



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

**LA EDUCACIÓN FRENTE A LA EXCLUSIÓN. UNA
INTERVENCIÓN A TRAVÉS DEL DEPORTE CON
ADOLESCENTES RESIDENTES EN UN CENTRO DE
ACOGIDA DE MENORES.**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Alumno: Sergio Baldó Agulló

Tutor académico: Vicente Javier Beltrán Carrillo

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Curso académico: 2023 -2024

Contenido

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	MARCO TEÓRICO	4
2.1.	Estrategias de un programa basado en el MRPS	5
2.2.	Formato de las sesiones	6
2.3.	Resultados de otros estudios sobre el MRPS.....	7
3.	INTERVENCIÓN	7
3.1.	Participantes	7
3.2.	Descripción del programa.....	8
4.	EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	12
4.1.	Evaluación y reflexiones sobre la intervención llevada a cabo	12
4.1.1.	Diario de reflexiones	12
4.1.2.	Valoración general del programa	14
4.1.3.	Puntos fuertes y a mejorar.....	15
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	15
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	17
7.	ANEXOS.....	20
7.1.	Anexo 1.....	20
7.2.	Anexo 2.....	22
7.3.	Anexo 3.....	23
7.4.	Anexo 4.....	24
7.5.	Anexo 5.....	26
7.6.	Anexo 6.....	27
7.7.	Anexo 7.....	28
7.8.	Anexo 8.....	30
7.9.	Anexo 9.....	32
7.10.	Anexo 10.....	33

1. INTRODUCCIÓN

La exclusión social es un término surgido en primera instancia como un concepto ligado a la pobreza o al factor puramente económico (Damonti, y Amigot Leache, 2020). En la actualidad, este va más allá de los aspectos culturales y financieros de los entornos precarios y, hace hincapié en las dificultades de corte estructural existentes entre los diferentes grupos sociales (Morales Chuco, 2021). Por este motivo, la conceptualización de exclusión ha sido reelaborada hasta definirse como un proceso de desventaja (Contreras-Montero, 2020) provocado por diversos factores como el social o sociorelacional, económico y político, y donde predominan aspectos como los problemas psicológicos, los derivados de las relaciones personales o de la propia autoestima (Castro Saucedo et al., 2020). Asimismo, es un concepto que se ubica en el extremo opuesto de un proceso continuo, donde en el centro está la vulnerabilidad. En el otro extremo, en el que se ubica el nivel máximo, se localiza la inclusión social. Según las acciones y situaciones que vive o sufre un individuo o grupo de individuos hacen que se ubiquen en un punto dentro de este proceso cíclico (Tezanos, 2002; Sojo 2003).

La adolescencia es un periodo de múltiples cambios y de una mayor sensibilidad a estímulos que ocurren no solo a nivel biológico, sino también a nivel psicológico y social. Constituye, además, una etapa determinante para el desarrollo de las diferentes regiones cerebrales, así la construcción de una correcta y adecuada concepción del autoconcepto y la salud mental (Orben, et al., 2020). Si estos conceptos los relacionamos con el de exclusión social, vemos que esta última afecta a diferentes regiones cerebrales como la corteza prefrontal ventrolateral derecha y la corteza cingulada anterior (Chester y DeWall, 2015), correlacionando de forma negativa en variables tales como la autorregulación o el control ejecutivo de la atención (Zhang et al., 2021). Estas circunstancias convergen en una situación en la que un individuo exhibe disminución en los niveles de “funciones cognitivas, fisiológicas y conductuales” (Twenge et al., 2001).

Del mismo modo, es importante tener en cuenta el papel que juegan las relaciones personales y el entorno en el desarrollo de jóvenes en riesgo de exclusión social. La situación y la realidad de las familias (separación o consumo de drogas), el lugar o el entorno donde viven y un buen fomento de las habilidades y relaciones sociales son determinantes a trabajar en jóvenes en exclusión social (Santana Vega et al., 2018). Además, es necesario estimular en ellos, propuestas que permitan el desarrollo y las capacidades personales por medio de dinámicas de participación activa (Castro Saucedo et al., 2020).

La prevalencia de la exclusión social es alta, como indican los datos de un estudio realizado por la Oficina Estadística de la Unión Europea (Eurostat, 2023), donde se establece que el 21,6% de la población europea vive en situación de exclusión. Si nos centramos en España, este es el cuarto país del continente con mayor tasa AROPE (siglas inglés del término “Personas En Riesgo de Pobreza y/o Exclusión”), situándose así, en un 26% del total de la población española. En el caso de la Comunidad Valenciana, este porcentaje está descendiendo hasta un 17,1%, siendo de un 32,3% el correspondiente a la población joven (EAPN España, 2023). En lo que respecta a la edad, según los datos de la estrategia Europa 2020, los menores de 16 años son el grupo que presenta mayores niveles de exclusión (31,4% en mujeres y 32,4% en hombres).

El deporte es una herramienta demostrada para reducir la exclusión y orientar a los sujetos hacia la inclusión social (Ríos Hernández, 2017). La práctica deportiva y, en especial, enfocada en el trabajo cooperativo, persigue fomentar entre los jóvenes aspectos como la empatía, la tolerancia y el respeto de las normas (González Rodríguez, Páez Gallego, y de Juanas Oliva, 2021). Asimismo, el deporte en grupo permite incrementar los niveles de motivación y salud. Por todo ello, la práctica deportiva es un buen instrumento para mejorar el comportamiento de estos jóvenes (van der Veken et al., 2021).

Por todo esto y tomando como referencia el Modelo de Responsabilidad Personal y Social (Hellison, 2011), el objetivo de este trabajo es desarrollar una intervención educativa a través de la educación física y el deporte con adolescentes de entre 11 y 17 años que residen en un centro de acogida de menores y se encuentran en riesgo de exclusión social. La intervención pretende fomentar en ellos un gran espectro de valores relacionados con la responsabilidad personal y social, como el respeto, la autoestima, el liderazgo o la estabilidad emocional, para que puedan desenvolver con mayor éxito en sus vidas y reducir el riesgo de exclusión (Sánchez-Alcaraz Martínez et al, 2019).

2. MARCO TEÓRICO

El Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS) fue ideado y desarrollado por el profesor e investigador estadounidense Donald Hellison en el año 1985 y, desde entonces ha sido revisado y actualizado en diferentes ocasiones, hasta elaborar la versión definitiva del año 2011 (Hellison, 2011).

Este modelo busca fomentar, por medio de la actividad física, la responsabilidad de carácter personal y social en jóvenes, especialmente en aquellos que se encuentran en una situación particularmente adversa o en riesgo de exclusión social (Pardo y García-Arjona, 2011). Este modelo, por lo tanto, permite fomentar una serie de valores que permitan a los individuos convertirse en mejores personas, promoviendo las buenas relaciones con ellos mismo y los demás, así como de la “decencia humana” o el autodesarrollo general (Hellison, 2011, p.18).

La metodología utilizada en esta propuesta didáctica de Hellison establece un total de 5 niveles (figura 1) secuenciales y donde los contenidos se plantean de forma sumativa. En otras palabras, los contenidos trabajados al comienzo de la intervención se mantienen y se complementan con aquellos de niveles posteriores a través de la aplicación de objetivos específicos y fáciles de resolver (Sánchez-Alcaraz Martínez et al., 2020). Asimismo, el último nivel caracterizado por ser una transferencia de lo aprendido en el contexto de la educación a la vida cotidiana, es interesante trabajarlo desde la primera sesión (Merino Barreno et al., 2017).

A continuación, se detallarán las características de los diferentes niveles de responsabilidad determinados por unos métodos y estrategias de actuación propios de cada uno de ellos (Sánchez-Alcaraz Martínez et al., 2019).

Tabla 1. Niveles de responsabilidad del MRPS. Información extraída de Pardo y García-Arjona (2011) y Hellison (2011, p.34).

NIVEL DE RESPONSABILIDAD	VALORES TRABAJADOS
NIVEL 1	Respeto los derechos y sentimientos de los demás.
NIVEL 2	Desarrollo de la participación y el esfuerzo personal.
NIVEL 3	Autogestión en la planificación y la toma de decisiones.
NIVEL 4	Empatía y ayuda a los demás y, el fomento del liderazgo.
NIVEL 5	Transferencia al contexto personal del sujeto.

El **nivel 1** del modelo de Hellison está basado en “**el respeto por los derechos y sentimientos de los demás**”. En este, se busca crear una buena atmósfera de trabajo, donde los jóvenes se encuentren seguros y puedan participar en las actividades, expresando sus sentimientos y emociones sin ser objeto de risa o burla por parte de sus compañeros (Escartí et al., 2005). Todo esto puede concurrir en dinámicas donde estimular valores como la convivencia, el respeto propio, hacia los demás y hacia las normas, y la comunicación (Pardo y García-Arjona, 2011).

Junto a todo esto, esta fase busca desarrollar aspectos como son *el autocontrol, el derecho a resolver problemas de forma pacífica y el derecho a ser incluido y de cooperar con individuos de su misma edad y condición* (Hellison, 2011, p.21).

El **nivel 2** se centra en el desarrollo en “**la participación y el esfuerzo por parte del participante**.” En este segundo escalón, persigue establecer una buena relación entre los menores con el fin de aumentar la cooperación, así como reducir actitudes negativas como la impotencia y la pasividad que generan una disminución del esfuerzo a la hora de realizar ejercicio físico. Los componentes asociados a este nivel son *la automotivación* con la introducción de pequeñas responsabilidades (decidir pasar a la siguiente actividad cuando la han superado), *el buen trato con los compañeros* y *la indagación en tareas nuevas*, partiendo de conceptos más sencillos y genéricos hasta los más específicos (Hellison, 2011, p.37-38).

El **nivel 3** habla sobre “**la autonomía personal**”. En este caso, se busca superar los criterios definidos en el anterior nivel con el fin de resolver los problemas planteados de forma independiente sin la supervisión del docente con el fin de “conocer los intereses y necesidades individuales” (Hellison, 2011, p.38-39). Por ello, la capacidad de decidir, planificar y de organización son elementos de vital relevante en esta fase central del modelo (Pardo y García-Arjona, 2011).

El **nivel 4** es el que está relacionado con “**el liderazgo y la ayuda a los demás**”. Este nivel está enfocado en los aspectos sociales como el liderazgo y la empatía con el fin de “aportar lo que es correcto para el grupo” y favorecer los intereses de los demás, respectivamente, con el fin de alejarse de las actitudes egocéntricas. De esta forma, se busca un trabajo de cohesión y de ayuda a los demás integrantes del equipo (Sánchez-Alcaraz Martínez et al., 2020). Los componentes que definen este penúltimo nivel son *la fuerza interior, el cuidado y la compasión, y la sensibilidad y capacidad de respuesta* (Hellison, 2011, p.21).

El **nivel 5** es el último contemplado en el modelo. Este va más allá de un lugar seguro y concreto para su **transferencia** a situaciones reales y de la vida cotidiana. Los componentes que caracterizan este último nivel son *la aplicación de los conceptos de este modelo en otras parcelas de la vida y la capacidad de ser un referente para los demás, especialmente de los de menor edad* (Hellison, 2011, p.21).

2.1. Estrategias de un programa basado en el MRPS

Para desarrollar correctamente un programa a partir del Modelo de Responsabilidad Personal y Social de Hellison existen múltiples estrategias que se pueden implementar con el fin de lograr un correcto funcionamiento de las sesiones que lo conforman. Por este motivo, se detallan a continuación estrategias de intervención en función del nivel de responsabilidad en el que se encuentre el programa (Tabla 2).

Tabla 2. Estrategias asociadas a cada nivel de responsabilidad del MRPS de Hellison. Información extraída de (2011, p.90-101).

Nivel de responsabilidad	Estrategias a emplear
<p>NIVEL 1: Problemas de disciplina individual</p>	<p>Principio del acordeón: modificar el tiempo de la actividad según el comportamiento del grupo.</p>
	<p>Consecuencias lógicas: pedir disculpas públicas por una situación de acoso (ejemplo)</p>
	<p>Negociación: buscar una solución que satisfaga a las diferentes partes durante la realización de una sesión</p>
	<p>Progresión sin participar: los jóvenes no participan en el resto de la actividad si han realizado una mala acción o comportamiento.</p>
	<p>Sin plan, sin juego: el joven no vuelve a la actividad si no piensa un plan para mejorar su comportamiento.</p>
	<p>Ley de la abuela: realizar una actividad divertida tras una conducta positiva.</p>
	<p>Grupo dirigido por profesores: en situaciones donde los jóvenes no puedan autodirigirse o realizar dinámicas de forma individual.</p>
	<p>Cinco días limpios: tras una mala conducta o acción, se eliminan las consecuencias tras cinco días o sesiones con buena conducta.</p>
	<p>Remisión: ayuda en caso de sujetos con características especiales.</p>
<p>NIVEL 1: Resolución de conflictos</p>	<p>Pista deportiva: elección de 3 representantes de los practicantes para resolver los problemas derivados de las actividades planteadas por el profesor.</p>
	<p>Estudiantes autónomos: capacidad de ser responsables de sus acciones y actitudes.</p>
	<p>Banco del diálogo: sentarse en un banco para hablar el problema surgido durante la práctica.</p>
	<p>Plan de emergencia: reunir a los participantes antes de la sesión y crear un plan de emergencia en caso de que se genere una disputa o conflicto durante la misma.</p>
	<p>Haciendo nuevas reglas: crear nuevas reglas o normas si hay conductas conflictivas que no se preveían.</p>
<p>NIVEL 2</p>	<p>Enseñanza por invitación: ofertar la participación en una determinada actividad a aquellos alumnos más reacios a realizarlas.</p>
<p>NIVEL 3</p>	<p>Estrategias para favorecer el empoderamiento: incrementar la comunicación con los participantes y modular las tareas planteadas para que se sientan competentes.</p>
	<p>Coraje para resistir la presión grupal: promover entornos donde los participantes se sientan cómodos.</p>
<p>NIVEL 4</p>	<p>Cumplimiento de cualidades de ayuda y liderazgo: generar dinámicas donde se fomente la ayuda y en el que los participantes se sientan cómodos con los diferentes tipos de líderes.</p>
<p>NIVEL 5</p>	<p>Tratar cuestiones de responsabilidad fuera del gimnasio: aplicar en las sesiones aspectos que se puedan aplicar fuera del mismo (recoger material, limpieza del espacio...)</p>

2.2. Formato de las sesiones

Para conseguir una adecuada coherencia en el desarrollo de una intervención basada en el MRPS se requiere de una estructuración adecuada de las sesiones para conseguir que el resultado sea el adecuado y se ajuste con los objetivos marcados en el modelo (Hellison, 2011 p.49). Para ello, la sesión se divide en 4 partes diferenciadas y desarrolladas (Merino Barrero et al., 2017):

1. **Toma de conciencia:** al comienzo de la sesión se exponen los objetivos a trabajar en la sesión y las actividades propuestas con las normas asociadas. Durante esta fase, los participantes se encuentran sentados en círculo.

2. **La responsabilidad en acción o plan de actividad física:** corresponde a la parte principal de la sesión y donde se desarrollan las dinámicas que persiguen una elevada motivación y significación por parte de los jóvenes practicantes. Además, es una vía para enseñar la responsabilidad social y personal.

3. **Encuentro de grupo:** se ubica en la parte final de la sesión, dispuestos en círculo, de igual manera que al comienzo de la sesión. En este, se busca compartir todas las ideas, pensamientos y sentimientos producidos durante la sesión.

4. **Evaluación y autoevaluación:** se da en los últimos minutos de la sesión y en el que se valora el comportamiento tanto propio como el de los compañeros y el profesor de acuerdo con el nivel de responsabilidad que se trabaja en la sesión.

2.3. Resultados de otros estudios sobre el MRPS

Desde la creación del MRPS ha surgido el interés de diferentes investigadores y, por ende, la aparición de estudios que evalúan la aplicación del mismo en este grupo de jóvenes, obteniéndose resultados positivos. En esta línea y atendiendo a los últimos estudios se pueden extraer los siguientes resultados sobre este modelo propuesto por Hellison:

En el estudio realizado por Jorquera Jordán (2022), se lleva a cabo una revisión sistemática de diferentes estudios que implementan este modelo en grupo de estudiantes de diferentes edades en la asignatura de Educación Física. En él se concluye que aplicar dinámicas relacionadas con el MRPS favorece una “motivación más autodeterminada” acompañadas de un incremento de la motivación de carácter intrínseca, así como de unos mayores niveles de responsabilidad de ambos tipos. Un año después, García-Aguilar et al., (2023), confirman estos resultados a través de un programa donde se aplica este modelo en el deporte del boxeo.

Por último, en el estudio llevado a cabo por Hoyo-Guillot y Ruiz-Montero (2023) a un grupo de estudiantes de Secundaria, corroboran las conclusiones anteriores y añaden que la aplicación de este modelo en el área curricular de Educación Física favorece también el comportamiento ante las respuestas sociales y los niveles de activación del cerebro frente a los estímulos de su entorno.

3. INTERVENCIÓN

3.1. Participantes

El desarrollo de la intervención del presente trabajo ha sido llevado a cabo en un Centro de Menores situado en la provincia de Alicante. El centro en cuestión cuenta, entre sus objetivos, ofrecer las herramientas necesarias para orientar su desarrollo individual y hacer frente a las situaciones adversas de índole familiar, social y personal; fomentar las habilidades sociales de los jóvenes con el fin favorecer las relaciones con sus familiares, grupo de pares o la propia sociedad; y, proporcionar un hogar acogedor y cercano acorde a sus necesidades y situación.

La muestra que participó en la intervención la conformaron un grupo de 13 jóvenes de entre 11 y 17 años, donde 9 eran chicas y 4 chicos (media=14,31 años; desviación estándar= 1,89). Cabe resaltar que, durante la intervención, el número de participantes solía oscilar entre 10 y 12 puesto que las sesiones en muchos casos coincidían con visitas de familiares o la ausencia de las chicas del piso tutelado por razones desconocidas.

A nivel académico, los dos jóvenes de menor edad asistían al colegio cursando Educación Primaria. También, hubo otro grupo más numeroso que cursa Educación Secundaria y hay un

par de chicos que estudian Bachillerato y un grado medio de cocina. Por lo que respecta al ámbito deportivo, había un pequeño grupo que realizaba actividades tales como natación, fútbol o voleibol, mientras que la gran mayoría eran jóvenes sedentarios y que realizaban poca actividad física de forma habitual.

3.2. Descripción del programa

La puesta en práctica de esta intervención se desarrolló haciendo uso de las diferentes instalaciones con las que cuenta el centro de menores tales como la pista de fútbol sala, la zona de pinada y exteriores, así como del sótano con dotación de material de gimnasio. Del mismo modo y como forma de fidelizar las sesiones con la modalidad deportiva a trabajar, se hizo uso de diferentes instalaciones de la Universidad Miguel Hernández tales como la sala de lucha o las pistas exteriores de baloncesto.

La duración del programa abarcó unas 14 semanas y comprendió desde la primera semana del mes de febrero de 2024 hasta mediados de mayo del mismo año. Se llevaron a cabo 2 sesiones semanales (lunes y miércoles) con una duración aproximada a los 60 minutos y con un horario determinado de 17:00 a 18:00 horas. La implementación de las sesiones llevadas a cabo en la intervención fue completamente presencial.

Con respecto a la comunicación y colaboración con el centro durante la intervención, se realizó una primera reunión a mediados del mes de noviembre de 2023 con la directora con el fin de conocer los diferentes espacios que cuenta el centro, así como tener un primer contacto con algunos de los educadores. Posteriormente y tras comenzar este periodo, se realizaron diferentes reuniones con el fin de conocer el estado de este y de otros aspectos relacionados.

Las sesiones fueron llevadas a cabo siguiendo las directrices presentadas por Hellison (2011) y el formato establecido por Rosa Guillamón (2023). Cada una de estas estaba segmentada en diferentes partes, atendiendo en primer lugar, a una fase marcada por el conocimiento de aquellas actividades realizadas con anterioridad a la sesión planteada, así como la puesta en común de aquellos comportamientos y valores que se iban a trabajar durante la práctica. Seguidamente, se desarrollaba una parte principal donde se implementaban y se ponían en marcha actividades que perseguían cumplir los objetivos marcados según el nivel que se estuviese trabajando. Y, por último, una última fase destinada a reflexionar sobre lo aprendido de forma comunicativa y conjunta.

El contenido desarrollado en la presente intervención tuvo en cuenta las modalidades y dinámicas deportivas que más atractivas les resultan a los jóvenes y estuvieron temporalizadas dependiendo la linealidad de los 5 niveles del MRPS de Hellison.

Tabla 3. Descripción de los diferentes niveles del MRPS asociados a las actividades planteadas y la temporalización para cada uno de ellos.

NIVEL MRPS	DINÁMICA PLANTEADA	ORGANIZACIÓN TEMPORAL
NIVEL 1: Respeto por los derechos y sentimientos de los otros.	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de grupos. - Expresión corporal - Danza/baile - Muay Thai 	<p>5 de febrero de 2024</p> <p>-</p> <p>29 de febrero de 2024</p>
NIVEL 2: Esfuerzo y cooperación.	<ul style="list-style-type: none"> - Voleibol - Ultimate Frisbee - Balonmano 	<p>4 de marzo de 2024</p> <p>-</p> <p>20 de marzo de 2024</p>

NIVEL 3: Autonomía.	- Acrosport	3 de abril de 2024
	- Orientación	15 de abril de 2024
NIVEL 4: Ayuda a los demás y liderazgo.	- Trabajo de fuerza	15 de abril de 2024
	- Baloncesto	24 de abril de 2024
NIVEL 5: Transferencia	- Sesiones de puesta en común y relacionadas con la vida laboral.	29 de abril de 2024
		- 6 de mayo de 2024

El desarrollo de la presente intervención partió desde un nivel 0 donde los diferentes jóvenes participantes presentaban una actitud de negación ante sus acciones y, además, una conducta de reproche hacia los demás como consecuencia de sus comportamientos.

Tras esta fase inicial, surge el **nivel 1** basado en el “respeto por los derechos y sentimientos de los demás”. Por este motivo, la intervención comenzó con sesiones orientadas a las dinámicas de grupo y con el objetivo de conocer mejor al resto de compañeros. En ellas, se pusieron en práctica juegos que perseguían la forma de pensar y ser de los demás. Seguidamente, se trabajaron actividades de expresión corporal donde por medio de actividades que empleaban materiales sonoros o disminuyendo canales sensoriales como la vista, se buscaba que los jóvenes fueran conscientes de sus sentimientos y forma de actuar en esas circunstancias y como la vivían los otros (Anexo 1).

Seguidamente, la primera modalidad deportiva que se trabajó tras estas semanas y dentro del nivel 1 fue el baile y la danza. Concretamente, fueron sesiones donde el uso de las nuevas tecnologías como los altavoces inalámbricos (pensar en bailes y representarlos) o la televisión con conexión a internet (Just Dance) fueron de vital importancia para conseguir entornos donde el grupo de jóvenes mostró y reflejó los sentimientos que despiertan en ellos la música. (Anexo 2). Según Arequipa Arequipa y Choloquina Guarta (2024), la expresión artística, en la que se engloba el baile, permite transmitir emociones sin generar problemas que derivan en rechazo, miedo o exclusión.

Por último y como deporte para finalizar este nivel, se desarrolló una clase de Muay Thai desde el punto de vista educativo. Una dinámica enfocada a trabajar diferentes aspectos de los deportes de combate teniendo siempre como objetivo que se trata de un juego, como cualquier otro deporte, en el que el componente competitivo está presente, pero siempre aceptando y respetando a los rivales (Anexo 3). Por todo esto y aunque tradicionalmente se ha asociado negativamente con conductas violentas, se ha visto que este tipo de deportes aportan beneficios a nivel de conducta, salud y de calidad de vida en todos los niveles y clases sociales (Dos Santos Sousa y Mendes dos Santos, 2017).

El **nivel 2** de este modelo está basado en el esfuerzo y la cooperación de los jóvenes. En este caso, se propusieron voleibol y el balonmano. Dos deportes de equipo donde trabajar y esforzarse en equipo junto a ayudar a los compañeros es de vital importancia para resolver las actividades y tareas de forma conjunta y con solvencia. Conjuntamente, en las sesiones de dichos deportes, se plantearon actividades con diferentes niveles de dificultad, de forma creciente, con el fin de potenciar la “automotivación” y esas pequeñas responsabilidades asociadas, así como dinámicas, en el que, por medio de pequeñas explicaciones, fueran descubriendo las peculiaridades técnicas de estas modalidades con la ayuda de los demás participantes (Anexos 4 y 5).

Además, la tercera modalidad trabajada fue el Ultimate Frisbee, un deporte caracterizado por la participación de equipos mixtos, donde se ponen en práctica los aspectos trabajados en el primer nivel del MRPS, ya que se precisa de poseer valores y conocimientos del deporte al ser autoarbitrado y, al ser una modalidad deportiva centrada en la cooperación-oposición, se requiere de compromiso y esfuerzo por parte de todo el equipo para conseguir la victoria. Por esta razón, se llevó a cabo un aprendizaje progresivo del Ultimate donde esforzarse y trabajar entre todos eran premisas principales para resolver lo planteado (Anexo 6). (Rodríguez Piñero, 2022).

El nivel 3, por su parte, está orientado en la autonomía de los jóvenes. Para esta fase, que constituye el ecuador del modelo, se realizó acrosport y orientación.

Las dos sesiones de acrosport estuvieron enfocadas a trabajar la autonomía personal por medio de pequeños grupos a través de dinámicas basadas en la capacidad de decisión. Por este motivo, la primera sesión estuvo más orientadas en conocer la modalidad del acrosport, así como sus principales características tales como los agarres, las ayudas o los roles. Con ello, las actividades planteadas fueron enfocadas a la creación y composición de figuras donde se les concedía libertad para decidir que roles realizaban cada miembro del grupo o que figuras querían construir.

En el caso de la segunda sesión, esta siguió los principios de la primera pero introduciendo la gamificación. En este caso, para hacer más divertida la sesión, se propuso un Monopoly con temática de acrosport donde, por parejas, debían decidir si realizar una figura o no y, si era así, pensar como realizarla con el fin de conseguir más puntos que las parejas rivales y ganar el juego (Anexo 7).

La siguiente modalidad a trabajar fue el deporte de orientación. En este caso, hubo una primera dinámica, donde a partir de los espacios del centro, se constituyeron grupos y se lanzó una carrera de orientación en forma de estrella y en formato sprint, donde cada grupo escogía al azar un itinerario y con un orden en las balizas que debían localizar. Cada baliza tenía asociado un reto que debían cumplir y superar antes de continuar con la localización de la siguiente baliza (debían volver a lugar de salida y confirmar que habían conseguido el reto). Con esto se buscaba que los jóvenes fueran autónomos para distribuirse por el espacio y, de esta forma encontrar antes las balizas. Además, el hecho de ser retos con fines diferentes también debían ponerse de acuerdo para que todos hiciesen un reto según sus características personales (Anexo 8).

La segunda dinámica si que centró la autonomía en todas sus expresiones. Por esta razón y con los mismos grupos de la dinámica anterior, se les dio un mapa en blanco y en el que debían elegir donde distribuir las balizas por el espacio exterior del que disponían así como el orden a seguir, creando de este modo su propia carrera de orientación. Tras esto, los grupos se intercambiaron los mapas y las tarjetas de búsqueda para conseguir resolver las carreras de los otros grupos.

El nivel 4 es el que aborda aspectos como son “el liderazgo y la ayuda a los demás”. Por ese motivo, en esas dos semanas que abarcó la aplicación del nivel, se trabajó el trabajo de fuerza en el gimnasio y el baloncesto.

En primer lugar, el nivel comenzó con el trabajo de fuerza en el gimnasio. La primera persiguió mostrar una típica rutina de entrenamiento dentro del gimnasio con un calentamiento aeróbico previo para elevar pulsaciones, una movilidad articular dinámica y con una parte central basada en ejercicios clave, tanto de tren superior como inferior. Además, se les explicó la importancia de trabajar por pulsaciones y el funcionamiento de un pulsómetro. Para lograr conseguir lo que pretende este nivel del modelo se formaron grupos 3 tres, donde a cada integrante se les ofreció un rol (experto de gimnasio, jefe del tiempo y de las series realizadas y, controlador de las repeticiones) donde debían atender a los demás y cumplir ellos mismos con

su rol para que la rutina terminase con éxito. Junto con esto, todos los integrantes debían animarse y ayudarse durante las ejecuciones (Anexo 8).

Y, para la segunda sesión de este bloque, se le ofreció a un joven muy apasionado de la calistenia y de la fuerza, que propusiese (siempre teniendo ayuda) y dirigiese una sesión de fuerza al resto de sus compañeros.

El baloncesto fue el segundo deporte o modalidad que se trabajó en esta fase. Por ello y como forma de trabajar el modelo de Hellison, hubo una primera sesión donde, a partir de la división de los participantes en dos grupos o equipos, se propusieron diferentes retos y dinámicas donde debían crear el nombre del equipo y su grito de guerra con el fin de animarse y apoyarse durante toda la dinámica. La primera parte de la sesión consistía en entrenar mediante pruebas y una segunda enfocada en la competición. Cabe resaltar que en cada equipo habían dos coordinadores o expertos que se encargaban de explicar, corregir y orientar a los demás compañeros del equipo y que iban a participar en las pruebas (Anexo 9).

Y, la segunda sesión estuvo orientada en la presentación de juegos de baloncesto. En ella, por grupos de 3 o 4 integrantes, se les dejaba un tiempo para pensar actividades que después serían presentadas y explicadas al resto de grupos y compañeros .

Y, el nivel **5** busca **transferir** lo aprendido por medio de la actividad física a las situaciones de vida diaria. Para ello y por medio de diferentes propuestas pedagógicas encaminadas a conocer su día a día y las aspiraciones profesionales de cada uno de los jóvenes, se pusieron en marcha juegos y ejercicios que pretendían reflejar, de forma educativa y a través del deporte y el ejercicio físico, distintas situaciones que se les puede presentar durante la vida.

Este nivel, aunque a priori contaba con una semana de duración, va más allá y ha sido puesto en marcha durante todo el proceso de la intervención. De ello, se puede resaltar:

- Las charlas de forma individual o en pequeños grupos de la importancia de cuidar el material con el que se trabaja en las sesiones. De esta forma se genera un buen hábito de tratar los objetos de los que se disponen de forma adecuada y, en un futuro pueden actuar de la misma forma si se encuentran trabajando en alguna empresa donde el cuidado del material es de vital importancia para el día a día.

Esto siempre se hizo hicapié porque apreciar y valorar lo que se tiene es algo vital para la vida. De las diferentes situaciones, se puede destacar las charlas con una joven que cada vez que estábamos en la pista del centro, estiraba e intentaba romper las redes de las porterías.

- Las conversaciones con varios jóvenes donde, viendo su predisposición a una determinada actividad, aconsejarles en base a ello, posibles salidas laborales.

En este caso, se puede resaltar la charla con un joven apasionado del deporte y donde se le planteó la posibilidad de estudiar un grado medio orientado con este mundo.

- La muestra siempre de felicidad y de alegría a la hora de realizar las actividades planteadas y el hecho de estar contentos y felices, valorando las pequeñas cosas buenas aunque se esté atravesando un mal momento.

En este punto, destaca una joven que comentó que desde hacía un tiempo estaba triste porque estaba pasando una mala época. Por ello, se le estuvo explicando que en la vida hay momentos buenos y malos y que, en estos últimos siempre hay que buscar las pequeñas cosas positivas, apreciarlas y disfrutar de ellas.

- La importancia de tratar a todos los compañeros de la intervención con respeto, evitando los insultos y hablando siempre en la búsqueda de una solución común. Esto es vital.

El respeto y la educación es uno de los pilares claves para la correcta vida en sociedad de una persona. Por ello, en todas las sesiones donde ha habido discusiones y conflictos

siempre se han planteado pequeños juegos y charlas para hacerles ver de su importancia.

Con todo este desarrollo y para conseguir los propósitos de establecidos en la presente intervención se han planteado una serie de elementos tales como:

- **Elaboración y aceptación de normas consensuadas entre todos:** llevadas a cabo de forma conjunta entre los jóvenes, el docente y con la ayuda de los educadores del centro. Estas, organizadas en 3 bloques (de comportamiento, de compromiso y de vestimenta), fueron aceptadas y firmadas por todos los jóvenes con el fin de servir como modelo y ejemplo para las sesiones que conforman la intervención.

- **Comunicación constante:** durante cada una de las sesiones y con cada joven con el fin de resolver las dudas planteadas, así como vía para resolver y paliar los problemas surgidos.

- **Seguimiento a través de un Diario de sesiones:** donde se pretendía recoger las impresiones y los aspectos de mayor relevancia acontecidos durante las mismas.

-

4. EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

La evaluación del presente estudio se llevó a cabo de forma cualitativa, al igual que otros trabajos sobre la aplicación del modelo de Hellison tales como el de Manzano y Valero-Valenzuela (2020) y Hoyo-Guillot y Ruiz-Montero (2023). Por esta razón, se emplearon como instrumentos: un diario que recoge las reflexiones, impresiones y valoraciones de las dinámicas propuestas en cada uno de los bloques del modelo de MRPS de Hellison; una encuesta general sobre la satisfacción con el programa y con aquellos temas aprendidos; y, de una puesta en común sobre aquellos aspectos que mejor han salido y aquellos que deberían ser modificar para una futura intervención.

4.1. Evaluación y reflexiones sobre la intervención llevada a cabo

4.1.1. Diario de reflexiones

Este diario recoge todas aquellas impresiones y reflexiones relativas a las diferentes sesiones que han conformado la presente intervención. Por este motivo, se dividió toda esta información atendiendo a las diferentes fases que conforman el MRPS y a la modalidad deportiva trabajada:

FASE 1:

- **Dinámicas de grupo:** las dinámicas propuestas durante las primeras sesiones fueron bastante complicadas de realizar puesto que la mayoría llevaban tiempo sin realizar actividad física, tenían poco interés por realizar actividad física y los conflictos personales les provocaba rechazo a la conformación de grupos aleatorios. Además, la sesión enfocada a los globos no resultó ser lo esperado ya que, a algunos les daban miedo el ruido de los globos en caso de explosión. Además, el día que se planteó, corría una breve brisa y, el hecho que los globos a veces se volarán, fue utilizado por los sujetos para quejarse de la actividad.

Pese a todo esto, varias actividades se realizaron de forma satisfactoria y donde se pudieron empezar a trabajar aspectos como el respeto y el saber escuchar a los demás.

- **Expresión corporal:** su implementación resultó ser más atractiva para los jóvenes de lo esperado. Aunque, aún presentaban miedo por la desconfianza en los demás, las

propuestas que hacían uso de vendas para los ojos y elementos sonoros favorecieron que comenzasen a aceptar los sentimientos y las ideas de los otros, poniendo en valor la empatía.

- **Danza/baile:** estas sesiones fueron las más representativas de esta primera fase ya que se planteó con el temor a que resultase un fracaso. En detrimento de esto, pese a sentirse un poco cohibidos al comienzo de la primera sesión, con el paso de las actividades, se fueron sintiendo cada vez más cómodos y terminaron la segunda sesión bailando todos y expresando sus sentimientos y emociones a través del baile.

- **Muay Thai:** esta, al llevarse a cabo en un espacio reservado, ajeno al utilizado de forma habitual y al contar con la colaboración de un especialista, únicamente se pudo realizar una sesión. Pese a todo, resultó muy motivante y llamó el interés de los participantes al conocer una modalidad desconocida para prácticamente todos ellos, mientras disfrutaban de juegos relacionados con el combate y siempre teniendo en cuenta que debían realizarse con seguridad, atendiendo a los sentimientos y pensamientos del compañero en caso de realizar mal un golpeo o una defensa.

FASE 2:

- **Voleibol:** esta modalidad deportiva fue una buena elección para trabajar la cooperación por conseguir resolver con éxito una tarea y el propio esfuerzo personal. Al trabajar por medio de retos y fomentando la motivación por medio de minipartidos, los aspectos a tratar como la motivación o el trabajo en grupo, entre otros, fueron conseguidos. Como único aspecto negativo de esta implementación fue que, tras una primera sesión muy participativa y donde los jóvenes tuvieron mucho interés, la segunda, les resultó menos motivante y fue más complicado desarrollarla.

- **Ultimate Frisbee:** de igual manera que en Muay Thai, al contar con jugadores profesionales, solamente se pudo realizar una sesión principal. A pesar de ello, desde los minutos previos al inicio de la misma, los jóvenes ya comenzaron a jugar con el disco haciendo pases. En resumen, esta sesión se basó en juegos y pequeños retos donde confluyeron en un partido modificado donde el eje central se basaba en el esfuerzo y el trabajo conjunto.

- **Balonmano:** esta modalidad deportiva despertó poco interés entre los jóvenes y, pese a alcanzar los estándares que marca esta fase, muy pocos juegos les parecieron atractivos y se pudieron realizar con facilidad.

FASE 3:

- **Acrosport:** para comenzar la fase intermedia del modelo de Hellison se decidió el deporte del acrosport. En este caso, aunque al comienzo fue costoso, los diferentes grupos que se conformaron, trabajaron de forma independiente sabiendo elegir que orden o que figuras realizar y, escogiendo que rol desempeñaba cada integrante.

- **Orientación:** de estas sesiones predomina el trabajo que realizaron los grupos durante la segunda sesión en los que tuvieron que diseñar su propia carrera de orientación. En este punto, varios comentaron la dificultad que tenía para ellos pensar y consensuar una tarea de esta índole. Finalmente, todos realizaron unas interesantes carreras donde se pudieron ver reflejados, además de los objetivos de esta fase, otros como la cooperación o la valoración de las ideas y pensamientos de los demás, propios de los niveles anteriores.

FASE 4:

- **Sesiones de fuerza:** una vez llegados a este punto de la intervención, la aplicación de métodos donde cada persona debía asumir un determinado papel, resultó fundamental para que cada uno de ellos fuera consciente de la importancia de saber actuar y participar con una responsabilidad determinante. Además, el hecho de que un participante actuara de profesor para explicar al resto una rutina de fuerza, sirvió para que reflexionasen de

la dificultad de transmitir un conocimiento determinado a un grupo concreto y de saber obrar y responder dependiendo de las características que presentan cada uno de ellos.

- **Baloncesto:** las dos últimas sesiones del programa, al ser desarrolladas en un entorno diferente, incrementó la motivación, lo que favoreció el papel individual de liderazgo ya fuese para explicar una actividad o explicar o ejecutar una determinada acción correspondiente a un reto.

FASE 5:

Esta apartado fue desarrollado durante los cuatro meses que duró la intervención y en el que se pueden determinar diversos puntos positivos transferibles a la vida diaria. Todos estos están relacionados con la transferencia de valores y actitudes positivas a la hora de obrar e interactuar con otros miembros de la sociedad; el descubrimiento a través del deporte de futuros destinos laborales de los jóvenes tales como el de ocupar un puesto en el ejército, como profesional del deporte o relacionado con la danza; o la importancia de ser felices o la búsqueda de la misma en cualquier contexto de la vida y en todas las circunstancias.

4.1.2. Valoración general del programa

Con el fin de conocer las percepciones e impresiones de los participantes en la presente intervención y, con el objetivo de comprobar si la realidad se ajusta con los indicadores establecidos en el MRPS se realizaron una serie de preguntas generales en grupos reducidos de 3-4 personas:

¿Qué os han parecido estos meses de actividad física? ¿Te han gustado las sesiones?

- Las sesiones nos han gustado aunque a veces nos da pereza hacer Educación Física y por eso nos cuesta comenzar las actividades.
- Han sido muy entretenidas y variadas. Hemos practicado muchos deportes y no nos hemos aburrido ya que en las sesiones habían muchos juegos.
- Han estado bien. Aunque ha habido días que nos hemos aburrido un poco, las sesiones en la universidad y en las que bajamos al gimnasio fueron las que más nos gustaron.
- Divertidas. Aunque ha habido momentos donde nos hemos enfadado entre nosotros y hemos querido dejar la actividad, las actividades como las de orientación, la sesión de lucha en la universidad o los juegos que has propuesto o hemos propuesto hace que hayamos tenido una buena experiencia.

¿Qué os puede haber aportado estas sesiones para tu vida?

Aunque aquí es complicado sacar una conclusión concreta de los grupos ya que les cuesta mucho expresar unos sentimientos tan personales, hablando con los educadores y el personal del centro se ha llegado a la conclusión que el hecho de haber impartido un programa con un gran abanico de deportes, donde siempre se ha hecho hincapié en el respeto y en solucionar los conflictos de forma calmada y a través de la palabra, dándoles oportunidad a decidir y donde se hace énfasis en el trabajo en grupo, se les ha administrado pequeñas píldoras que estimulan que en un futuro se puedan sentir atraídos por la actividad física en cualquiera de sus muchas variantes y, cuando accedan al mundo laboral, tengan una experiencia ya vivida de trabajar y colaborar con otro grupo de personas, sean o no de su afinidad.

¿Ha mejorado tu comportamiento, tu forma de pensar y de actuar con los demás gracias a este programa?

De igual modo que en la pregunta anterior, se ha llegado a la conclusión que ha habido una tendencia positiva a la hora de trabajar en grupo y de cooperar. Esto se ha visto reflejado con el paso de las sesiones puesto que, al principio les costaba mucho agruparse de forma aleatoria en grupos y, con el paso de las mismas, había una tendencia a quejarse (como es habitual) pero sin levantar la voz y sin perder tanto tiempo.

Junto con esto, al comienzo era muy difícil que tomaran decisiones para realizar una actividad concreta pero, al llegar a las sesiones de orientación o baloncesto, cuando debían proponer una actividad, seguían requiriendo cierta ayuda externa pero con una agilidad mayor a la hora de elegir ideas y ponerlas en práctica.

¿Hay algún momento o momentos que destacarías?

- Los momentos que más nos han gustado han sido las salidas en la universidad ya que hemos hecho deporte fuera del centro.
- Valoramos el tiempo que has pasado con nosotros ya que nos distraemos y no pensamos en otras cosas.
- La sesión de Muay Thai no nos la esperábamos así, la disfrutamos mucho y si fuera posible nos gustaría practicarlo más a menudo.
- La tarde que hicimos baile, nos esperábamos que iba a ser un “rollo” y acabamos todos bailando en el salón con el Just Dance. Nos lo pasamos muy bien.

4.1.3. Puntos fuertes y a mejorar

¿Qué es lo que más destacarías de las sesiones que se han planteado?

En líneas generales y a modo de no repetir información ya mencionada, los jóvenes destacaron las dinámicas realizadas fuera del centro, la gran variedad de juegos que se han planteado, el hecho de consensuar y hablar entre todos que deportes les interesaba más practicar o conocer o, haber conocido de primera mano dos deportes desconocidos para la mayoría como son el Ultimate Frisbee o el Muay Thai, de la mano de especialistas.

Por su contra, si se volviese a realizar un programa así que te gustaría que se cambiase o modificase?

Entre los aspectos que los participantes modificarían de este programa destacaron:

- La sesión con globos donde la mayoría dijeron que les producía inseguridad el ruido que hacían estos si explotaban y que el viento que hacía complicaron las actividades.
- Las dinámicas de balonmano. Este deporte no les gustó y, a excepción del juego del cementerio, que quisieron repetirlo en sesiones posteriores.
- Reorganizar algunas sesiones para contar con el máximo número de participantes posibles. Con esto se hace alusión a la sesión previa a Semana Santa, donde muchos jóvenes comenzaron a tener permiso para estar unos días con sus familiares y solamente pudieron realizarla 5 y estaba pensada para emplear el tablero del monopoly de acrosport y que lo vivenciasen todos.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Tras analizar las impresiones de los jóvenes participantes y de los resultados obtenidos durante cada sesión de la intervención se puede concluir que, en líneas generales, se han cumplido los objetivos propuestos dentro del Modelo de Responsabilidad Personal y Social donde establece una serie de valores que los adolescentes deben ir asimilando y aplicando en su vida diaria.

Por lo que respecta al desarrollo de la intervención, las sesiones planteadas para la aplicación de los diferentes niveles fueron implementadas sin ningún percance y donde, a excepción de alguna jornada donde por temas de festividades o algún caso concreto, el resto han tenido una participación que rondaba entre los 10 y 12 participantes. Además, las buenas condiciones climatológicas han permitido realizar todas las actividades y dinámicas propuestas sin ningún inconveniente. Solamente un día se vio el programa afectado por la lluvia pero coincidió con una sesión de trabajo de fuerza, por lo tanto, no influyó a la misma.

En cuanto a los resultados y a la obtención de las valoraciones personales de los jóvenes, resultó complicado obtener, en ciertas cuestiones, una respuesta clara por su parte. Esto se debe a que presentan un carácter propio de la edad marcado por la negación y el orgullo, sumado a la situación personal que presentan donde buscan en toda situación un motivo para quejarse y sacar fallos y defectos a cualquier aspecto y tema. Pese a ello, entre la información que se obtenía por esta parte y las valoraciones y opiniones de los educadores del centro, se pudo obtener un material estudio de calidad para analizar los resultados de este estudio.

En relación al contenido, considero que fue una buena idea reunirme previamente con los jóvenes y pactar, llegando a un acuerdo sobre que modalidades deportivas se iban a trabajar en estos meses de intervención. Hubieron varios adolescentes que propusieron el fútbol como modalidad pero siempre he opinado que con lo rico y variado que es el mundo del deporte, ofrecer sesiones y tiempo al fútbol que tan presente está en nuestras vidas, no es tan positivo cuando en ese espacio temporal, puedes darle la oportunidad a otro deporte que no tiene tanto peso en la sociedad y que les puede resultar atractivo a corto, medio y largo plazo. En cuanto a los deportes o modalidades deportivas que más han atraído a los jóvenes podemos destacar el Muay Thai (la mayoría lo desconocía y la forma lúdica y pedagógica de explicarlo y practicarlo les entusiasmó), el acrosport y la orientación (donde se les ofreció la libertad de orientar la actividad según sus gustos y preferencias) y el baloncesto (donde salir fuera del centro y ser un deporte con muchas referencias deportivas, a muchos les motivó).

A nivel personal, la puesta en práctica de este programa educativo basado en el MRPS de Hellison y, en especial aplicado a un colectivo como es el de jóvenes en riesgo en exclusión social, me ha otorgado una gran cantidad de herramientas educativas, en cualquier centro educativo o institución relacionada con la enseñanza de la Educación Física y el Deporte no me hubiese ofrecido. Junto a esto, quiero agradecer a todos los trabajadores del centro de menores l'Omet, así como a sus educadores por toda la ayuda tanto en la gestión de ciertas circunstancias en algunas sesiones. Sin ellos, muchos momentos hubieran sido difíciles de manejar. Además, quiero agradecer a mi tutor Vicente Beltrán y a la gestión de deportes de la UMH, las facilidades prestadas en la reserva de material e instalaciones para poder realizar con éxito toda la intervención.

Por todo esto y a modo de resumen, tratar, en jóvenes con riesgo de exclusión social todos estos valores por medio de la educación física y del deporte, es de gran valor para formar futuros adultos con unas ideas y principios claros. A mi parecer, pese a parecer a simple vista y desde fuera, un colectivo complicado de tratar y orientar (que lo es), en el fondo son personas con un buen corazón detrás, con ilusiones e ideas presentes y futuras y que, aunque la vida les ha privado de aspectos, que la mayoría de personas no carecen, necesitan de nuestro apoyo y ayuda para llegar a ser las personas que quieren.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arequipa, D.A., y Choloquina Guarta, E.Y. (2024). *Expresión artística para la exteriorización de emociones*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Cotopaxi, Pujilí]. Repositorio de la Universidad Técnica de Cotopaxi. <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/11821>
- Canals, L., Llano, J.C., Sanz Angulo, A., y Urbano, C (2023). *El Estado de la pobreza. Seguimiento de los indicadores de la Agenda UE 2023: Comunitat Valenciana*. European Anti Poverty Network. <https://www.eapn.es/estadodepobreza/ARCHIVO/documentos/informe-ARPE-2023-comunitat-valenciana.pdf>
- Castro Saucedo, L.K., García Cadena, C.H., y López Estrada, R.E (2020). Exclusión social, inclusion política y autoestima de jóvenes en pobreza, Monterrey, México. *Revista de ciencias sociales*, 1(26), 38-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7384404>
- Chester, D.S, & DeWall, C.N (2015). The pleasure of revenge: retaliatory aggression arises from a neural imbalance toward reward. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(7), 1173-82. doi: 10.1093/scan/nsv082
- Contreras-Montero, B. (2020). Una revisión del concepto de exclusión social y su aplicación a la sociedad española tras la crisis económica mundial. Una visión del proceso. *Social Intervention Research*. <https://doi.org/10.30827/tsg-gsw.v10i19.13582>
- Damonti, P., y Amigot Leache, P. (2020). Factores que dificultan el alejamiento de una relación violenta. Variaciones en función de la situación de integración y exclusión social. *Ediciones Complutense*. <http://dx.doi.org/10.5209/cuts.67459>
- Desconocido. (2023). *España, cuarto país de la Unión Europea con más personas en situación de pobreza o exclusión social*. European Anti Poverty Network. <https://www.eapn.es/actualidad/1630/espana-cuarto-pais-de-la-union-europea-con-mas-personas-en-situacion-de-pobreza-o-exclusion-social>
- Dos Santos Sousa, D.J., & Mendes dos Santos, A.R. (2017). OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E COMPORTAMENTAIS DA PRÁTICA DO MUAY THAI: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. *Brutus Science*. <https://brutus.unifacol.edu.br/web/baseDetalhe/801>
- Escartí Carbonell, A., Gutiérrez Sanmartín, M. & Pascual Baños, M. D. C. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. Barcelona: Graó.
- García-Aguilar, F., Beltrán-Carrillo, V.J., Perea-García, y Sánchez-Sánchez, E. (2023). El boxeo como recurso educativo con adolescentes en riesgo de exclusión social. *Retos*, 47, 365-374.
- Hellison, D. R. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. Illinois, Chicago: Human Kinetics.
- Hoyo-Guillot, A., & Ruiz-Montero, P. J. (2023). Personal and Social Responsibility Model on educative motivation, prosocial environment and physical ducation importance on Secondary School students. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 16(34), 53-70. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i34.9629>
- Desconocido (2020). *Riesgo de pobreza y/o exclusión social (estrategia Europa 2020)*. Indicador AROPE. Instituto Nacional de Estadística. https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259941637944&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888
- Merino Barreno, J.A., Valero Valenzuela, A., y Belando Pedreño, N. (2017). El modelo de responsabilidad personal y social. Variables de estudio asociadas a su implementación.

EmásF: revista digital de educación física, 49, 60-77.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6195136>

- Morales Chuco, E. (2023). Exclusión social. Referentes teóricos y ejes analíticos desde el enfoque psicosocial. *Estudios Del Desarrollo Social: Cuba Y América Latina*, 9(3).
<https://revistas.uh.cu/revflacso/article/view/3896>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S.J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(8), 634-640.
doi: [10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Pardo, R., y García-Arjona, N. (2011). El Modelo de Responsabilidad: desarrollo de aspectos psicosociales en jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la actividad física y el deporte. *Revista de Psicología y Educación*, 6, 211-222.
<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/67.pdf>
- Ríos Hernández, M. (2017). El deporte como recurso educativo en la inclusión social. *Revista de intervención socioeducativa*, 65, 44-56.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7056990>
- Riva, P., Romero Lauro, L.J., DeWall, C.N., Chester D.S., & Bushman, B.J. (2015). Reducing aggressive responses to social exclusion using transcranial direct current stimulation. *Soc Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(3), 352-6.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsu053>
- Rodríguez, J. M. G., Gallego, J. P., y de Juanas Oliva, Á. (2021). Función del deporte como actividad de ocio inclusivo de Jóvenes mallorquines en riesgo de exclusión social. In *Ocio y educación: experiencias, innovación y transferencia*, 221-235.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7976532>
- Rodríguez Piñero, C.D. (2022). El ultimate frisbee: un deporte alternativo y coeducativo para la escuela secundaria. *Repositorio Digital Institucional. Universidad Nacional del Comahue*. <http://rdi.uncoma.edu.ar/handle/uncomaid/16898>
- Rosa Guillamón, A. (2023). CÓMO APLICAR EL MODELO DE RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN LAS PROGRAMACIONES DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA. *EmasF. Revista Digital de Educación Física*, 14(1), 9-29.
<https://www.researchgate.net/publication/366391489> [COMO APLICAR EL MODELO DE RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN LAS PROGRAMACIONES DOCENTES DE EDUCACION FISICA](https://www.researchgate.net/publication/366391489)
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J., Cañadas Alonso, M., Valero Valenzuela, A., Gómez Mármol, A., y Funes, A. (2019). Resultados, dificultades y mejoras del modelo de responsabilidad personal y social. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(136), 62-82.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.05)
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J., Courel Ibáñez, J., Sánchez Ramírez, C., Valero Valenzuela, A., y Gómez Mármol, A. (2020). El modelo de responsabilidad personal y social a través del deporte. Una revisión bibliográfica. *Retos*, 37, 755-762.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243347>
- Santana Vega, L. E., Garcés Delgado, Y., & Feliciano García, L. (2018). Incidencia del entorno en el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes en riesgo de exclusión. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*, (20). <https://doi.org/10.17561/reid.n20.1>
- Sojo, C. (2003). Dinámica sociopolítica y cultural de la exclusión social. *Exclusión social y reducción de la pobreza en América Latina y Caribe*. Costa Rica: FLACSO, Banco Mundial.

- Tezanos, J. F. (2002). Desigualdades y exclusión social en las sociedades tecnológicas. *Revista del Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales*, (35), 35-53. https://www.researchgate.net/publication/28055615_Desigualdad_y_exclusion_social_en_las_sociedades_tecnologicas
- Twenge, J.M., Baumeister, R., Tice, D., & Stucke, T.S. (2001). If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1058-1069. doi: [10.1037//0022-3514.81.6.1058](https://doi.org/10.1037//0022-3514.81.6.1058)
- Van der Veken, K., Willems, S., y Lauwerier, E. (2021). Promoción de la salud en jóvenes socialmente vulnerables: ¿El deporte como un vehículo poderoso? *Práctica de promoción de la salud*, 22(2), 275-286. <https://doi.org/10.1177/1524839919874751>
- Zhang, H., Zhang, S., Lu, J., Lei, Y., & Li, H. (2021). Social exclusion increases the executive function of attention networks. *Scientific Reports*, 11, 9494. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-86385-x>



7. ANEXOS

7.1. Anexo 1

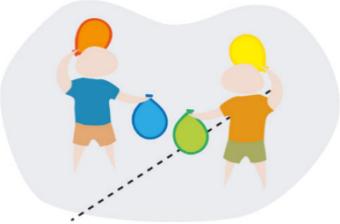
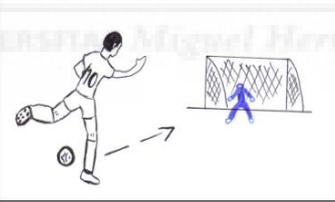
EJEMPLO SESIÓN DINÁMICA DE GRUPOS

Nivel del MRPS- Nivel 1: Respeto por los derechos y sentimientos de los demás.	OBJETIVO: Dinámica de grupos, conocer el grupo y sus intereses.
Duración de la sesión: 60 minutos	LUGAR DE REALIZACIÓN: Exterior de l'Omet
Edad: 13-17 años	Nº PARTICIPANTES: 12

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	MATERIAL	TIEMPO
CALENTAMIENTO			
<p>Conocernos en semicírculo. En esta parte de la sesión va destinada a conocer a todos los jóvenes del centro, sus preferencias y sus intereses dentro de la Actividad Física.</p>		Bolígrafo y papeles para escribir.	20'
PARTE PRINCIPAL			
<p>Buscamos y hacemos las normas Por medio de una pequeña actividad de orientación, se esconden en recuadros los diferentes temas a tratar para establecer las reglas y normas que se van a seguir durante los próximos meses. Tras esto, se firman las normas por todos los jóvenes.</p>		Papeles de las normas, bolígrafos y hojas para apuntar.	20'
<p>Pilla pilla con balón Se juega un pilla pilla donde el elemento central el balón. El que pilla, lo debe portar y debe tocar con este, a las personas que corren para ser pilladas.</p>		Globos	15'
VUELTA A LA CALMA			
<p>Recogemos entre todos los balones Recogemos los balones de la actividad anterior y los dejamos en su lugar correspondiente.</p>			5'

EJEMPLO SESIÓN EXPRESIÓN CORPORAL

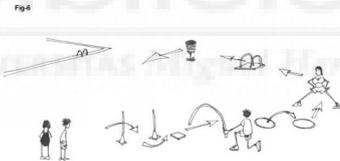
Nivel del MRPS- Nivel 1: Respeto por los derechos y sentimientos de los demás.	OBJETIVO: Trabajo en equipo, fomento del respeto, favorecer los diferentes canales de comunicación y conocer los sentimientos de los compañeros.
Duración de la sesión: 60 minutos	LUGAR DE REALIZACIÓN: Exterior de l'Omet
Edad: 13-17 años	Nº PARTICIPANTES: 12

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	MATERIAL	TIEMPO
CALENTAMIENTO			
<p>1. Breve explicación de la dinámica a trabajar.</p> <p>2. El espejo: Imitar los movimientos de la pareja con pelotas.</p> <p>Como complemento de esta actividad, se les dará un papel de periódico y el que hace de espejo deberá realizar movimientos con una hoja de papel, la cual le habrá dado una característica particular (pesa poco, pesa mucho, es adhesiva...)</p>		Pelotas.	10'
PARTE PRINCIPAL			
<p>Orientados a ciegos.</p> <p>De nuevo por parejas, alternando roles, un miembro de la pareja deberá guiar a su compañero que portará un antifaz por la pista de l'Omet y cuando el profesor lo indique, el participante con los ojos tapados deberá adivinar donde se encuentra (lugar de la pista).</p>		Antifaz o pañuelo.	14'
<p>Lanzamientos a ciegos.</p> <p>Los participantes, con los ojos vendados deberán lanzar a portería con un balón de cascabeles. Para ello, cada lanzador tendrá un compañero que le acompañará a la hora de recibir el balón y lanzar.</p>		Balones de cascabeles y portería.	13'
<p>¡Bailamos todos!</p> <p>Se dividirá a los participantes en 4 grupos de 3 personas. Los grupos decidirán una canción y deberán crear una pequeña coreografía y que sus compañeros deberán reproducir.</p>		Altavoz y música.	13'
VUELTA A LA CALMA			
<p>Director de orquesta:</p> <p>En gran grupo, habrá un investigador, un director de orquesta y un grupo de músicos.</p> <p>El profesor indicará quien es el investigador y indicará quien es el director de orquesta. En la decisión de este último, el investigador no deberá saber quién es el director.</p> <p>El director de orquesta deberá realizar los movimientos y el grupo de músicos deberá imitarlo a la vez. El objetivo del investigador es descubrir quién es el director.</p> <p>Reflexión final de lo aprendido.</p>		No es necesario ningún material.	10'

7.2. Anexo 2

EJEMPLO SESIÓN BAILE/DANZA

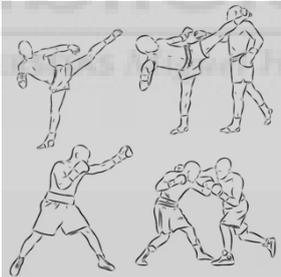
Nivel del MRPS- Nivel 1: Respeto por los derechos y sentimientos de los demás.	OBJETIVO: Trabajo en equipo, fomento del respeto y de la cooperación.
Duración de la sesión: 60 minutos	LUGAR DE REALIZACIÓN: Exterior de l'Omet
Edad: 13-17 años	Nº PARTICIPANTES: 12

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	MATERIAL	TIEMPO
CALENTAMIENTO			
<p>1. Breve movilidad articular dinámica.</p> <p>2. La Foto. Con los mismos grupos, se inicia la música trotando cada uno libremente por todo el gimnasio, cuando para la música debo encontrarme con mi grupo y buscar una composición fotográfica.</p>		Altavoz y música.	10'
PARTE PRINCIPAL			
<p>Pequeñas coreografías. En grupos de 3-4 personas deberán elegir una canción y llevar a cabo una pequeña coreografía del estribillo (4-5 pasos). Tras esto, enseñarán e invitarán a sus compañeros a realizarla con ellos.</p>		Móvil y música.	10'
<p>Circuito bailarín Se divide al grupo en dos. Deberán realizar un circuito con diferentes postas donde en cada una de ella deberán realizar diferentes movimientos rítmicos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Cruzar piernas. 2- Movimiento hawaiano 3- Movimiento de cadera 4- Skipping con abrir y cerrar piernas. <p>En cada posta deben realizar cada movimiento 4 veces.</p>		Conos, picas, papeles con información de las postas.	14'
<p>Bailes Just Dance Se realizará en la sala interna del centro y donde el grupo de jóvenes realizará los pasos de un vídeo de Just Dance de dos canciones que les guste.</p>		Pantalla, ordenador	16'
VUELTA A LA CALMA			
<p>No me hagas reír.</p> <p>Por parejas, uno/a (A) trata de hacer reír al otro/a (B) mientras que este/a debe permanecer serio/a todo el tiempo.</p> <p>El que trata de hacer reír deberá estar bailando en todo momento.</p>			10'

7.3. Anexo 3

EJEMPLO SESIÓN MUAY THAI

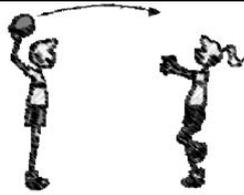
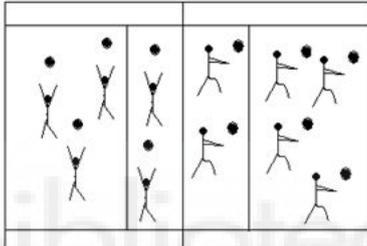
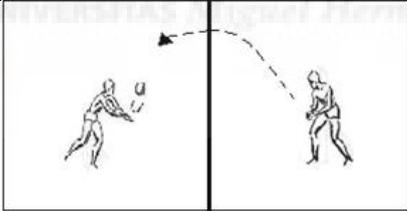
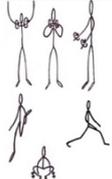
Nivel del MRPS- Nivel 1: Respeto por los derechos y sentimientos de los demás.	OBJETIVO: Conocer el Muay Thai. Además, introducir el deporte por medio de juegos y dinámicas propias del mismo
Duración de la sesión: 60 minutos	LUGAR DE REALIZACIÓN: Sala de lucha del Palacio de los Deportes de la Universidad Miguel Hernández de Elche.
Edad: 13-17 años	Nº PARTICIPANTES: 12

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	MATERIAL	TIEMPO
CALENTAMIENTO			
<p style="text-align: center;">Conocemos el Muay Thai mediante indagación.</p> <p>Primero saludar. Preguntar si conocen el Muay Thai y explicar de dónde viene y qué se utiliza. *Viene de Tailandia desde hace más de 2000 años y antiguamente se utilizaba en la guerra, cuando se quedaban sin armas. *Se utilizan 8 partes del cuerpo. ¿Cuáles son? *Preguntar si les parece violento. Hay que recalcar que es un deporte, que no hay violencia y que por encima de todo está el respeto. *Al saludar, recalcar la importancia que tiene el sitio donde se entrena, el maestro y cada uno de los compañeros que hay para ayudarse unos a otros.</p>		Sala de lucha del Palacio de los Deportes de la Universidad Miguel Hernández de Elche.	15'
PARTE PRINCIPAL			
<p style="text-align: center;">Jugando al Muay Thai</p> <p>1. Pilla-pilla con la mano en los pies. Hacer cambios para que no amague todo el rato la misma persona.</p> <p>2. Enseñamos guardia y pasos + 1-2 *Guardia, balance y pasos. *1-2 al aire. Jap-cross respectivamente. *Trabajo técnico en pao por parejas: Pegamos y nos movemos. 3 min por técnica y después trabajo con compañero libre 2-3 min. Después cambio de paos y repetimos. 1+2 Rodilla atrasada</p> <p>3. Juego de tocar rodillas y que no te toquen *3 rondas. Cada ronda cambio de pareja.</p>		Sala de lucha del Palacio de los Deportes de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Paos y guantes.	35'
VUELTA A LA CALMA			
<p style="text-align: center;">Conclusiones finales</p> <p>Demostración de golpeo al pao. Dar las gracias y preguntar si les ha gustado y qué les ha parecido. Ronda de preguntas.</p> <p>Finalizar con el saludo de nuevo.</p>		No es necesario ningún material.	10'

7.4. Anexo 4

EJEMPLO SESIÓN VOLEIBOL

Nivel del MRPS- Nivel 2: Esfuerzo y cooperación.	OBJETIVO: Trabajo en equipo, la cooperación y el fomento del respeto de las normas y hacia los demás. Conocer el voleibol.
Duración de la sesión: 60 minutos	LUGAR DE REALIZACIÓN: Exterior de l'Omet
Edad: 13-17 años	Nº PARTICIPANTES: 12

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	MATERIAL	TIEMPO
CALENTAMIENTO			
<p>1. Breve explicación de la dinámica a trabajar.</p> <p>2. Nos movemos con balón: los jóvenes deberán desplazarse por la pista del centro por parejas pasándonos el balón con las diferentes partes del cuerpo.</p>		Pista de fútbol sala, balones.	10'
PARTE PRINCIPAL			
<p>Aprendizaje mediante retos con diferentes golpeos.</p> <p>Por parejas o grupos de 3, se propondrán retos de diferente complejidad según los golpeos de dedos y de mano baja. Además, se practicará el saque.</p>		Cuerda para simular la red y pelotas de voleibol	30
<p>Partidos por parejas.</p> <p>Tras poner en práctica los diferentes aspectos técnicos del voleibol, se realizarán partidos por parejas al mejor de 10 puntos</p>		Cuerda para simular la red y pelotas de voleibol	15'
VUELTA A LA CALMA			
<p>Reflexión de lo aprendido</p> <p>Tras realizar la sesión de introducción al voleibol se llevará a cabo una reflexión sobre la misma mientras se realizan estiramientos.</p>		No es necesario ningún material.	5'

EJEMPLO MATERIAL VOLEIBOL

INTRODUCCIÓN AL VOLEIBOL

NOMBRES DE LA PAREJA/GRUPO: _____

A continuación, se proponen varios ejercicios de nivel progresivo de dificultad sobre diferentes aspectos técnicos. Marca con una X conforme vayáis resolviéndolos.

¿Sois capaces de resolverlos todos? ¡¡Mucha suerte!!

TOQUE DE DEDOS:

1. Realiza 6 pases con tu compañero/a con un toque el balón en el suelo.
2. Realiza 6 pases con tu compañero/a sin tocar el balón en el suelo, pero haciendo un toque extra para acomodarte el balón.
3. Realiza 6 pases con tu compañero/a sin tocar el balón en el suelo.
4. Realiza 12 pases con tu compañero/a sin tocar el balón en el suelo.

TOQUE DE DEDOS:

5. Realiza 8 pases con tu compañero/a con un toque el balón en el suelo.
6. Realiza 8 pases con tu compañero/a sin tocar el balón en el suelo, pero haciendo un toque extra para acomodarte el balón.
7. Realiza 6 pases con tu compañero/a sin tocar el balón en el suelo.
8. Realiza 12 pases con tu compañero/a sin tocar el balón en el suelo.

SAQUE

9. Realiza 10 saques (5 cada miembro) realizando un bote en el suelo.
10. Realiza un saque con un bote en el suelo y seguidamente realizar 10 pases de dedos.
11. Realiza un saque con un bote en el suelo y seguidamente realizar 10 pases de antebrazo (saca el otro miembro de la pareja).
12. Realiza un saque y sin que caiga el balón realizar 15 pases de forma alterna.

BONUS

13. Realiza 20 pases con una palmada tras realizar cada pase.
14. Realiza 10 pases seguidos y tras esto, realizar un mate (Se realiza dos veces = 1 mate por miembro).
15. Realiza 10 pases sentados.
16. Realiza 10 pases en desplazamiento.

7.5. Anexo 5

EJEMPLO SESIÓN BALONMANO

Nivel del MRPS- Nivel 2: Esfuerzo y cooperación.	OBJETIVO: Trabajo en equipo y cooperación conociendo los diferentes aspectos del balonmano.
Duración de la sesión: 60 minutos	LUGAR DE REALIZACIÓN: Exterior de l'Omet
Edad: 13-17 años	Nº PARTICIPANTES: 12

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	MATERIAL	TIEMPO
CALENTAMIENTO			
<p>1. Explicación de la sesión y de las características básicas del balonmano.</p> <p>2. Por parejas con balón pasando en movimiento, cuando el monitor diga un color, los jugadores deberán llegar pasándose la pelota lo antes posible a tocar algo de ese color.</p>		Pista de fútbol sala del centro l'Omet y balones de balonmano.	10'
PARTE PRINCIPAL			
<p>Cola de serpiente balonmanera</p> <p>Cuatro jugadores cogidos por los hombros más uno que está enfrente del primero con balón. El que tiene el balón debe tocar con balón adaptado o botando al último de la fila, los demás deben colaborar para que no pase.</p>		Pista de fútbol sala del centro l'Omet y balones de balonmano.	10'
<p>Doy al cono.</p> <p>Se formarán dos equipos y deberán realizar un recorrido y al finalizar este, deberán lanzar la pelota a una diana formada por conos y que tendrán diferentes puntuaciones. Cada miembro del equipo realizará dos lanzamientos y ganará el equipo con mayor número de puntos.</p> <p>Se realizarán 3 rondas</p>	<p style="text-align: center;">LA DIANA</p>	Pista de fútbol sala, esterillas para evitar golpes.	10'
<p>Prisionero balonmanero</p> <p>El juego consiste en lanzar el balón a los jugadores del equipo contrario para que vayan eliminándose y entrando a su cementerio. Solamente son eliminados si se golpea al jugador contrario sin que bote. Los jugadores que están en su campo como los que están en el cementerio pueden eliminar a los del equipo contrario</p>		Pista de fútbol sala del centro l'Omet y balones de gomaespuma.	10'
<p>Partido modificado de balonmano</p> <p>Con los grupos de la actividad anterior, se llevará a cabo a cabo un minipartido de balonmano donde para marcar deberán pasársela entre todos y todas.</p>		Pista de fútbol sala del centro l'Omet y balones de gomaespuma y de balonmano.	15'
VUELTA A LA CALMA			
<p>Reflexión de lo aprendido</p> <p>En círculo se pone en común lo que más nos ha gustado y lo que menos de la sesión.</p>		No es necesario ningún material.	5'

7.6. Anexo 6

EJEMPLO SESIÓN ULTIMATE FRISBEE

Nivel del MRPS- Nivel 2: Esfuerzo y cooperación.	OBJETIVO: Trabajo en equipo fomentar la cooperación entre todos. Conocer el Ultimate Frisbee.
Duración de la sesión: 60 minutos	LUGAR DE REALIZACIÓN: Exterior de l'Omet
Edad: 13-17 años	Nº PARTICIPANTES: 12

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	MATERIAL	TIEMPO
CALENTAMIENTO			
<p>1. Explicación de los fundamentos y de las características del Ultimate Frisbee.</p> <p>2. Juego de pases con el disco en parejas. Aprender lanzamientos de derechas y de revés.</p>		Salón del centro. Pista de fútbol sala, discos de Ultimate.	20'
PARTE PRINCIPAL			
<p>Pases con defensa. Por grupos de 3, se propondrán retos de diferente complejidad según los golpes de dedos y de mano baja. Además, se practicará el saque.</p>		Pista de fútbol sala, discos de Ultimate.	10'
<p>Corremos a por el disco De forma individual, el profesor lanza el disco a la voz de "Up" y el docente de forma individual deberá recogerlo</p>		Pista de fútbol sala, discos de Ultimate.	10'
<p>Juego de los 10 pases. A modo de partido modificado, se forman dos equipos e intentarán hacer diez pases seguidos. El que lo consiga gana 1 punto</p>		Pista de fútbol sala, discos de Ultimate.	15'
VUELTA A LA CALMA			
<p>Reflexión de lo aprendido En círculo se pone en común lo que más nos ha gustado y lo que menos de la sesión.</p>		No es necesario ningún material.	5'

7.7. Anexo 7

EJEMPLO SESIÓN ACROSPORT

Nivel del MRPS- Nivel 3: Autonomía	OBJETIVO: Trabajo en equipo fomentar la cooperación entre todos. Favorecer la ayuda entre los participantes para resolver figuras de Acrosport.
Duración de la sesión: 60 minutos	LUGAR DE REALIZACIÓN: Exterior de l'Omet
Edad: 13-17 años	Nº PARTICIPANTES: 12

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	MATERIAL	TIEMPO
CALENTAMIENTO			
<p>1. Explicación de la dinámica a trabajar en la sesión.</p> <p>2. Calentamiento y movilidad articular (al igual que en la sesión anterior, la llevarán a cabo los jóvenes del centro).</p>		Pista de fútbol sala del centro l'Omet.	10'
PARTE PRINCIPAL			
<p>Air Hockey deportivo</p> <p>Como primer juego de esta sesión, se plantea un Air Hockey donde los jóvenes deberán lanzar estando en modo plancha. Se realizarán partidos al mejor de 7 puntos y se cambiará de parejas.</p> <p>Si les cuesta mucho esta posición, pueden ponerse de rodillas.</p>		Pista de fútbol sala del centro l'Omet.	10'
<p>Monopoly acrosport</p> <p>Por parejas se les proporcionará unas fichas y un tablero del monopoly. Para conseguir todas las propiedades deberán realizar una serie de retos relacionados con el acrosport.</p>		Pista de fútbol sala, esterillas para evitar golpes.	25'
<p>Carrera de carretillas</p> <p>Se corren por Parejas, sobre una distancia marcada de antemano. Parten desde una línea al oír la señal de salida y deberán correr hasta llegar a la línea de meta. Es muy importante que el que lleva la carretilla no empuje más de la cuenta y se adapte a la velocidad que su compañero puede llevar, sin empujar más rápido, para que la carretilla no se caiga, así evitaremos algún tipo de lesión.</p>		Pista de fútbol sala del centro l'Omet	10'
VUELTA A LA CALMA			
<p>Reflexión de lo aprendido</p> <p>En círculo se pone en común lo que más nos ha gustado y lo que menos de la sesión.</p>		No es necesario ningún material.	5'

EJEMPLO MATERIAL ACROSPORT

INFORMACIÓN BÁSICA DEL ACROSPORT

Roles en el acroport

Portor: son las bases de las pirámides y deben soportar al ágil, para ello deberán mantener la mayor estabilidad posible.

Ágil: realiza el trabajo de agilidad trepando sobre el portor para adoptar una postura estable y estética.

Ayudante: actúa rápidamente cuando algún portor o ágil tenga dificultades para mantener la pirámide/figura. También puede servir de apoyo al portor para ayudarle a mantener su postura. Así mismo, puede servir de apoyo al ágil mientras trepa sobre el portor, para ayudarle a adoptar su postura o mantenerla. Recoge al ágil en caso de caída.

Observador: observa el trabajo de los demás y proporciona consejos para mejorar la figura/pirámide.



ACROSPORT L'OMET – REGLAS

- En este juego no hay dinero sino puntos.
- El juego lo conforman parejas o grupos de 3. En este último caso, una persona hará el rol de ayudante (se irán rotando los roles)
- Si caes en la cárcel debes estar 1 turno sin tirar.
- Si caes en la propiedad de otra pareja, esta podrá imponer un castigo (5 flexiones o 5 abdominales o 10 sentadillas)
- Para conseguir la propiedad tienes 3 intentos de realizar la figura con tu compañero/a sino pierdes la oportunidad de conseguirla hasta una futura jugada.
- Las tarjetas de suerte dan puntos extra.
- En la tarjeta de suerte de "Acroport", puedes realizar, y en cualquier momento de la partida, la figura que vaya a realizar una pareja rival. Si se consigue realizar se añaden a tu marcador 100 puntos, sino pierdes la oportunidad y los privilegios de la tarjeta.
- Si caes en la caja de la comunidad tienes una tirada adicional.
- En esta modificación del monopoly, los dobles no tienen una bonificación de tiradas extra.
- **Ganará el equipo que consiga más puntos tras 30' que dura el juego.**

Agarres en el acroport

Mano a mano	Pinza	Mano-muñeca
Plataforma	Brazo-brazo	Mano-pie



RETO N°13	RETO N°14	RETO N°15	ALFITA	RETO N°16	RETO N°17	RETO N°18	RETO N°19
SUERTE	RETO N°14	RETO N°15	ALFITA	RETO N°16	RETO N°17	RETO N°18	RETO N°19
RETO N°10	RETO N°11	RETO N°12	RETO EXTRA	RETO N°20	RETO N°21	RETO N°22	RETO N°23
RETO N°10	RETO N°11	RETO N°12	RETO EXTRA	RETO N°20	RETO N°21	RETO N°22	RETO N°23
RETO N°7	RETO N°8	RETO N°9	RETO N°10	RETO N°11	RETO N°12	RETO N°13	RETO N°14
RETO N°7	RETO N°8	RETO N°9	RETO N°10	RETO N°11	RETO N°12	RETO N°13	RETO N°14
RETO N°6	RETO N°5	SUERTE	RETO N°4	RETO N°3	RETO N°2	RETO EXTRA	RETO N°1
RETO N°6	RETO N°5	SUERTE	RETO N°4	RETO N°3	RETO N°2	RETO EXTRA	RETO N°1
RETO N°6	RETO N°5	SUERTE	RETO N°4	RETO N°3	RETO N°2	RETO EXTRA	RETO N°1

RETO 1	RETO 2	RETO 3	RETO 4
300 PUNTOS	300 PUNTOS	300 PUNTOS	300 PUNTOS

RETO 5	RETO 6	RETO 7	RETO 8
300 PUNTOS	300 PUNTOS	300 PUNTOS	300 PUNTOS

MC FIT	ALTA FIT	SYNER GYM	HOLIDAY GYM
Salir y dar una vuelta sobre la casa de l'omet corriendo.	Realizar 20 saltos de puntillas	Realizar 15 flexiones	Realizar una coreografía de 3 pasos.
500 PUNTOS	500 PUNTOS	500 PUNTOS	500 PUNTOS

7.8. Anexo 8

EJEMPLO SESIÓN ORIENTACIÓN

Nivel del MRPS- Nivel 3: Autonomía	OBJETIVO: Conocer el deporte de la orientación, los diferentes elementos básicos para su práctica, así como los diferentes tipos de carreras de esta modalidad.
Duración de la sesión: 60 minutos	LUGAR DE REALIZACIÓN: Exterior de l'Omet
Edad: 13-17 años	Nº PARTICIPANTES: 12

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	MATERIAL	TIEMPO
CALENTAMIENTO			
<p>1. Explicación del deporte de orientación de los diferentes elementos que lo conforman como son el mapa, la brújula, etc.</p> <p>2. Calentamiento basado en el trote suave y la movilidad articular.</p>		Pista de fútbol sala del centro l'Omet.	15'
PARTE PRINCIPAL			
<p>Crea tu propia carrera</p> <p>En grupos de 3, se propone que cada uno de ellos crea y secuencia una carrera de orientación otro de los grupos participantes.</p> <p>Cada grupo debe crear un recorrido y distribuir las balizas por el centro.</p>		Todo el espacio exterior del centro de menores l'Omet. Además, cartulinas de colores y rotuladores negros.	15'
<p>Carrera de orientación con desafíos.</p> <p>Del mismo modo que en la actividad anterior, por grupos de 3, se realizará una carrera de orientación haciendo uso de un mapa proporcionado por el docente y del teléfono móvil que servirá para hacer uso de la brújula.</p> <p>La carrera contará con diversos puntos y para conseguirlos, cada baliza llevará asociada varios retos.</p>		Todo el espacio exterior del centro de menores l'Omet.	25'
VUELTA A LA CALMA			
<p>Reflexión de lo aprendido</p> <p>En círculo se pone en común lo que más nos ha gustado y lo que menos de la sesión.</p>		No es necesario ningún material.	5'

EJEMPLO MATERIAL ORIENTACIÓN

CARRERA DE ORIENTACIÓN L'OMET



BALIZA 1	BALIZA 2	BALIZA 3
Hacer una foto a un animal que veas en la zona.	Realizar un pequeño baile de 2 pasos (1 persona graba).	Hacer un selfie junto a la baliza de todos los miembros del grupo.
BALIZA 4	BALIZA 5	BALIZA 6
Realizar 20 saltos de puntillas (1 persona graba).	Resolver la siguiente ecuación matemática: 13x4-18/3	Recitar los siguientes versos: Sangre que no se desborda, juventud que no se atreve, ni es sangre, ni es juventud, ni relucen, ni florecen.
BALIZA 7	BALIZA 8	BALIZA 9
Canta una canción.	Realizar 10 sentadillas todos los miembros del grupo (1 persona graba).	Realizar 5 flexiones (1 persona graba).

1-3-7-5-9-4

2-6-3-8-5-1

3-7-4-6-1-5

4-5-6-2-3-9

5-1-9-3-4-7

6-2-1-4-7-8

BALIZA A LOCALIZAR					
LOCALIZADA					

BALIZA A LOCALIZAR					
LOCALIZADA					

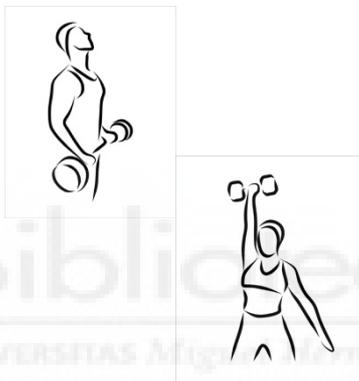
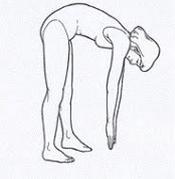
BALIZA A LOCALIZAR					
LOCALIZADA					

BALIZA A LOCALIZAR					
LOCALIZADA					

7.9. Anexo 9

EJEMPLO SESIÓN FUERZA

Nivel del MRPS- Nivel 4: Ayuda a los demás y liderazgo	OBJETIVO: Conocer diferentes rutinas, ejercicios y dinámicas sobre el entrenamiento de fuerza.
Duración de la sesión: 60 minutos	LUGAR DE REALIZACIÓN: Exterior de l'Omet
Edad: 13-17 años	Nº PARTICIPANTES: 12

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	MATERIAL	TIEMPO
CALENTAMIENTO			
<p>1. Explicación del enfoque de las sesiones de fuerza, así como de sus características.</p> <p>2. Calentamiento basado en el trote suave y la movilidad articular.</p>		Pista de fútbol sala del centro l'Omet.	15'
PARTE PRINCIPAL			
<p>Circuito de fuerza</p> <p>En grupos de 3-4 alumnos se propondrá un trabajo por diferentes ejercicios de una rutina propia de fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jalón al pecho. - Press de banca - Curl de bíceps - Sentadillas - Flexiones - Abdominales <p>Para fomentar el liderazgo, se proponen varios líderes: experto fitness, controlador de pulsaciones y líder del tiempo y las recuperaciones.</p> <p>En cuanto a la ayuda a los demás, se propone una dinámica donde, mediante el trabajo en grupo, se ayuden a controlar la frecuencia cardiaca, las series y la correcta ejecución de cada uno de los participantes.</p>		Gimnasio del centro l'Omet.	30'
<p>Siendo flexibles.</p> <p>En gran grupo, se plantearán diferentes ejercicios de flexibilidad con el fin de mejorar el ROM de las diferentes articulaciones trabajadas.</p>		Gimnasio del centro l'Omet.	10'
VUELTA A LA CALMA			
<p>Reflexión de lo aprendido</p> <p>En círculo se pone en común lo que más nos ha gustado y lo que menos de la sesión.</p>		No es necesario ningún material.	5'

7.10. Anexo 10

EJEMPLO SESIÓN BALONCESTO

Nivel del MRPS- Nivel 4: Ayuda a los demás y liderazgo	OBJETIVO: Estimular el liderazgo y favorecer actitudes de ayuda y colaboración por medio de dinámicas relacionadas con el baloncesto.
Duración de la sesión: 60 minutos	LUGAR DE REALIZACIÓN: Pistas de baloncesto al aire libre de la Universidad Miguel Hernández de Elche
Edad: 13-17 años	Nº PARTICIPANTES: 12

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	MATERIAL	TIEMPO
CALENTAMIENTO			
<p>1. Explicación breve de la sesión de baloncesto que se va a llevar a cabo.</p> <p>2. Desplazamientos y pases con balones de baloncesto. Para esta actividad, los jóvenes se desplazan por el espacio libremente botando y pasando el balón de baloncesto.</p>		<p>Pistas de baloncesto al aire libre de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Balones de baloncesto.</p>	10'
PARTE PRINCIPAL			
<p>¡Preparamos el partido!</p> <p>Se forman 2 equipos de unos 5 – 6 jugadores con dos capitanes y dos asistentes (previamente hablados y con un capitán y un asistente por equipo). Los capitanes y asistentes deberán proponer y explicar a sus jugadores los ejercicios y actividades para preparar el partido y conformarán un entrenamiento.</p> <p>En los ejercicios y actividades, además de explicar, estos dos líderes también participan.</p> <p>Se deberán preparar unos 3-4 actividades de entrenamiento.</p>		<p>Pistas de baloncesto al aire libre de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Balones de baloncesto, picas, conos...</p>	20'
<p>Partido de baloncesto.</p> <p>En esta actividad, los 5-6 miembros de cada equipo jugarán un partido. Aquí juegan, no importa si es 5vs5 o 6vs6.</p> <p>Los capitanes y asistentes deberán animar y dar consejos para realizar con éxito las jugadas para encestar y ganar el partido.</p> <p>Se realizarán dos partes de 10' con un descanso de 3' para beber agua y hablar sobre el partido</p>		<p>Pistas de baloncesto al aire libre de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Balones de baloncesto</p>	25'
VUELTA A LA CALMA			
<p>Reflexión de lo aprendido</p> <p>En círculo se pone en común lo que más nos ha gustado y lo que menos de la sesión.</p>		<p>No es necesario ningún material.</p>	5'