencia Gómez Lecumberri, et al. (2009) sobre la inteligencia “todos nacemos con las mismas potencialidades de inteligencia, aunque el entorno y las modificaciones evolutivas van desarrollando o atrofiando estas” (p.90).

Sin embargo, ¿qué ocurre con el pensamiento propio? No hay duda, es más complejo ya que este dependerá de las vivencias y/o experiencias del contexto, además de las relaciones con otros/as y repercutirá en lo que sentimos. Por ello, se comprende que el objetivo de aprender a reflexionar sobre uno/a mismo/a, potenciara de una manera positiva inclusión en la colectividad. Bech et al. (2004) y (Cyrulnik, 2005) citando en Gómez (2009). Y como resultado final que el/la sujeto del programa consiga de una manera independiente solventar enfrentamientos y herramientas para manejar situaciones sociales donde no hay sentimiento de unidad y de rebeldía.

Un buen ejemplo-resumen es el mapa-esquema de los cinco tipos de aprendizaje y los ocho niveles de cómo desarrollar esto. Anexo nº 3. (Figura 10 – “Cuadro sobre la relación entre los cinco tipos y los ochos niveles de aprendizaje de Gagné” citado en Gómez (2009)).

- ***Dimensión Emotiva.***

Como bien indica el título la dimensión emotiva hace mención a las emociones. Es decir, la forma en la que las personas reaccionan o los sentimientos que estos/as tienen, a consecuencia de influencias del entorno. Cada situación produce en el ser humano unos cambios anímicos y fisiológicos, que provocará unas actitudes u otras. Y estas quedarán grabadas como recuerdos que servirán de modelo para cuando se vuelva a vivir alguna situación parecida.

Un ejemplo que se puede dar en los entrenamientos será cuando el/la gimnasta este aprendiendo un elemento y consiga realizarlo con éxito por lo que las sensaciones que le producirá serán muy positivas. Pero, otro escenario será cuando lleve meses en la práctica de un movimiento y no esté adquirido por mucho trabajo realizado, entonces los sentimientos de frustración aparecerán haciendo dudar de sí mismo/a y sus capacidades.

- ***Dimensión Moral.***

La última dimensión está definida por Gómez Lecumberri, et al. (2009). como “conjunto de principios y valores para poder realizar juicios sobre las conductas humanas y en consecuencia de estos actuar y observar” (p.94).

Según creemos se obtiene más interacción con la realidad, la persona prioriza los valores sociales y la importancia de estos en el día a día. Este punto de las dimensiones se enfoca hacia el objetivo de transmitir de una forma exitosa una actitud correcta en cada momento, siempre a través de la actividad gimnástica. Por ello la gimnasia apuesta y apoya la reflexión moral y ética de sus gimnastas. Un buen ejemplo es el cuadro anexo nº4. (Figura 11 – “Cuadro sobre las diferentes tipologías de valores según Marín” citado en Gómez (2009)). Este clasifica los diversos valores que se debe trabajar por parte de los profesionales.

Apreciar los pequeños detalles de cada entrenamiento, como dar las “gracias”, “por favor” para pedir las cosas, disculparse, trabajar de forma constante para conseguir los objetivos, escuchar las indicaciones que se dan por parte del equipo técnico de entrenadores/as etc. Que prioricen dichos gestos y particularidades será tarea de cada día en los entrenamientos.

3.4. TEMPORALIZACIÓN Y ACTIVIDADES.

Este programa se realizará en un periodo de diez meses, con posibilidad de ampliación a un mes más. Con una previsión de comenzar en el próximo año académico, e iniciar los entrenamientos en el mes de septiembre del año 2021, hasta junio de 2022 y si es rentable continuar hasta julio del mismo año, dando vacaciones en agosto y volver a la sala en septiembre para inaugurar la nueva temporada escolar y gimnástica.

- ***¿Por qué realizarlo en esa línea temporal?***

Se ha establecido de esta forma ya que el calendario gimnástico, coincide con el escolar y de esa manera empezar nuevos retos y nuevas etapas, será más factible ya que la motivación puede ser trasladada de un departamento al otro y se complementará de forma conjunta. Por ello, a continuación, se muestra una tabla resumen del calendario a seguir por los/as agentes que llevan a cabo el proyecto. Anexo nº 2 (tablas de la nº 2 a la nº 10). En ellas se encuentra la descripción de los entrenamientos, además de los objetivos a conseguir en los diferentes del proyecto. Sin embargo, en el anexo nº 5 (cronograma), se halla la temporalización de manera sintetizada, pero detallada, así como sus objetivos previstos.

3.5. RECURSOS

3.5.1. RECURSOS HUMANOS (EQUIPO TÉCNICO)

Este programa estará dirigido por profesionales de la educación social, los cuales estarán en conocimiento de todas las actividades que se realicen en los entrenamientos, además de llevar un seguimiento de cada uno/a de los/as menores.

Los entrenamientos en la sala de gimnasia serán programados y realizados por entrenadores/as titulados/as con los niveles I, II y III nacionales. Ellos/as estarán preparados/as y formados/as para desarrollar tanto sus funciones técnicas como para poder enfrentarse a situaciones complejas y delicadas, como, por ejemplo: enfrentamientos entre los/as gimnastas por algún acontecimiento exterior a la sala de entrenamiento o por motivos de esta misma, absentismo, acciones fuera de lugar etc.

El número de técnicos/as será de un mínimo de seis. Los/as seis para ambas modalidades de femenina y de masculina, todos/as estarán titulados/as en ambas

especialidades, es importante tener entrenadores/as no dedicados/as a una sola variedad ya que de esta manera se favorecerá de forma unísona las necesidades gimnásticas y personales de cada atleta, además de fomentar la inclusión.

3.5.2. RECURSOS MATERIALES (INSTALACIONES)

La acción de este programa se desarrollara en el Palacio de los Juegos del Mediterráneo 2005 en las instalaciones municipales de gimnasia artística situado en la “Calle Alcalde Santiago Martínez Cabrejas, número 58, CP: 04007”.

Las instalaciones cuentan con los aparatos de las dos modalidades gimnásticas:

APARATOS GIMNASIA MASCULINA	APARATOS GIMNASIA FEMENINA
1 Caballo con Arcos y 1 seta iniciación	3 Barras de Equilibrio y 3 bajas de iniciación
1 Pórtico con Anillas	2 Barras Asimétricas y 2 auxiliares
3 Paralelas Masculinas	1 Suelo
1 Barra Fija y 2 auxiliares	1 Plataforma de salto
1 Suelo	
1 Plataforma de salto	

(Elaboración Propia)

Materiales auxiliares para desarrollar los entrenamientos:

- 6 Trampolines
- 1 Mini-trampolín
- 2 Plintos de cinco cajones cada uno
- 1 Collar de seguridad de salto para el trampolín
- 1 Bloque de recepción de espuma
- 1 Bloque de recepción de 1m
- 1 Bloque de recepción de 50 cm
- 2 Colchonetas de caída
- 2 Colchonetas de foso
- 5 Colchonetas para la recepción de los aparatos
- 6 Colchonetas auxiliares de recepción

- Más de 15 colchonetas finas
- 1 Plano inclinado
- 2 Módulos cilindros rodantes
- 4 Espalderas
- 1 Manta de ayuda
- 1 Alfombra-carrera de salto
- 2 Cuerdas
- 1 Equipo de música
- 1 Magnesiero
- Más de 20 pares de pesas tobilleras de: 0.5kg-0.75kg-1kg-2kg y bandas/gomas elásticas

4. RESULTADOS ESPERADOS.

El resultado esperado de este programa de intervención para menores en riesgo de exclusión social a través de la gimnasia artística, se basa en el proyecto piloto del club “La Mina de Gervasio Deferr”, citado en TVE (2011) y La Sexta (2019) ubicada en el barrio “La Mina” de la ciudad catalana de Barcelona.

Barriada que comparte similitudes con el barrio protagonista del proyecto “El Puche”, donde: las peleas, las sustancias nocivas, el fracaso escolar, paro, acciones ilegales... toman portada en medios de comunicación como los periódicos dejando los siguientes titulares:

- “*Las dos caras de la Mina: El Parc del Besòs marca la frontera entre dos realidades: la que ha vencido a la droga y la que lucha por hacerlo*”, (**La Vanguardia**, 21/02/2016). Citado en Agencias Ciudad (2021)
- “*Una mujer herida en una pelea con armas de fuego en La Mina*”, (**La Vanguardia**, 10/04/2021). Citado en Agencias Ciudad (2021).
- “*La Mina vuelve a la peor época de los 80: El alcalde de Sant Adrià de Besòs avisa de la situación de emergencia en la que se encuentra este barrio, convertido en el 'patio trasero' de Barcelona y azotado por la pobreza y las drogas*, (**El Español**, 18/01/2019). Citando en Cádiz (2019).

Portadas muy parecidas a las compartidas anteriormente en la contextualización. Aun así, el club de gimnasia artística en el cual trabaja y colabora el ex-gimnasta español y medallista olímpico Gervasio Deferr impulsa a los/as niños/as y jóvenes del barrio a disfrutar de su tiempo libre en la gimnasia dentro de su barrio.

De esta forma se instruye desde la sala de entrenamiento los valores del deporte, proyectando un cambio para el futuro del barrio. Ya que, si las próximas generaciones se forjan con legalidad, el mañana de la zona será más seguro y su porcentaje de acciones delictivas será menor y por lo tanto el riesgo de que haya exclusión social en este será inferior, de igual modo que se realiza con el proyecto creado para llevar a cabo en la capital almeriense con los objetivos marcados.

Se muestran a continuación los testimonios en diversas entrevistas por los entrenadores Gervasio Deferr y Saul Cofiño y el presidente del club Francisco Burgos. Deferr citado en TVE (2011) resalta lo siguiente: “lo que más me ha sorprendido ha sido el respeto, es abrumador”. Deferr citado en La Sexta (2019) también puntualiza que: “estamos hartos de escuchar la mina es mala, no, la mina no es mala, es difícil, pero para todos (...) si echamos una mano saldremos adelante”. El campeón olímpico deja claro que no lo hace para ganar dinero, es más verbalmente señala que: “hay familias desestructuradas, hay gente que está mal (...), dejamos que venga y nosotros nos ocupamos de esos gastos (...) estamos en la mina para no hacer exclusión. Todos pueden”.

Cofiño otro entrenador de La Mina citado en TVE (2011), resalta: “las ganas con las cuales vienen los niños a entrenar. Hay una química especial y se transmite de entrenador a gimnasta”.

Finalizando, el presidente del club Burgos citado en La Sexta (2019) apunta sobre los/as gimnastas que: “tienen situaciones difíciles, y lo que intentamos aquí es que se evadan un rato y aprendan otro tipo de valores a través del deporte”.

Para concluir, se adoptan los testimonios anteriores para subrayar los resultados esperados como satisfactorios y motivadores para impulsar próximas intervenciones sociales de este calibre en la sociedad actual que todavía debe trabajar en la terminología de la práctica de inclusión para evitar situaciones de marginalidad en las zonas prejuzgadas y que carecen de pocos recursos.

5. CONCLUSIÓN.

Para finalizar la última parte del trabajo, decir que la exclusión social en los barrios marginales es una realidad existente y como se ha visto son varios los factores los que configura este proceso de marginalidad y que repercuten en las formas de vida de los/as vecinos/as. Creando segregación y exclusión social por pertenecer a 'x' zona de la ciudad.

Llevando en ocasiones a realizar acciones ilegales para conseguir un salario extra para mantener a la familia, ya que como se ha comprobado anteriormente las posibilidades de que puedan encontrar un trabajo digno son inferiores a las de cualquier otra persona que viva fuera de un barrio marginal y por ello, en ocasiones sus hijos/as dejan de manera prematura los estudios para colaborar en los hogares y en consecuencia se estos/as tienen un bajo auto-concepto.

El programa de intervención para menores en riesgo de exclusión social a través de la Gimnasia Artística es un proyecto socio-deportivo creado el cual dedica su tiempo a transmitir valores para que los/as más jóvenes del barrio alcance de manera fructífera su desarrollo personal, social, físico, cognitivo etc.

Se ha elegido el deporte ya que este puede ser una herramienta de inclusión social y personal atractiva para los/as residente de las zonas más desfavorecidas. Y que contribuya a paliar en gran medida la negativa visión que se tienen de los/as jóvenes que viven en barrios marginales.

Es necesario confiar en este tipo de operaciones sociales porque como este demuestra; invertir tiempo en los/as pequeños/as a través del deporte y sus valores de una forma adecuada y planificada les otorga responsabilidades y los/as proyectan hacia un futuro provechoso.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Agencias Ciudad. (2021, 12 de abril). *Una mujer herida en una pelea con armas de fuego en La Mina*. LA VANGUARDIA. Consultado 30 de abril de 2021. <https://www.lavanguardia.com/sucesos/20210410/6641402/mujer-herida-pelea-armas-fuego-mina-sant-adria.html>
- Arjona Garrido, A. y Checa Olmos, J.C. (2005, 1 de abril). Factores Que Determinan El Proceso De Exclusión De Los Barrios Periféricos: El Caso De El Puche (Almería). *Geo Crítica. Scripta Nova. Revista Electrónica De Geografía Y Ciencias Sociales*, 9, 181-204. <http://www.ub.edu/geocrit/sn/sn-186.htm>
- Cáñizares, M.J. (2019, 18 de enero). *La Mina vuelve a la peor época de los 80*. CRÓNICA Política. Consultado 30 de abril de 2021. https://cronicaglobal.elespanol.com/politica/la-mina-vuelve-peor-epoca-80_214965_102.html
- Cárceles, M. (2021, 21 de enero). *Los barrios pobres de Almería se quedan por primera vez en treinta años sin planes de integración*. IDEAL. Consultado el 30 abril de 2021. <https://www.ideal.es/almeria/almeria/barrios-pobres-almeria-eracis-20210122221340-nt.html>
- Carmona, E., Fernández, S., Font, M.R., López, B., López, J., Marinetto, P., Moguer, M., Moreno, I., Pérez, R., y Rama, L. (2019, 23 de octubre). *Ruta por los barrios más pobres de Andalucía*. ABCandalucía. Consultado el 30 abril de 2021. https://sevilla.abc.es/andalucia/sevi-ruta-barrios-mas-pobres-andalucia-201910200817_noticia.html
- Cenizo Benjumea J.M., Fernández-Truan J.C. y Seiva Henares P. (2017, enero-febrero). Autoeficacia Del Profesorado De Educación Física En La Enseñanza De Habilidades Gimnásticas. *Revista Digital de Educación Física*, 8(44), 41-55. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807533>
- Comisión Europea del Deporte. (2021). *Políticas*. Consultado el 30 abril de 2021. https://ec.europa.eu/info/topics/sport_es
- Consorcio del barrio de la Mina. (2012, mayo). *El Barrio De La Mina*. Consorcio del barrio de la Mina. Consultado 30 de abril de 2021. <https://www.barrimina.cat/cast/index.php/barrio-de-la-mina-mainmenu-28>

- Cruz Roja Juventud. (2009, octubre). *Programa de Intervención e Inclusión Social: Documento Marco*. Comisión Estatal Intervención e Inclusión Social. <http://www.cruzroja.es/principal/documents/44765/107933/2.3+DOCUMENTO+MARCO+INTERVENCIN+E+INCLUSIN+SOCIAL.pdf/220b32a9-053d-4702-af69-a041e8d675cb>
- Instituto Nacional Estadística. (2020). *Distribución porcentual de los activos por sector económico y provincia*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=4023>
- Espino, R. (2019, 11 de mayo). *Los barrios con más paro de la provincia de Almería*. Diario de Almería. Consultado 30 de abril de 2021. https://www.diariodealmeria.es/elecciones-municipales-almeria/barrios-paro-almeria-elecciones-municipales_0_1353165168.html
- Figueredo, E. (2016, 21 de febrero). *Las dos caras de La Mina*. LA VANGUARDIA. Consultado 30 de abril de 2021. <https://www.lavanguardia.com/local/barcelona/20160221/302314269490/dos-caras-la-mina.html>
- Gómez Lecumberri, C. Maza Gutiérrez, G. y Puig Barata, N. (2009). *Deporte E Integración Social : Guía De Intervención Educativa A Través Del Deporte*. INDE.
- Instituto Nacional Estadística. (2020). *Distribución porcentual de los activos por sector económico y provincia*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=4023>
- Instituto Nacional Estadística. (2020). *Riesgo de pobreza o exclusión social y de sus componentes por comunidades autónomas..* <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=10011>
- Jefatura de Estado. (1990, 31 de diciembre). *Instrumento de Ratificación de la Convención sobre los Derechos del Niño, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989*. BOE nº313, pág 38897 a 38904. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1990-31312
- Jiménez Martín, P. J., & Durán González, L. J. (2005). *Actividad Física Y Deporte En Jóvenes En Riesgo: Educación En Valores*. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 80, 13-19. https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/080_013-019ES.pdf

- La Sexta. (2019, 11 de enero). *El ejemplo de Gervasio Deferr: historia del bicampeón olímpico que pasó de la gimnasia a 'La Mina'*. ATRESMEDIA. Consultado 30 de abril de 2021. https://www.lasexta.com/programas/sexta-columna/noticias/la-dedicacion-del-gimnasta-gervasio-deffer-por-la-mina-que-mejor-lugar-que-trabajar-en-un-gimnasio-de-un-barrio-estigmatizado-por-la-marginalidad-video_201901115c38adc80cf2a550e1682345.html#:~:text=Gervasio%20Deferr%20es%20el%20mejor%20gimnasta%20espa%C3%B1ol%20de,la%20vida%20de%20barrio%20del%20triple%20medallista%20ol%C3%ADmpico
- Levitas, R., Pantazis,C., Fahmy,E., Gordon, D., Lloyd,E., y Patsios, D., (2007) *The Multi-Dimensional Analysis Of Social Exclusion* [tesis de maestría, Universidad de Bristol]. Repositorio Universidad del Este Londres. <https://repository.uel.ac.uk/item/8666q>
- Organización Naciones Unidas. (2021). *¿Quiénes Son Los Jóvenes?*. Desafíos Globales, Juventud. <https://www.un.org/es/global-issues/youth>
- Real Federación Española de Gimnasia. (2021). *Especialidades*. Consultado 30 de abril de 2021. <http://rfegimnasia.es/>
- Sandoval Álvarez, B. (2016, 31 de enero). *¿Inclusión En Qué? Conceptualizando La Inclusión Social*. *EHQUIDAD. Revista Internacional De Políticas De Bienestar Y Trabajo Social*, (5), 71-108. <https://revistas.proeditio.com/ehquidad/article/view/1333/1414>
- Tapiador López, M. (2001, abril - junio). *Recordando Los Valores De La Gimnasia Artística Femenina*. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 64, 101-105. <https://revista-apunts.com/recordando-los-valores-de-la-gimnasia-artistica-femenina/>
- TVE. (2011, 28 de marzo). *En el Club Gimnàstica la Mina Gervasio Deferr*. [video]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=5gwjda8JaEo>

7. ANEXOS

- **ANEXO N°1 – TABLA N°1**

Cuadro 4. Población con 16 años o más según relación con la actividad

PUCHE		SEXO			
Relación con la actividad		Hombres	Mujeres	TOTAL	
Activos	Ocupados	505	174	679	
	Parados	Buscan 1° empleo	164	75	239
		Han trabajado	409	87	496
	Total parados	499	152	651	
Total activos		1.259	336	1.595	
No activos	Jubilados	163	131	294	
	Estudiantes	45	57	102	
	Ama de casa	3	964	967	
	Otros	73	20	93	
Total no activos		284	1.172	1.456	
Total Sección		1.543	1.508	3.051	

Fuente: Censo 1991. Elaboración Arjona Garrido, A. y Checa Olmos, J.C.

(Tabla n° 1)

- **ANEXO N° 2 – TABLAS N° 2 – 10**

MES	SEPTIEMBRE
OBJETIVOS	
DESCRIPCIÓN	<p>El mes de septiembre estará destinado principalmente a la captación de niños/as y jóvenes en colegios e institutos de la zona y de los principales barrios con bajos recursos y en riesgo de exclusión. Anexo 2 – Tablas 2.1 y 2.2.</p> <p>Esta promoción se realizará a través de charlas en las horas de tutoría y/o de la asignatura de Educación Física.</p>

(Tabla n° 2) / Elaboración Propia

CEIP NOMBRE	DIRECCIÓN	NÚM	CP	LOCALIDAD
CEIP “La Chanca”	Av. del Mar	s/n	04002	Almería
CEIP “Inés Relaño”	Calle Gral. Luque	31	04002	Almería
CEIP “Giner de los Ríos”	Calle Cervantes	4	04003	Almería
CEIP “San Gabriel”	Calle Villa de Artes	13	04006	Almería
CEIP “Madre de la Luz”	Calle Calzada de Castro	2	04006	Almería
CEIP “Rafael Alberti”	Calle José Morales Abad	1	04007	Almería
CEIP “San Valentín”	Calle Burgos	45	04007	Almería
CEIP “Ave María Del Quemadero”	Barranco Bolas	5	04008	Almería
CEIP “Alfredo Molina Martín”	Calle Fernando de Rojas	4	04008	Almería
CEIP “San Luís”	Av. del Colegio	12	04009	Almería
CEIP “El Puche”	Av. Mare Nostrum	56	04009	Almería
CEIP “Europa”	Av. Madre María Aznar	272	04099	Almería
CEIP “Ángel Suquia”	Calle Sierra de Bacares	1	04009	Almería

(Tabla nº 2.1) / Elaboración Propia

IES NOMBRE	DIRECCIÓN	NÚM	CP	LOCALIDAD
IES “Galileo”	Av. del Mar,	8	04002	Almería
IES “Maestro Padilla”	Av. del Mediterráneo	53	04007	Almería
IES “El Argar”	Paseo de la Caridad	125	04008	Almería
IES “Al Ándalus”	Finca Santa Isabel	s/n	04008	Almería
IES “Río Andarax”	Av. Mare Nostrum	0	04009	Almería
IES “Albaida”	Ctra. de Níjar	s/n	04009	Almería
IES “Alhadra”	Calle de los Colegios	7	04009	Almería

(Tabla nº 2.2) / Elaboración Propia

MES	OCTUBRE
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Crear conocimiento del deporte que practican, en este caso de la gimnasia artística. - Transmitir los principales valores de la gimnasia artística. - Promover actividades de relación con los/as demás integrantes del equipo. - Instaurar un clima de confianza entre entrenadores/as y gimnastas.
DESCRIPCIÓN	<p>En octubre comenzaran los primeros días de entrenamiento y la organización de grupos de gimnasta según edad y sexo. Según pase el tiempo se clasificarán los grupos según el nivel de los/as niños/as y jóvenes. Los horarios se podrán adaptar si por alguna casuística no pudieran acceder a las horas previstas. Pero de manera inicial se contemplaría realizarlo del siguiente modo: Anexo 2 – Tabla 3.1</p> <p>Este mes introductorio a la gimnasia, se centrará en acoger a los/as gimnastas de una forma abierta y hacer que se sientan cómodos/as en los entrenamientos, aparte de que descubran en qué consiste este deporte y actividades como las siguientes para empezar la consecución de los objetivos marcados de; <i>“crear conocimiento del deporte que practican, en este caso de la gimnasia artística”</i>, para muchos/as la GA es un deporte prácticamente desconocido ya que hay poca visibilidad de este en los medios de comunicación, se les explicara de manera visual y verbal en qué consiste esta actividad.</p> <p>Relacionado con el objetivo anterior se intentará poner en práctica otro propósito como es el <i>“transmitir los principales valores de la gimnasia artística”</i> desde el primer día de forma básica, es importante que los/as menores se vayan habituando al clima deportivo desde el momento que entran por la puerta.</p> <p>Otros fines más sociales a establecer son: <i>“promover actividades de relación con los/as demás integrantes del equipo”</i> e <i>“instaurar un clima de confianza entre entrenadores/as y gimnastas”</i>. Las relaciones sociales en un equipo son importantes</p>

	tanto el feedback entrenador/a-gimnasta, como gimnasta-gimnasta. Por ello, este mes se centrará en que todos/as los integrantes que forman el grupo se conozcan y se respeten.
--	--

(Tabla nº 3) / Elaboración Propia

HORA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	
MODALIDAD	GAM-GAF	GAM-GAF	GAM-GAF	GAM-GAF	GAM-GAF	
16:00 A 17:30 (1:30h)	G-1 5-8 Años	G-4 5-8 Años	G-1 5-8 Años	G-4 5-8 Años	16:00 A 18:00 (2:00h)	G-7 5-8 Años
17:30 A 19:30 (2:00h)	G-2 9-14 Años	G-5 9-14 Años	G-2 9-14 Años	G-5 9-14 Años	18:00 A 20:00 (2:00h)	G-8 9-14 Años
19:30 A 21:30 (2:00h)	G-3 15-17 Años	G-6 15-17 Años	G-3 15-17 Años	G-6 15-17 Años	20:00 A 22:00 (2:00h)	G-9 15-17 Años

(Tabla nº 3.1) / Elaboración Propia

LEYENDA:

GAM: Gimnasia Artística Masculina

GAF: Gimnasia Artística Femenina

G-1: Grupo 1 G-2: Grupo 2 G-3: Grupo 3

G-4: Grupo 4 G-5: Grupo 5 G-6: Grupo 6

G-7: Grupo 7 G-8: Grupo 8 G-9: Grupo 9

MES	NOVIEMBRE
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Crear niveles de exigencia mínima diaria. - Otorgar responsabilidades dentro de la sala y en el entrenamiento. - Instaurar normas, metodologías y formas de entrenamiento básicas de la GA.
DESCRIPCIÓN	<p>El mes previo a navidades, será bastante parecido al anterior. Se seguirán promocionando de manera novedosa los valores y prácticas de la gimnasia, detallándose en los objetivos específicos a alcanzar como: <i>“crear niveles de exigencia mínima diaria”</i>. Al principio estas obligaciones serán muy simples como por ejemplo: llegar en hora a los entrenamientos, recoger su ropa y colocar sus zapatos en el sitio que les corresponde, ir adecuadamente vestidos/as para entrenar, traer una botella de agua etc. De esta manera poco a poco irán adquiriendo responsabilidades y sin darse cuenta será un hábito para ellos/as.</p> <p>Otro objetivo específico a trabajar en el mes de noviembre en la sala será: <i>“otorgar responsabilidades dentro de la sala y en el entrenamiento”</i>. Cada día el calentamiento será realizado por un/a gimnasta diferente, de esta manera se le concede el cometido de realizar la primera acción de la tarde, dotándolos/as de esta forma confianza sobre ellos/as y capacitándolos/as para ser líder en un futuro. Otro ejemplo de tarea es que cada semana habrá una persona que se encargue de llevar la magensia a la sala de entrenamiento al comienzo de la sesión y recogerla al finalizar esta.</p> <p>A partir de este momento, comienzan las sesiones reales de gimnasia, si bien el mes de octubre era introductorio para habituarse al nuevo deporte, noviembre empezará a <i>“instaurar normas, metodologías y formas de entrenamiento básicas de la GA”</i>. Es decir, cada entrenamiento tendrá una estructura determinada pero esta ira variando su tiempo de ejecución según el momento de la temporada en el que se encuentren los/as gimnasta. Pero su tarde se resumirá en estos puntos:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Preparación física general. • Preparación física específica en el aparato. • Practica de elementos. • Estiramiento/flexibilidad.
--	---

(Tabla nº 4) / Elaboración Propia

MES	DICIEMBRE
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la auto percepción que tienen los/as jóvenes del programa sobre sí mismos/as. - Establecer actividades en grupo para fomentar la relación entre ellos/as. - Saber cooperar y trabajar en equipo.
DESCRIPCIÓN	<p>El último mes del año, se centrará en preparar conjuntamente los entrenamientos para seguir aprendiendo nuevos elementos gimnásticos y los bailes para la exhibición de navidad que se realizará, para la familia y amigos/as.</p> <p><i>¿Por qué realizar una exhibición de navidad?</i></p> <p>Porque es una forma divertida y diferente de dar vacaciones a los/as gimnastas. Además, como se ha comentado antes será un nuevo desafío para ellos/as el combinar los entrenamientos rutinarios con la creación personal de un baile en conjunto incorporando movimientos de gimnasia artística. De esta manera se estará activando de manera instintiva uno de los objetivos marcados: <i>“aumentar la auto percepción que tienen los/as jóvenes del programa sobre sí mismos/as”</i>.</p> <p>Cuando estos/as tomen las riendas de originar la nueva tarea, y la lleven a cabo automáticamente la satisfacción que sentirán por haber completado lo que se les había encomendado por lo que se reforzará positivamente su autoestima, y los/as motivarán para seguir hacia adelante. Es importante acompañarles/as en todo momento, habrá días que por motivos externos o internos se</p>

	<p>agobien, se estresen, quieran abandonar etc. Pero por ello, está la figura del/a entrenador/a y educador/a social si se necesita y ser un apoyo para su persona.</p> <p>Este mes se reforzará de manera persistente la convivencia, la colaboración y el esfuerzo en equipo, ya que crear una representación grupal requiere paciencia, y escucha activa. Otro punto a favor de realizar la exhibición, porque de esta manera se conseguirá abarcar los objetivos específicos de: <i>“establecer actividades en grupo para fomentar la relación entre ellos/as”</i> y <i>“saber cooperar y trabajar en equipo”</i>.</p>
--	--

(Tabla nº 5) / Elaboración Propia

MES	ENERO
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar y promover valores de vida saludable y su condición física. - Explicar la importancia de llevar un estilo de vida saludable para un/a deportista.
DESCRIPCIÓN	<p>La vuelta a la rutina siempre es complicada. En este punto del programa es importante pararse y ver como cada niño/a y joven está evolucionando. Por ello, el equipo técnico tendrá una reunión antes de volver de vacaciones para valorar los progresos de los/as menores. Y si es necesario rectificar algún aspecto y/o focalizarse en otros con más ímpetu.</p> <p>El primer mes del nuevo año será difícil, en este espacio de la temporada hay que volver a ponerse en forma física de cara a los futuros campeonatos. De tal modo entra en escena los objetivos: <i>“mejorar y promover valores de vida saludable y su condición física”</i> y <i>“explicar la importancia de llevar una estilo de vida saludable para un/a deportista”</i>. ¿Por qué? Después de las vacaciones y de las comidas de navidad, se vuelve en baja forma, es el momento idóneo de explicar que es importante cuidar la alimentación, respetar las horas de sueño, la hidratación y como todos estos factores afectan al rendimiento deportivo. Si, para ellos/as es importantes conseguir los objetivos gimnásticos</p>

	marcados, deben desde pequeños/as (dentro de las capacidades de cada familia), el alejarse de las malas conductas de salubridad.
--	--

(Tabla nº 6) / Elaboración Propia

MES	FEBRERO
OBJETIVOS	- Instaurar un clima de confianza entre entrenadores/as y gimnastas.
DESCRIPCIÓN	<p>El primer trimestre del año es el más complicado. Febrero estará destinado principalmente a reforzar los lazos entrenador/a-gimnasta. Para muchos/as los/as técnicos/as que están en sala cada día son un/a modelo/a seguir. <i>“Instaurar un clima de confianza entre entrenadores/as y gimnastas”</i>. Es primordial y más en un deporte como la gimnasia donde siempre hay riesgos en los entrenamientos, que se cree un vínculo de confianza y de comunicación, para evitar lesiones o daños en un futuro.</p> <p>También es importante para ellos/as que sus entrenadores/as y educadores/as sociales muestren interés hacia su persona, el gimnasio debe ser un lugar donde puedan expresarse sin tabús sobre sus preocupaciones, por ello es vital escuchar sus pensamientos y no solo sea un tiempo de entrenar sino un tiempo de desconexión y <i>“terapia”</i>.</p>

(Tabla nº 7) / Elaboración Propia

MES	MARZO
OBJETIVOS	- Transmitir los principales valores de la gimnasia artística.
DESCRIPCIÓN	<p>En marzo comenzarán los montajes de los ejercicios en los aparatos de cara a las competiciones que se suelen desarrollar durante los meses de abril, mayo y junio.</p> <p><i>“Transmitir los principales valores de la gimnasia artística”</i>. Si bien en el mes de octubre se había introducido los valores bases de la gimnasia, en este punto del programa se vuelven a reforzar, para mantener en cauce a los/as gimnastas para que tengan presente más que nunca el compañerismo ya que crear unión y el equipo será determinante de cara a los campeonatos, es bien sabido que la unión hace la fuerza, por ello la colectividad es fundamental para los próximos meses.</p> <p>Esfuerzo, constancia y trabajo diario, representan en un gran porcentaje la eficacia para alcanzar los objetivos gimnásticos planteados, de tal manera en el mes justo antes de los eventos es necesario que estos/as tomen una posición de concentración y saber que están haciendo ellos/as son los/as protagonistas del avance que consiga.</p> <p>La auto-eficiencia y educación van de la mano, es necesario que entiendan que no interesa ser el/la número uno, sino disfrutar desde el respeto hacia los/as demás y hacia ellos/as mismos/as.</p>

(Tabla nº 8) / Elaboración Propia

MES	ABRIL-MAYO
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar de las consecuencias de sustancias nocivas en su cuerpo. - Dotar y conceder herramientas para controlar y gestionar emociones y sentimientos negativos dentro y fuera de la sala de entrenamiento.
DESCRIPCIÓN	<p>Estas dos mensualidades primaverales son muy parecidas. Este es el punto donde arranca la puesta de mallas, es decir, es cuando comienzan las competiciones. Durante estos meses es primordial mantener un clima de refuerzo y motivación constante en los entrenamientos, ya que estarán sometidos/as a situaciones y sentimientos nunca vividos anteriormente.</p> <p>El equipo de educadores/as y entrenadores/as cumplirá el objetivo de <i>“dotar y conceder herramientas para controlar y gestionar emociones y sentimientos negativos dentro y fuera de la sala de entrenamiento”</i>. Para evitar escenarios de violencia, ensañamiento, tensión etc. Que pueden estar originados los días previos a los torneos.</p> <p>Es importante que los/as mayores del equipo sean responsables con lo que pueden tomar los días previos a un día importante ya que puede afectar de forma severa a su organismo, recursos humanos les dará una charla y estarán de bajo supervisión, de esta manera se pretende alcanzar uno de los objetivos sanitarios mar importantes como es <i>“concienciar de las consecuencias de sustancias nocivas en su cuerpo”</i>.</p>

(Tabla nº 9) / Elaboración Propia

MES	JUNIO
OBJETIVOS	- Ayudar a conseguir la mejor versión de ellos/as mismos/as.
DESCRIPCIÓN	<p>En este último mes del programa se hará desde el departamento técnico un recorrido por cada grupo centrándose en los logros alcanzados por parte de los chicos y chicas. A través de las observaciones y anotaciones que se han realizado cada mes sobre cada uno/a, se comprobará como ha aumentado la responsabilidad intrínseca y la autoestima debido a la consecución de los objetivos propuestos en las sesiones de entrenamientos. Y como las conductas disruptivas han quedado relegadas por comportamientos de comprensión, empatía y compañerismo creando una unidad entre todos/as.</p> <p>De esta forma se podrá medir el progreso tanto personal-social, como físico-gimnástico de cada uno/a de los/as participantes del programa y completando el último objetivo marcado: <i>“ayudar a conseguir la mejor versión de ellos/as mismos/as”</i>.</p> <p>Es primordial recordar que esta intervención no consiste en formar gimnastas de élite, sino acoger de manera innovadora a los/as menores almerienses en la práctica de un deporte para que inviertan su tiempo libre de manera provechosa y este sea de calidad. Además, mientras que entrenan y se divierten adquirirán valores importantes para su futuro, es conveniente participar y contribuir en dichos espacios desestructurados para crear un futuro con más igualdades para estas personas.</p>

(Tabla nº 10) / Elaboración Propia

DESCRIPCIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
HORARIO: 19:30-21:30 HORAS
LUGAR: Palacio De Los Juegos Del Mediterráneo 2005, Almería.
<p>1) <u>RECEPCIÓN / LLEGADA</u></p> <p>El/la entrenador/a y educador/a social recogerán en la puerta de las instalaciones a los/as gimnastas, dejando un margen de 5 min posteriores de las 19:30h para entrar a la sala de entrenamiento.</p> <p>Cuando se llegue a la sala los/as gimnastas depositarán de forma ordenada sus pertenencias en el lugar designado por los/as técnicos/as, a continuación se colocaran en fila lateral uno/a al lado del/a otro/a para recibir las instrucciones.</p>
<p>2) <u>CALENTAMIENTO</u></p> <p>Cuando el entrenador/a introduzca la sesión y el/la educador/a pase lista, se elegirá quien realizará el calentamiento del día, los/as gimnastas se pondrán manos a la obra, siguiendo de modelo a la persona escogida.</p>
<p>3) <u>PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y/O ESPECÍFICA</u></p> <p>Una vez terminado el calentamiento, cada uno/a ocupara el sitio que tiene asignado para realizar la preparación física.</p>
<p>4) <u>ENTRENAMIENTO DE ELEMENTOS EN LOS APARATOS</u></p> <p>Tras la finalización de la ‘prepa’, estos/as tendrán unos 5 minutos aproximadamente para ir al servicio, beber agua.... Después volverán a realizar la fila lateral, para escuchar las indicaciones del resto de entrenamiento.</p> <p>El/la técnico explicará los aparatos a entrenar, y los elementos en cada uno/a. Para ello, dividirá la clase en grupos según niveles de gimnasia y estos serán rotarios. Es decir, si el grupo 1 empieza en suelo, grupo 2 en salto y grupo 3 en barra, tras un periodo de tiempo, se cambiará de aparato, y por ejemplo el grupo 1 pasará de suelo a salto, el grupo 2 de salto barra y por último el grupo 3 pasará de barra a suelo.</p> <p>Cada grupo, estará supervisado por al menos un/a entrenador/a, para ayudar, dirigir y controlar todo lo que suceda en los aparatos.</p>

5) ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD

Para finalizar el entrenamiento los últimos 15 minutos se dedicarán para la flexibilidad del cuerpo y para estirar para evitar las lesiones. Esta parte estará dirigida por el/la mismo/a gimnasta que hizo el calentamiento.

Después del estiramiento deberán de recoger la sala entre todo/as, dejándola ordenada.

6) DESPEDIDA

Una vez concluido el tiempo del apartado anterior, se formará por última vez la fila lateral. El/la entrenador/a les comunicara cómo ha ido el entrenamiento de forma general, resaltando aspectos que a este/a les resulte de especial interés para progresar y mejorar en el futuro.

Una vez dada la charla, chocaran los 5 e irán directamente a sus pertenencias para vestirse y salir de la instalación para que sus mayores les recoja.

(Tabla nº 11) / Elaboración Propia

• ANEXO Nº 3

DOMINIOS DEL APRENDIZAJE	NIVELES DE DESARROLLO DEL APRENDIZAJE
Destrezas motoras	Aprendizaje de señales Estímulo-respuesta Encadenamiento motor
Destrezas lingüísticas	Asociación verbal Discriminación múltiple
Destrezas intelectuales	Aprendizaje de conceptos, principios y problemas
Estrategias cognitivas	Aprendizaje de señales Resolución de conflictos
Actitudes	Aprendizaje de señales Estímulo-respuesta Encadenamiento motor Asociación verbal Discriminación múltiple

Figura 10.- Cuadro sobre la relación entre los cinco tipos y los ocho niveles de aprendizaje de Gagné.
Fuente: Sarramona, 2000:262.

- ANEXO 4

VALORES SOCIALES:	cooperación, amabilidad, piedad filial, justicia social, respeto, espíritu cívico, sentido de responsabilidad social, dignidad por el trabajo, ...
VALORES REFERIDOS AL INDIVIDUO:	veracidad, honestidad, disciplina, tolerancia, sentido del orden, paz de espíritu, deseo de perfeccionamiento, ...
VALORES REFERIDOS AL PAÍS O AL MUNDO:	patriotismo, conciencia nacional, civismo pacífico, comprensión internacional, fraternidad humana, independencia de las naciones, ...
VALORES DE PROCESO:	visión científica de la realidad, discernimiento, búsqueda de la verdad, reflexión, ...

*Figura 11.- Cuadro sobre las diferentes tipologías de valores según Marín (1987).
Fuente: Gutiérrez, 2003:4.*

• ANEXO 5

CRONOGRAMA

SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
<i>Captación de niños/as y jóvenes en colegios e institutos</i>	<i>Primeros días de entrenamiento y la organización de grupos</i>	<i>Estructura de entrenamientos: -Calentamiento -Preparación física -Entrenamiento aparatos -Flexibilidad</i>	<i>Exhibición de navidad</i>	<i>Vuelta a los entrenamientos Reunión del equipo de RRHH</i>	<i>Sesiones más personalizadas</i>	<i>Montajes de los ejercicios en los aparatos de cara a las competiciones</i>	<i>Competiciones</i>		<i>Reunión final del equipo técnico</i>
	Crear conocimiento del deporte que practican	Otorgar responsabilidades dentro de la sala y en el entrenamiento	Actividades en grupo para fomentar la relación entre ellos/as	Explicar la importancia de llevar una estilo de vida saludable para un/a deportista	Instaurar un clima de confianza entre entrenadores/as y gimnastas	Principales valores de la gimnasia artística	Concienciar sobre las consecuencias de sustancias nocivos en su cuerpo		Ayudar a conseguir la mejor versión de ellos/as mismos/as
	Actividades de relación con los/as demás integrantes del equipo.	Normas, metodologías y formas de entrenamiento básicas de la GA	Cooperar y trabajar en equipo	Mejorar y promover valores de vida saludable y su condición física			Dotar y conceder herramientas para controlar y gestionar emociones y sentimientos negativos		
	Transmitir los principales valores de la gimnasia artística.	Crear niveles de exigencia mínima diaria	Aumentar la auto percepción que tienen sobre si mismos/as						
	Instaurar un clima de confianza entre entrenadores/as y gimnastas								

(Cronograma) / Elaboración Propia