

**Seminario de Formación sobre Educación Artística y Deportiva**  
**Formación Deportiva – MÓDULO 3**  
**17– 21 de Noviembre de 2008**  
**Actividad Física y Deporte**

La finalidad de este tercer Seminario es complementar la información y el trabajo realizado en el primer y segundo seminarios sobre actividad física deportiva en contextos de encierro. Los objetivos formativos son los siguientes:

- Formular un proyecto de implementación deportiva basado en el análisis de la población penitenciaria en función de las posibilidades del contexto (espacio de trabajo, recursos económicos, régimen penitenciario, etc).
- Identificar con los participantes las peculiaridades de cada contexto en los cuales trabajan (centro de jóvenes, centros penales de adultos, hombres, mujeres...) promoviendo el desarrollo de una actividad física y deportiva ajustada a las necesidades de la población interna.
- Reconocer y identificar los conflictos acaecidos de nuestra labor profesional como equipo de tratamiento en el entorno penitenciario, analizando las habilidades comunicativas y actitudes para su correcta gestión.
- Describir los fundamentos teóricos y prácticos del Voleibol adaptado al contexto de encierro.
- Analizar y profundizar en los elementos básicos de la condición física, el ejercicio físico y el deporte para la salud.
- Describir y analizar las actividades físicas del tiempo libre en el contexto social paraguayo
- Formular los elementos básicos de la planificación y programación deportiva en el marco de la actividad física y los equipamientos deportivos

Lugar de evento: Centro Ko'e Pyahu



## MEMORIA 3ª SEMANA

### Lunes 17 de noviembre de 2008

08:30 – 09:00 Presentación de los formadores.

-Nos presentamos los dos formadores y después hemos continuado con una breve rueda de presentación de todos los docentes/alumnos, donde nos han mencionado sus funciones en su penal, y los distintos programas deportivos que se aplican .

09:00 – 11:15 Valoración del módulo 2: Evolución y seguimiento de proyectos.

-Les hemos pasado al alumnado un cuestionario para valorar la evolución y el seguimiento del intento de implementación de los deportes y conocimientos adquiridos en el segundo seminario. La valoración general es muy positiva, la gran mayoría de Centros han superado la fase inicial y se han desarrollado los proyectos iniciales en sus respectivos centros. Se ha podido aplicar en la mayoría de centros el deporte reglado del seminario anterior (FUTSAL)

Los docentes constatan como problemáticas existentes: la falta de material deportivo, instalaciones deficitarias, falta de coordinación, poca predisposición de algunas direcciones, falta de agentes de vigilancia que impiden la realización planificada de actividad deportiva.

Hay que destacar que algunos de los alumnos en la tercera semana asisten por primera vez al seminario de formación y por tanto no han tenido posibilidad todavía de implementar los proyectos

- Por otra parte nos hacen una valoración muy positiva de la experiencia vivida en el 1º y 2º seminario, tanto de los formadores, como de los conocimientos adquiridos que les han sido de mucha ayuda para aplicar los deportes en los penales.

\*véase anexo 1 ( cuestionario inicial sobre los contenidos formativos a desarrollar)

11:15-11:25 Pausa café

11:25 – 12:10

6- Puesta en común de los conocimientos iniciales del grupo en relación a los contenidos formativos de la semana.

12:15 – 13:00 Teoría y aplicación de los deportes colectivos en los centros penitenciarios: Voleibol

- Contenidos: Introducción e iniciación al deporte del voleibol, reglamentación, fases del juego, aspectos técnicos, aspectos tácticos, y explicación del cd interactivo con los siguientes contenidos: unidades didácticas, programación de las sesiones, ejercicios técnicos con apoyo visual,...

\*véase anexo 3 ( ejemplo de unidad didáctica)

13:00 – 14:00 Almuerzo

14:00 – 15:15 Aplicación práctica voleibol mediante el juego.

Contenidos: adaptación al medio, iniciación a los aspectos técnicos básicos (golpe de mano alta), toma de decisiones a partir de situaciones reales de juego.

15:15 – 15:45 Pausa café

15:45 – 17:00 Bases de la condición física para la salud.

- Contenidos: Descripción de los beneficios y perjuicios de la actividad física y el deporte orientado a la salud. Introducción al concepto de trastorno metabólico y locomotor.

Véase anexo nº 4

## **Martes 18 de noviembre de 2008**

- 08:30 – 9:00 Valoración, preguntas y debate sobre contenidos día anterior.
- 09:00 – 11:15 Ocio y tiempo libre deportivo:  
Contenidos: concepto de ocio y tiempo libre deportivo, elementos del sistema deportivo, valores de la cultura deportiva, ideologías actividad física y salud, tipología de prácticas corporales.  
  
Véase anexo nº 5
- 11:15 – 11:25 Pausa Café
- 11:25 – 13:00 Trastorno metabólico y factores de riesgo:  
  
Contenidos: importancia de los hábitos adquiridos, la herencia genética y los agentes externos en la salud  
Véase anexo nº 6
- 13:00 – 14:00 Almuerzo
- 14:00 – 15:15 Aplicación práctica voleibol mediante el juego.  
  
Contenidos: formas jugadas, iniciación aspectos técnicos: golpe de mano baja, servicio bajo. Toma de decisiones a partir de situaciones reales de juego.
- 15:15 – 15:45 Pausa café
- 15:45 – 17:00 Aplicación práctica de la condición física para la salud en los trastornos locomotores.  
  
Contenidos: higiene postural, correcta realización de aquellos ejercicios más presentes dentro de las sesiones de actividad física en general.

## **Miércoles 19 de noviembre de 2008**

- 08:30 – 9:00 Valoración, preguntas y debate sobre contenidos día anterior.
- 09:00 – 11:15 Planificación y gestión de las actividades deportivas en contexto de encierro.

- Contenidos: exposición de los proyectos llevados a cabo por los alumnos en sus respectivos centros penitenciarios.  
Véase anexo nº 7

11:15 – 11:25 Pausa Café

11:25 – 13:00 Teoría y aplicación de la actividad física para la salud.  
Contenidos: concepto de actividad física para la salud, capacidades físicas y salud, entrenamiento de las capacidades condicionales para mejorar la calidad de vida, entrenamiento y prevención.

Véase anexo nº 8

13:00 – 14:00 Almuerzo

14:00 – 15:15 Aplicación práctica voleibol mediante el juego.  
Contenidos: adaptación del deporte voleibol, con modificación de los elementos: reglamento, espacio, material.  
Véase anexo nº 9

15:15 – 15:45 Pausa café

15:45 – 17:00 Formas jugadas y deportes.

Contenidos: similitudes en la toma de decisiones que se manifiestan en las formas jugadas y el deporte.  
Véase anexo nº 10 **(descripció dels jocs i de les conclusions)**

## **Jueves 20 de noviembre de 2008**

08:30 – 9:00 Valoración, preguntas y debate sobre contenidos día anterior.

09:00 – 11:15 Los conflictos interpersonales en el contexto profesional; habilidades comunicativas y actitudes profesionales delante de los conflictos.  
Contenidos: el conflicto, tipos y características; variables que intervienen; alternativas a las diferencias; comunicación, tipos, barreras de la comunicación; la asertividad.  
Véase anexo nº 11

11:15 – 11:25 Pausa Café

- 11:25 – 13:00 Trastorno locomotor: la columna vertebral.  
Contenidos: papel de la columna vertebral en el desarrollo de las actividades de la vida diaria, morfología, anatomía funcional, patologías, trabajo de prevención.  
Véase anexo nº 12
- 13:00 – 14:00 Almuerzo
- 14:00 – 15:15 Aplicación práctica voleibol.  
Contenidos: desarrollo de la sesión a cargo de los alumnos, sin conocimiento previo.  
Véase anexo nº 13
- 15:15 – 15:45 Pausa café
- 15:45 – 17:00 Desarrollo de una sesión tipo de actividad física para la salud y puesta en común.  
Véase anexo nº 14

### **Viernes 21 de noviembre de 2008**

- 08:30 – 9:00 Valoración, preguntas y debate sobre contenidos día anterior.
- 09:00 – 11:15 Repaso de todos los contenidos desarrollados durante la semana. Aclaración de las dudas.
- 11:15 – 11:25 Pausa Café
- 11:25 – 13:00 Diseño y preparación de los contenidos desarrollados y aprendidos en la semana para el acto de clausura.
- 13:00 – 14:00 Almuerzo
- 14:00 – 17:00 Acto de clausura.  
Contenidos: representación teatral a cargo de los docentes del grupo de teatro; exposición de los contenidos desarrollados; entrega de diplomas.

Visita a un centro penitenciario de mujeres en Asunción.