



## 1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO.

En la sociedad actual debemos intentar transmitir los valores y beneficios de la práctica deportiva buscando procedimientos para evitar el sedentarismo y la falta de cultura deportiva.

El deporte es un instrumento fundamental y esencial en la formación integral de nuestros jóvenes, tiene un gran potencial como medio de integración social y transmisión de valores.

Creemos que es muy importante utilizar el deporte como herramienta educativa y que su presencia esté en los programas educativos, en la promoción al acceso masivo y fácil de la población a su práctica, en resumen: **IMPULSAR LA PRACTICA DEPORTIVA DENTRO DE NUESTRA SOCIEDAD.**

El deporte va mas allá del "ganar o perder", de esa visión competitiva en lo que lo único importante es el resultado. El deporte es además un medio muy útil para el desarrollo del ser humano.

El programa "**Aprende con las estrellas**" fue creado desde ese punto de vista educativo y formativo para los jóvenes, sin olvidar la vertiente competitiva del deporte acercando un deportista de elite a las aulas para que transmita sus experiencias tanto de desarrollo personal y educación como competitivas.

En esta tercera edición de la campaña el deporte elegido es el JUDO, un deporte de cooperación/oposición basado en la disciplina.



## **2. INSTITUCIONES IMPULSORAS Y RESPONSABLES DEL PROYECTO.**

### **2.1. VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE CULTURA Y DEPORTE Y PORTAVOCÍA DEL GOBIERNO.**

Esta institución pública del Gobierno Regional Madrileño es el motor de muchas iniciativas de tipo deportivo dentro del territorio de la Comunidad de Madrid. Tanto es así, que dentro de sus competencias existe una referente al deporte y la actividad física en la comunidad cuyo objetivo primero es:

"Promoción del deporte y la cultura física en todos sus niveles, desde el deporte de base hasta el alto rendimiento; las relaciones con las Federaciones Deportivas Madrileñas y las demás asociaciones y entidades deportivas; las relaciones con los municipios en materia deportiva; la cooperación con municipios y federaciones deportivas en materia de infraestructuras deportivas y en la organización de competiciones deportivas en el territorio autonómico, sin perjuicio de las competencias de las restantes administraciones, organismos y entidades".

Esta consejería agrupa y aglutina organismos y entidades, de entre las cuales en el tema deportivo destaca la **Fundación Madrid Olímpico**. La colaboración entre las dos organizaciones es vital para poder desarrollar el deporte en el marco autonómico con las máximas expectativas y garantías de éxito merced a dicha relación.

En definitiva, todo lo relacionado con el deporte madrileño tiene que ver, en más o en menos relevancia, con la Consejería de Cultura y Deporte, circunscrita en la actualidad a la Vicepresidencia y Portavocía de Gobierno.

### **2.2. FUNDACIÓN MADRID OLÍMPICO (FMO).**

La Fundación es una organización sin ánimo de lucro, de carácter deportivo y cultural, fundada por la Comunidad de Madrid, el Comité Olímpico Español y la CEIM -Confederación Empresarial de Madrid - CEOE para contribuir al desarrollo del deporte en nuestra región desde su constitución en 2008. Junto a estas instituciones, conforman su patronato Telemadrid y Cámara de Comercio de Madrid.



Bajo la Presidencia de Honor de la Presidenta de la región, la Fundación tiene por objeto contribuir al desarrollo del deporte madrileño bajo los principios del Comité Olímpico, conjugando la cultura, la educación y el deporte mediante la divulgación del espíritu y la filosofía del Olimpismo, así como el estímulo del mecenazgo de las empresas e instituciones madrileñas para el apoyo de los deportistas de la Comunidad de Madrid, que contribuya principalmente a reforzar su preparación para los Juegos Olímpicos.

Sus principales actuaciones van dirigidas al fomento del deporte de alta competición, el otorgamiento de becas a deportistas, la ejecución y desarrollo de eventos, actividades y programas, y la colaboración con cuantas instituciones, entidades y empresas públicas y privadas, así como organismos nacionales e internacionales contribuyan al mejor cumplimiento del objeto fundacional.

El fomento y apoyo del deporte de alto nivel madrileño es una de las más importantes finalidades de la Fundación, especialmente en orden a reforzar la preparación de nuestros deportistas para los Juegos Olímpicos; para su fomento y apoyo, la Fundación pone en marcha recursos y programas que se activan desde el deporte de base hasta el alto nivel deportivo; se busca, así, apoyar a los deportistas ayudándoles a alcanzar, y mantenerse, al máximo nivel en competiciones nacionales e internacionales.

Asimismo, la Fundación cuenta con la Oficina de Atención al Deportista, como un recurso de apoyo integral y multidisciplinar a los deportistas, iniciativa conjunta de la Fundación, la Comunidad de Madrid y el Comité Olímpico Español. Su objetivo es centralizar la totalidad de la información existente sobre los distintos recursos concurrentes de interés a los deportistas, y ser una herramienta de orientación y apoyo de cara a su formación académica y su integración en el mundo laboral.

La Oficina de Atención al Deportista impulsa convenios educativos y formativos que permiten incentivar la formación integral del deportista y compatibilizar la actividad deportiva con la educativa. Este organismo ayuda tanto a aquellos deportistas en activo que quieran formarse académicamente de forma paralela a su actividad deportiva, como a aquellos que hayan finalizado su carrera profesional y quieran reintegrarse en el mundo laboral.



*Programa "Aprende con las Estrellas" JUDO  
Curso 2011/2012*

Se pretende que esta oficina se convierta en referente de los servicios a los deportistas en la Comunidad de Madrid, coordinando las diferentes propuestas públicas y privadas y optimizando recursos para los deportistas en cuestión de cursos educativos y formativos y bolsas de empleo, entre otros servicios informativos.

Tiene como prioridad a los deportistas madrileños de alto rendimiento y alto nivel, y también la vocación de atender, en un futuro, a todos aquellos adscritos a una federación territorial madrileña o que posean licencia federativa nacional por algún club madrileño.

En estos momentos, uno de los objetivos más importantes y prioritarios para la Fundación, sin olvidar, claro está, los demás, es dar la mejor y más completa ayuda a los deportistas de cara a la próxima cita olímpica que tendrá lugar el verano de 2012 en Londres.

Para tal fin se ha creado un programa de colaboraciones y patrocinios para todas aquellas empresas de ámbito regional, estatal e internacional que deseen unir su imagen, su marca y su identidad corporativa al deporte, a los deportistas y a aquellos valores que estos representan.

Desde el seno de la FMO se cree que el mundo empresarial y el mundo del deporte tienen muchos puntos en común: sacrificio, esfuerzo, trabajo en equipo, unión, superación... Y por eso, la puesta en marcha de un programa de colaboraciones y patrocinios donde la empresa y los deportistas, por medio de la Fundación Madrid Olímpico, unen ese tipo de cualidades para lograr sus objetivos. Los deportistas colaborarán con la empresa, tanto a nivel interno como externo y ésta estará a su lado apoyando y ayudando en todo momento.



### **3. MARCO DE APLICACIÓN Y OBJETIVOS DEL PROYECTO "APRENDE CON LAS ESTRELLAS".**

#### **3.1. MARCO DE APLICACIÓN.**

Este programa se ha llevado a los centros educativos de la Comunidad de Madrid, para impulsar la promoción de la práctica deportiva en la Comunidad desde edades tempranas.

Nuestro programa va destinado a niños de 5º y 6º de primaria. En este periodo de edad ya están físicamente preparados para hacer deporte. Su capacidad de aprendizaje es cada vez mayor y progresan rápidamente, se empiezan a sentir más fuertes, más valorados frente a los demás y controlan más sus emociones.

Es importante que durante esta etapa construyan sólidamente el hábito deportivo que será vital para el resto de sus vidas.

Durante este periodo de edad los alumnos empiezan a definir y a elegir sus aficiones, por ello, es importante influenciarles positivamente con la práctica deportiva.

#### **3.2. OBJETIVOS.**

##### **3.2.1. OBJETIVOS CUALITATIVOS.**

El programa "**Aprende con las estrellas**" tiene por objetivo general y prioritario el acercamiento del deporte y de la actividad física a los espacios educativos de la comunidad desde un punto de vista diferente al que los niños y niñas están acostumbrados en su horario lectivo, es decir, a través de la participación de deportistas los cuales puedan transmitir la esencia del deporte de alto nivel a los alumnos.

Otros objetivos:

- Transmitir y acercar a los jóvenes el deporte y los valores que forman parte de él.



*Programa "Aprende con las Estrellas" JUDO  
Curso 2011/2012*

- Que los niños conozcan normas básicas del deporte, las figuras más importantes y sientan el deporte atractivo para su práctica.
- Acercar al deportista de élite a las aulas como referente de esfuerzo y trabajo.
- El respeto a las normas, al medio, al material utilizado, a las distintas nacionalidades y culturas, y al deporte como calidad de vida y como factor fundamental en la convivencia social.
- Que el deporte se convierta en un instrumento fundamental para el desarrollo integral del adolescente.
- Que adquieran hábitos de vida saludables a través de la práctica deportiva.
- Reforzar la práctica del deporte entre los adolescentes y que lo sientan como algo positivo.
- Mejorar la cultura del deporte en la Comunidad de Madrid.
- Transmitir una serie de valores implícitos en el judo como la amistad, la superación, la modestia, el respeto, la solidaridad, el autocontrol...

**3.2.2. OBJETIVOS CUANTITATIVOS.**

- Llegar a más de 50 centros educativos de la Comunidad de Madrid.
- Que la actividad llegue a más de 5.000 alumnos de la Comunidad de Madrid.



## 4. APLICACIÓN DEL PROGRAMA

Cada año la Fundación Madrid Olímpico selecciona un deporte para llevar a cabo la campaña.

El deporte desarrollado en esta tercera edición del programa educativo "**Aprende con las Estrellas**" ha sido el JUDO, actuando como transmisor de valores a los alumnos.

### 4.1. DEPORTE 2011-2012: JUDO.

El judo es un deporte que se basa principalmente en el aprovechamiento de la fuerza del adversario, es una lucha noble e inteligente que proporciona seguridad en sí mismos a aquellas personas que lo practican. A pesar de ser un deporte individual para practicarlo necesitamos la colaboración-oposición de otra persona, lo que le da una mayor riqueza.

Pero no sólo es eso, el judo además de un deporte es una disciplina en la que se valora poderosamente el respeto, la cooperación, la ayuda mutua, la humildad, por eso la Unesco declaró el Judo como el mejor deporte para niños.

La **UNESCO** reconoce la importancia de su práctica desde muy jóvenes y son muchos los médicos y psicólogos que recomiendan esta actividad.

La práctica de este deporte produce grandes mejoras psicoafectivas, mejora de la autoconfianza y seguridad en sí mismo que condicionan un mayor grado de participación en grupo, mayor control y canalización de la agresividad y mejoras en la capacidad de tolerar los fracasos y las frustraciones.

Es por ello que el judo es una escuela de la vida donde se aprende el valor del esfuerzo, de la constancia, de la disciplina, del espíritu de superación, del compañerismo, de la amistad, del respeto al adversario a uno mismo y a las reglas del juego, que son iguales para todos, independientemente de la raza, religión...etc.



## **4.2. ELABORACIÓN Y DESARROLLO DEL PROGRAMA**

La primera parte de preparación se desarrolló durante el mes de Octubre y el objetivo fundamental fue la elaboración y preparación de la parte teórica y práctica de la presentación.

El lugar donde se realizó esta primera fase de la campaña fue en la sede de la Fundación Madrid Olímpico.

En esta primera fase se creó y seleccionó el material teórico y práctico del proyecto que se desarrolló posteriormente en los centros educativos, intentando que este fuera lo más novedoso y atractivo posible para los alumnos, así como didáctico.

### **4.2.1. PARTE TEÓRICA: PRESENTACIÓN POWER POINT.**

Como comienzo de la actividad es importante tener una base teórica sobre el deporte a desarrollar, ya que facilita la posterior práctica.

Se elaboró un power point exponiendo las líneas generales y aspectos fundamentales del Judo como arte marcial, deporte y transmisor de valores. La idea, para atraer la atención y mejor comprensión del alumnado, fue alternar información con demostraciones por medio de videos, fotos, imágenes, dibujos, etc....

Las diferentes diapositivas se estructuraron del siguiente modo:

1- Portada presentación de la actividad, con los logos que representan las instituciones colaboradoras y patrocinadores.

2- Presentación del deportista (diapositivas 2,3 y 4). En esta parte se presentan las características en competición de la deportista así como su palmarés deportivo, todo esto apoyado con imágenes y un vídeo de presentación que sirve de ayuda a los alumnos para entender un poco mejor en que consiste este deporte. La diapositiva 4 muestra cual ha sido la vida académica de la deportista y como ha compaginado el deporte y los estudios.

3- Historia del judo (diapositiva 5 y 6). Se presenta la historia y filosofía de la creación de este arte marcial, así como su evolución con el paso de los años.



4- Judo y valores (diapositiva 7,8 y 9). Este deporte, por su filosofía, cuenta con un código moral transmisor de valores positivos. Se enumeran en esta parte de la presentación y es reforzado con un video de competición donde se puede ver claramente todos los valores que transmite este deporte.



5- Judo competición (diapositivas 10 a 24) En este apartado se comienza a hablar de lo que es el judo en la competición.

Para comenzar se hace una presentación mediante un video de los Judocas españoles que han conseguido una medalla en unos Juegos Olímpicos hasta la fecha.

Finalizado este video se explica, en términos generales, todo lo que tiene que ver con la competición en judo así como las diferentes formas de ganar un combate.

Cada uno de los trabajos posibles para vencer en un combate es apoyado con imágenes y videos para facilitar su clara comprensión y que los alumnos tengan una participación activa mediante la exposición teórica de este deporte.

6- La última diapositiva es de finalización y despedida para agradecer la atención de todos los alumnos.

Esta parte teórica contaba con una duración de aproximadamente 40 minutos siendo elaborada en aulas adaptadas para dicha exposición.

Al ser una presentación que cuenta con numerosos videos e imágenes hace que no se pierda la atención del alumnado, resultando atractiva e interesante.

Se ha elegido un método de pregunta-respuesta en mucha de la información que es recibida por el alumnado para que este no fuera un miembro pasivo en este proceso de enseñanza-aprendizaje y participara de una forma activa en la presentación.





#### **4.2.2. PARTE PRÁCTICA.**

La segunda parte del desarrollo de la actividad es la parte práctica. En esta segunda parte, los alumnos ponen en práctica los conocimientos adquiridos en la parte teórica.

En esta parte se busca que los alumnos disfruten con la práctica de este deporte, el judo, así como que sean capaces de extraer los valores que lleva implícito cada ejercicio.

Los niños aprenden la disciplina de este deporte respetando en cada momento las normas de respeto y comportamiento típicos en una sala de judo, ya que es un arte marcial en el que el respeto es la base de su realización.

Los ejercicios se realizan, en su mayoría, por parejas ya que este deporte es un deporte individual de oposición donde entran en juego dos personas enfrentadas entre si.

Cada miembro de la pareja cuenta con un cinturón, uno blanco y el otro azul. La entrega de estos cinturones se realiza colocando a los alumnos rodeando el tatami al lado de su pareja. Los cinturones simularan los judoguis blanco y azul que se usan en competición para distinguir a los competidores.

La duración de esta parte practica es de aproximadamente 45 minutos. Para tener mayor espacio la clase es dividida en dos grupos de trabajo que se van alternando sucesivamente para la práctica de los diferentes ejercicios.

La deportista muestra al alumnado, previamente, cada uno de los ejercicios que se van a ir realizando a modo de modelo a imitar. La deportista corregirá a los alumnos en todo momento en la actividad para la correcta realización de los ejercicios.

Todos los alumnos, para poder acceder al interior del tatami, tienen que descalzarse y no pueden acceder a este hasta que no tengan el permiso de la deportista y haber realizado un saludo previo a modo de educación y respeto.

Las actividades llevadas a cabo durante esta sesión práctica son las siguientes:

La sesión comienza con una primera lección muy importante para la iniciación en judo: "CÓMO SE ATA EL CINTURÓN DE JUDO".



Aprendido a atarse el cinturón y todos los alumnos colocados al borde del tatami se procederá a realizar el saludo de bienvenida que consta de dos saludos diferentes: saludo en suelo (de rodillas) y saludo en pie.

### **CALENTAMIENTO:**

El Calentamiento es una de las partes mas importantes del desarrollo de la sesión practica ya que ayuda a tener una puesta en marcha progresiva en la actividad evitando lesiones y motivando al alumnado.

Los ejercicios de calentamiento se realizan en un espacio determinado marcado por la deportista sin poder salir de el. Tampoco esta permitido tirarse por el suelo y se realizan estos ejercicios con una intensidad moderada y control.

1- "Tocar la espalda": Los alumnos se cogen de la misma mano, sin poderla soltar, y a la indicación de la deportista tienen que intentar tocar la espalda de su compañero sin que este toque la suya. Se marca un cambio de mano a la mitad del tiempo de ejercicio.

2- "Tocar rodillas": situados uno enfrente del otro, con las manos sueltas, tienen que intentar tocar las rodillas de su compañero sin que este consiga tocar las suyas.



3- "Pisa pies": Se agarran de las dos manos los dos miembros de la pareja. El objetivo de este juego es pisar los pies al compañero tantas veces sea posible.



4- "Elevar los pies": cogidos los dos alumnos del cinturón, por los laterales, tienen que conseguir elevarle los pies del suelo a su oponente para conseguir puntuar en el juego.



### **CAIDAS:**

Las caídas son la principal medida de seguridad en este deporte, el judo. En iniciación, es una de los primeros ejercicios que se enseña al alumnado para obtener una garantía de seguridad en la realización de cualquier gesto técnico de este deporte.

En este caso, realizamos una toma de contacto con las caídas de judo de una forma fácil y básica.

5- “Ushiro Ukemi” (caída de espaldas): situados todo los alumnos ocupando todo el espacio de manera que no se coloque ningún compañero detrás suya, se hace la caída de espaldas desde posición de sentados en el suelo (previa explicación de la deportista) Finalizado este ejercicio se pasa a realizar el mismo pero comenzado desde posición de cuclillas, estableciendo así una progresión de enseñanza de menor a mayor dificultad.



6- "Pelea de gallos": Uno se sitúa enfrente del otro en posición de cuclillas. Dedos de las manos cerrados y palmas de las manos enfrentadas entre los dos oponentes. A la voz de comenzar, tienen que intentar derribar al contrario hacia atrás. El alumno que apoye un brazo pierde un punto, el objetivo de este juego consiste en salvar puntos mediante la caída de espaldas ya que será la única manera de caer sin apoyar los brazos.





### **NE WAZA (Trabajo en suelo):**

Este deporte cuenta con dos formas de trabajo diferentes: judo pie y judo suelo.

Teniendo en cuenta que en una sesión de Judo los alumnos aun se están iniciando en la realización de las caídas y no comienzan a practicar aun las técnicas del trabajo de judo en pie, la parte específica que mas se trabaja es la del trabajo de Judo suelo.

7- "La manta mojada": uno de los alumnos se sitúa boca arriba y el compañero tumbado encima de manera que le eche todo el peso encima. A la voz de comenzar, el que esta boca arriba tiene que intentar escaparse de la inmovilización colocándose boca abajo y el que esta encima, sin agarrarle, debe evitarlo.



8- "Inmovilización veloz": Preparados los dos alumnos en silencio para tener una buena concentración. Uno de los dos se sitúa boca arriba agarrándose el nudo del cinturón. El compañero preparado de rodillas a su lado agarrándose también el nudo del cinturón. A la indicación del profesor, los dos tienen que reaccionar a la vez, de manera que, el que esta boca arriba tiene que intentar ponerse boca abajo para que su compañero no le consiga inmovilizar.



### JUEGOS AUXILIARES:

1. "Dar la vuelta": El compañero se coloca boca abajo tumbado en el suelo. El objetivo es que su compañero intente darle la vuelta, colocar boca arriba, todas las veces que pueda para puntuar.
2. Randori de suelo: Randori es lo que en Judo llamamos "lucha o pelea". Se realiza en el suelo con las normas que marque el deportista.

Para finalizar la sesión se vuelve a repetir el mismo saludo que al comienzo de la clase, a modo de saludo de despedida.

### 4.3. ESTRUCTURA Y CONTENIDOS TRATADOS DURANTE LA JORNADA DE DESARROLLO DEL PROGRAMA

La segunda fase consiste en la visita a los centros educativos. Esta fase comenzó en Noviembre y se extendió hasta el 1 de junio.



#### 4.3.1. PARTE TEÓRICA.

Se comienza esta parte teórica con una breve presentación del programa por parte de la persona destinada por la **Fundación Madrid Olímpico**. Esta persona es la encargada de llevar a cabo una introducción y explicación breve de los objetivos y funcionamiento de esta institución.

A continuación el deportista da comienzo a la exposición del power point ya elaborado previamente.

Esta primera parte es una presentación didáctica, apoyada con material audiovisual (fotos, videos).

Durante la presentación la deportista muestra el material de competición necesario en este deporte y hace preguntas para que los alumnos participen de una forma mas activa.

Tras la presentación teórica se realiza un turno de preguntas para que los alumnos pregunten a la deportista cualquier tipo de duda sobre su deporte o sobre experiencias personales que ha vivido durante sus años de práctica deportiva.

Esta primera parte de la presentación tiene una duración total de aproximadamente 40-45 minutos.



#### 4.3.2. PARTE PRÁCTICA.

La actividad cuenta con una segunda parte más práctica, donde los alumnos realizan una clase con ejercicios y juegos de iniciación al judo, pudiendo interactuar con los deportistas de élite.

Los ejercicios a desarrollar son los mencionados anteriormente que oscilan en número u organización dependiendo del tiempo de la sesión y el espacio disponible, que varía en función del número de alumnos y las dimensiones del gimnasio.

Tras concluir esta fase se realiza una foto de grupo, así como una foto con el director y la persona de contacto de la actividad junto con los deportistas y con la placa conmemorativa que regalamos al centro.

Esta segunda fase de práctica tiene una duración aproximada de 45 minutos.





#### 4.4. CALENDARIO Y HORARIO DEL PROGRAMA.

La duración del programa “**Aprende con las Estrellas**” ha sido de 9 meses. Abarca de Octubre del 2011 a Junio del 2012

- **Periodo de preparación** - Octubre.
- **Desarrollo del programa** –Noviembre- Mayo
- **Cierre de la campaña** – 1-Junio

Se ha llevado a cabo dos días por semana en horario de mañana, martes y jueves, pudiendo variar dependiendo de calendario escolar y organización para llegar a más de 50 colegios de la Comunidad de Madrid.

Las jornadas, dependiendo del numero de alumnos, líneas por curso y disponibilidad, se dividen en dos sesiones de 1 hora y media cada una o se realizaba una parte teórica conjunta y dos sesiones practicas.

#### NOVIEMBRE 2011

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

#### DICIEMBRE 2011

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



## ENERO 2012

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## FEBRERO 2012

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

## MARZO 2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## ABRIL 2012

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



## MAYO 2011

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## JUNIO 2011

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

#### 4.5. MEDIOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.

Para el desarrollo y difusión del programa han sido necesarios unos medios técnicos.

Estos medios han sido aportados por la Fundación Madrid Olímpico (FMO), Federación Madrileña de Judo (FMJ), patrocinador y colaboradores de la campaña (PAT), centro educativo (CE) y el propio deportista responsable del programa (DE):

- Una furgoneta.(FMO)
- Ordenador Portátil. (DE) (CE)
- Punteros. (FMO)
- Ropa-Uniformes. (FMO)
- Placa conmemorativa con el nombre del centro. (FMO)
- Pendrives. (DE)
- Displays. (FMO)
- Camisetas. (PAT)
- Tatami. (FMJ)
- Cinturones blanco y azul. (FMJ)
- Libros de "Madrileños Olímpicos" y "Colección Olímpica". (FMO)
- Bebidas deportivas. (PAT)
- Pizarra (CE)



#### 4.6. EQUIPO DE TRABAJO RESPONSABLE DEL PROGRAMA

##### 4.6.1 FUNDACIÓN MADRID OLÍMPICO

La responsable encargada del correcto funcionamiento del programa, desde la **Fundación Madrid Olímpico**, ha sido Raquel Corral Aznar, subcampeona Olímpica en Pekín 2008 en natación sincronizada. Su trabajo se ha centrado en:

- Coordinación de los días de visita y horarios a los centros educativos madrileños.
- Contacto con las personas responsables de cada centro.
- Introducción y presentación de la actividad en la parte teórica de la misma.
- Persona de apoyo en las diferentes partes de la actividad, tanto teórica como práctica.
- Entrega de la placa conmemorativa a la dirección del centro.
- Adquisición y control del material necesario para el desarrollo de la actividad.
- Elaboración y recogida del cuestionario/evaluación para posteriores mejoras en el programa.

##### 4.6.2. DEPORTISTA DE ÉLITE

En esta edición del programa "**Aprende con las estrellas**", la deportista seleccionada y encargada de llevarlo a cabo ha sido la judoka Raquel Prieto Madrigal, Campeona de España y Subcampeona de Europa en la categoría de -78kg.

Sus funciones han sido las siguientes:

- Elaboración y exposición del power point en la parte teórica de la actividad.



- Realización y desarrollo de los diferentes ejercicios que componen la parte práctica, organizando y controlando la misma.

- Elaboración de una memoria final del programa.

Quiénes mejor que ellas para llevar a cabo una campaña de estas características ya que además de ser competidoras de élite han sido capaces de compaginar la alta competición con los estudios universitarios, es decir, un modelo a seguir por los niños madrileños.

Destacar la importancia que tiene entre los más jóvenes tener referentes, ídolos que nos enseñen que es posible conseguir objetivos/metapas con dedicación, trabajo y esfuerzo.

#### **4.7. CENTROS EDUCATIVOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA**

Se seleccionaron los colegios atendiendo al orden de petición hasta llegar a 50 colegios de la Comunidad, aunque en esta edición se ha sobrepasado esa cifra.

No obstante, se ha intentado llegar a todas las áreas geográficas de la comunidad y no hemos hecho distinciones entre colegios públicos, privados o concertados.

Principalmente la actividad va destinada a centros de primaria, en concreto tercer ciclo, aunque excepcionalmente se han incluido algún instituto o ciclos inferiores, teniendo en cuenta el interés depositado por estos centros en recibir la actividad.

Los centros educativos visitados son los siguientes:

<b>CENTRO EDUCATIVO</b>	<b>MUNICIPIO/DISTRITO</b>	<b>FECHA</b>
Los Rosales	Distr. Villaverde	3-nov-11
Concha Espina	Distr. Chamartín	8-nov-11



Programa "Aprende con las Estrellas" JUDO  
Curso 2011/2012

Conde Duque de Olivares	Loeches	10-nov-11
Internacional Kolbe	Villanueva de la Cañada	15-nov-11
GSD El Escorial	El Escorial	17-nov-11
Divino Maestro	Centro	22-nov-11
Las Américas	Parla	24-nov-11
Salesianas San José	Distr. Villaverde	29-nov-11
CEIP El Peralejo	Alpedrete	20-dic-11
Gabriel García Márquez	Getafe	22-dic-11
Villaeuropa	Móstoles	10-ene-12
Sagunto	Distr. Villaverde	12-ene-12
Montealto	Distr. Fuencarral – El Pardo	17-ene-12
Loyola de Palacio	Distr. Villa de Vallecas	19-ene-12
Pinar de San José	Madrid	20-ene-12
GSD Guadarrama	Guadarrama	24-ene-12
Ntra Señora de la Victoria	Villarejo de Salvanes	26-ene-12
Parque Cataluña	Alcobendas	2-feb-12
Meseta de Orcasitas	Distr. Usera	7-feb-12
Garcilaso de la Vega	Distr. Hortaleza	8-feb-12
Juan Ramón Jiménez	Madrid	9-feb-12
Miguel de Cervantes	Alcorcón	14-feb-12
Padre Mariana		15-feb-12
Carlos Sainz de los Terreros	Distr. Puente de Vallecas	16-feb-12
Julián Besteiro	Parla	21-feb-12
Patrocinio de María	Madrid	23-feb-12
Rosa Chacel	Colmenar Viejo	28-feb-12



Regimiento Inmemorial del Rey	Moratalaz	1-mar-12
Zola	Las Rozas	6-mar-12
Ntra Señora de la Vega	Madrid	8-mar-12
La Latina	Madrid	13-mar-12
Ntra Señora de la Paloma	Madrid	14-mar-12
San Joaquín y Santa Ana	Alcalá de Henares	15-mar-12
Maestro Rodrigo	Aranjuez	20-mar-12
Enrique Granados	Distr. Fuencarral	22-mar-12
Miguel Hernández	Alcorcón	27-mar-12
Blas de Otero	Alcorcón	28-mar-12
Agustín Rodríguez Sahagún	Madrid	10-abr-12
Duque de Alba	Loeches	11-abr-12
Miguel Servet	Madrid	12-abr-12
Virgen de la Nueva	San Martín de Valdeiglesias	17-abr-12
Gabriel y Galán	Alcobendas	18-abr-12
Pío XII	Madrid	19-abr-12
Luis de Góngora	Madrid	24-abr-12
Bellas Vistas	Alcorcón	3-may-12
Pablo Neruda	Alcalá de Henares	8-may-12
República de Venezuela	Madrid	10-may-12
José Ortega y Gasset	Madrid	17-may-12
San Miguel Arcángel	Moralzarzal	18-may-12
San Eugenio y San Isidoro	Madrid	23-may-12
Pablo Picasso	Hortaleza	24-may-12
Mariano Benlliure	Collado Villalba	25-may-12



San Blas	Ajalvir	29-may-12
Luis Bello	Madrid	30-may-12
República de Uruguay	Madrid	31-may-12
FEM	Madrid	1-jun-12

La distribución de la titularidad de estos centros es la siguiente:

TITULARIDAD	NUMERO	PORCENTAJE
Públicos	45	80.35%
Concertados	7	12.5%
Privados	4	7.15%

## 5. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA. SUGERENCIAS PROPUESTAS

### 5.1. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA. RESULTADOS.

Se elaboró un cuestionario de evaluación que fue enviado a todos los centros educativos para realizar una valoración de la actividad, lo que será muy útil para futuras mejoras.

Se valoran todos los aspectos de la actividad como: generales, parte práctica y parte teórica. La escala de valoración oscila entre 1 y 5 puntos dependiendo de la satisfacción. En la parte final del cuestionario se puede hacer cualquier tipo de comentario por parte del profesorado que ha vivido dicha actividad.

Los resultados obtenidos han sido los siguientes:



**ASPECTOS GENERALES:**

ASPECTOS VALORADOS	PUNTUACIÓN MEDIA
PUNTUALIDAD	4.85
ACCESIBILIDAD PARA CONTACTARNOS	4.89
MEDIOS AUDIOVISUALES	4.80
MEDIOS MATERIALES	4.76

**PARTE TEÓRICA:**

ASPECTOS VALORADOS	PUNTUACIÓN MEDIA
PRESENTACIÓN ATRACTIVA E INTERESANTES	4.83
TRANSMITE ADECUADAMENTE LOS VALORES ESPECIFICOS	4.94
COMUNICACIÓN DE LA DEPORTISTA	4.92

**PARTE PRÁCTICA:**

ASPECTOS VALORADOS	PUNTUACIÓN MEDIA
ORGANIZACIÓN DE LA PRACTICA	4.85
PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO	4.85
GRADO DE DIVERSION	4.91



## **5.2. SUGERENCIAS PROPUESTAS.**

1. Poder ofertar la actividad a más grupos del centro. Los alumnos de 6º curso se han quedado con muchas ganas de realizar la actividad.

2. Tal vez fuera positivo ampliar de alguna manera la parte práctica de la misma y reducir la parte teórica, ya que lo que más puede atraer a los alumnos es la práctica del deporte.

3. Si aumentara el tiempo que se dedica a un centro escolar en elaborar el programa, una hora más por ejemplo, se podrían hacer grupos más reducidos y no habría esperas en

la sesión práctica. Aun así lo consideramos positivo y muy bien aprovechados los recursos y el tiempo disponible.

4. Sería conveniente dedicar las sesiones solamente a un nivel, o mejor, aumentar el módulo de tiempo a dos días en la mañana. Así se podrían realizar los juegos/actividades con mayor intensidad o ampliarlos.

5. Dedicar a 5º curso un deporte y a 6º otro. Así al realizar esta actividad los dos años de forma consecutiva los mismos alumnos conocerían dos deportes.

Por ejemplo este año los de 5º ya han visto judo, el curso que viene, en 6º, otro deporte y a los de 5º del curso próximo, judo.

6. La parte práctica, realizarla con grupo más reducidos ( en nuestro centro el grupo era de unos 50 alumnos).

7. La parte teórica está bien pero la práctica se queda un poco corta, debería durar como 10 o 15 minutos más y quizás empezar un poco antes toda la actividad y así no estar tan ajustados de tiempo.



8. Que hubiera un seguimiento de la actividad en diferentes trimestres, actividad inicial-desarrollo-conclusión sería interesante para realizar una progresión en los deportes que se ofrecen.

9. Este tipo de actividad lúdica y atractiva para el alumnado, necesita una continuidad.

Ciertamente es muy adecuada para las edades a las que está proyectada, no obstante, se podría plantear este tipo de actividades también a edades más tempranas.

10. Realizarlo en un tatami de la comunidad de Madrid, una instalación real.

11. Estaría bien dar unas pequeñas nociones o notas para poder ampliar a los chavales durante un par de sesiones más, sin meterse en aspectos técnicos, pero juegos o actividades que pudiesen dar una continuidad a la actividad.

## **6. PUBLICIDAD Y PATROCINIO DEL PROGRAMA.**

### **6.1 CANAL CAM TV.**

Canal Cam Tv asistió al evento de presentación de la campaña realizando un reportaje audiovisual muy completo en el que se mostraba tanto la parte teórica como la práctica.

La directora General de deportes, Carlota Catrejana, visitó el centro Blas de Otero, en Alcorcón, para vivir de primera mano el desarrollo de este programa y habló del programa y sus objetivos.

**<http://www.youtube.com/watch?v=-Zo38wl38S4>**

### **6.2. PRENSA ESCRITA.**

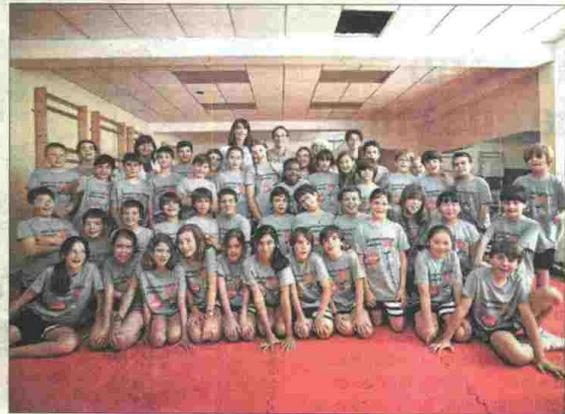
Algunos periódicos de prensa de la comunidad de Madrid hicieron eco sobre el desarrollo de la campaña durante los actos de apertura y clausura de la misma.

Judo Madrid

## 5.000 alumnos aprenden judo junto a 'las estrellas'

La directora general de Deportes de la Comunidad de Madrid, Carlota Castrejana, clausuró en el Colegio FEM de Madrid la tercera edición del programa *Aprende con las Estrellas* de la Fundación Madrid Olímpico. En él, más de 5.000 alumnos han aprendido las bases del judo con figuras de este deporte como Raquel Prieto o Cecilia Blanco, que

han recorrido 51 centros madrileños. "Esta edición ha sido un éxito en un deporte con mucha historia en la Comunidad", decía Castrejana. El programa cuenta con tres años de historia: "Son ya más de 14.000 los alumnos integrados desde su comienzo en 2009". La primera edición fue sobre hockey hierba, la segunda, de balonmano.



FINAL. Castrejana, en la clausura de Aprende con las Estrellas.

### 6.3. WEB OFICIAL DE LA COMUNIDAD DE MADRID.

A través de la web oficial de la Comunidad de Madrid se pueden obtener información y datos relativos a la campaña, así como de los actos de apertura y clausura de la misma.

<http://www.madrid.org/>

Comunidad de Madrid

Medios de Comunicación

Carlota Castrejana asistió hoy a una clase de la judoka Raquel Prieto en el centro educativo Blas de Otero de Alcorcón

Más de 14.000 estudiantes han disfrutado ya del programa deportivo "Aprende con las estrellas"

- El objetivo del proyecto es iniciar en los deportes minoritarios a los estudiantes desde Primaria con "estrellas olímpicas"
- Lo organiza la Fundación Madrid Olímpico, la entidad regional encargada de velar por la promoción del deporte
- El judo es el deporte protagonista de esta tercera edición, tras promocionarse el hockey hierba y el balonmano

**28.mar.12.-** La directora general de Deportes, Carlota Castrejana, visitó hoy el Instituto Blas de Otero, en Alcorcón, para comprobar de primera mano el entusiasmo que, entre los escolares madrileños, suscita el programa "Aprende con las estrellas" con el que la Comunidad de Madrid, a través de la Fundación Madrid Olímpico, promociona los deportes minoritarios gracias a los mejores deportistas regionales.

El primer año, explicó la directora general, "Aprende con las Estrellas" ofreció a más de 4.500 escolares lecciones de hockey, tanto teóricas como prácticas, de la mano de las olímpicas "Chus" Rosa y Bárbara Malda. Y en el segundo año, fue el balonmano el protagonista con grandes jugadores como Alfonso de la Rubia, Víctor Tremps, Ángel Castaño, Mercedes Castellanos, Marta López y Elisa Álvarez.

"En esta ocasión -añadió Castrejana-, hemos querido poner en valor el judo, un deporte con mucha historia en la Comunidad de Madrid". Las

Dirección General de Medios. Oficina de Comunicación - Puerta del Sol, 7. - 28013 Madrid - 91 580 20 70  
comunicacion@madrid.org - www.madrid.org - facebook.com/comunidaddemadrid - twitter.com/comunidadmadrid



**Comunidad de Madrid**

Medios de Comunicación

judokas Raquel Prieto y Cecilia Blanco son las conductoras del programa de este año.

En total, desde noviembre hasta final de curso, habrán participado en el programa "Aprende con las estrellas" cerca de 5.000 alumnos de 50 centros escolares, pertenecientes al tercer ciclo de Educación Primaria. Por tanto, son ya más de 14.000 los alumnos integrados en el programa desde su comienzo en 2009.

Durante su visita, Castejana destacó que "el deporte debe estar en la educación de los jóvenes desde muy pequeños, para que aprendan de los valores que llevan consigo. La mejor forma de hacerlo es que los propios deportistas sean los que les enseñen y les cuenten sus experiencias".

**Fundación Madrid Olímpico**

Este programa lo lleva a cabo la Comunidad de Madrid, a través de la Fundación Madrid Olímpico, que fue fundada por el Gobierno regional en mayo de 2008, como entidad sin ánimo de lucro. La Fundación fomenta y promueve el mecenazgo empresarial e institucional para apoyar a los deportistas de alto nivel, principalmente para reforzar su preparación para los Juegos Olímpicos y contribuir al desarrollo del deporte madrileño. Su objetivo es ser el referente y un recurso de apoyo para los deportistas madrileños.

La Fundación Madrid Olímpico ha puesto en marcha diversas iniciativas con el objetivo de transmitir los valores del deporte entre los jóvenes. La Oficina de Atención al Deportista, en colaboración con el Comité Olímpico Español, o las becas que entrega anualmente a deportistas madrileños para preparar futuras citas olímpicas son algunas de las iniciativas que hacen de la Fundación un importante apoyo para los deportistas.



\*\*\*\* Comunidad de Madrid

Medios de Comunicación

Carlota Castrejana asiste a la clase final de la judoka Raquel Prieto en el centro educativo FEM

## Más de 5.000 alumnos han disfrutado este año del programa deportivo "Aprende con las estrellas"

- El objetivo del proyecto es iniciar en los deportes minoritarios a los estudiantes desde la etapa de educación primaria
- Lo organiza la Fundación Madrid Olímpico, la entidad regional encargada de velar por la promoción del deporte
- El judo ha sido el deporte protagonista de esta tercera edición. Antes se promocionaron hockey hierba y balonmano

**01.jun.12.-** La directora general de Deportes, Carlota Castrejana, clausuró hoy, en el Colegio FEM, en el centro de la capital, la tercera edición para del programa "Aprende con las Estrellas" con el que la Comunidad de Madrid, a través de la Fundación Madrid Olímpico, promociona los deportes minoritarios gracias a los mejores deportistas regionales.

Castrejana ha calificado de "enorme éxito" este programa, que en su tercera edición ha puesto en valor el judo, "un deporte con mucha historia en la Comunidad de Madrid". Las judokas Raquel Prieto y Cecilia Blanco -esta última representará a España en los Juegos Olímpicos de Londres- han sido las conductoras del programa de este año, que ha recorrido 51 centros escolares y en el que han participado más de 5.000 jóvenes pertenecientes al tercer ciclo de Educación Primaria.

Con estos datos, hizo balance Castrejana, "son ya más de 14.000 los alumnos integrados en el programa desde su comienzo en 2009".



## Comunidad de Madrid

Medios de Comunicación

El primer año, explicó la directora general, "Aprende con las Estrellas" ofreció a más de 4.500 escolares lecciones de hockey, tanto teóricas como prácticas, de la mano de las olímpicas "Chus" Rosa y Bárbara Malda. Y en el segundo año el balonmano fue el protagonista, con grandes jugadores como Alfonso de la Rubia, Víctor Tremps, Ángel Castaño, Mercedes Castellanos, Marta López y Elisa Álvarez.

Durante su visita hoy al colegio FEM, Castrejana ha destacado que "el deporte debe estar en la educación de los jóvenes desde muy pequeños, para que aprendan de los valores que llevan consigo. La mejor forma de hacerlo es que los propios deportistas sean los que les enseñen y les cuenten sus experiencias".

### Fundación Madrid Olímpico

Este programa lo lleva a cabo la Comunidad de Madrid a través de la Fundación Madrid Olímpico, que fue fundada por el Gobierno Regional en mayo de 2008, como entidad sin ánimo de lucro. La Fundación fomenta y promueve el mecenazgo empresarial e institucional para apoyar a los deportistas de alto nivel, principalmente para reforzar su preparación para los Juegos Olímpicos y contribuir al desarrollo del deporte madrileño. Su objetivo es ser el referente y un recurso de apoyo para los deportistas madrileños.

La Fundación Madrid Olímpico, ha puesto en marcha diversas iniciativas con el objetivo de transmitir los valores del deporte entre los jóvenes, tales como el ciclo de Conferencias "Desafío Londres 2012", en el que los grandes campeones españoles han compartido sus experiencias con jóvenes universitarios.

La Oficina de Atención al Deportista, en colaboración con el Comité Olímpico Español, o las becas que entrega anualmente a deportistas madrileños para preparar futuras citas olímpicas son algunas de las iniciativas que hacen de la Fundación un importante apoyo para los deportistas.





#### **6.4 CONVENIO DE PATROCINIO**

En esta edición del programa “**Aprende con las Estrellas**” se ha contado con la colaboración y patrocinio de CASBEGA España.

#### **7. CONCLUSIONES DEL PROGRAMA.**

Terminada esta tercera edición del programa “**Aprende con las Estrellas**” y examinados todos los cuestionarios y cartas de felicitación de los centros se puede considerar que, un año mas, ha sido un éxito.

El grado de implicación ha sido máximo y se han conseguido todos los objetivos que se pretendían, incluso superando el numero de colegios marcados.

Se ha tenido muy buena acogida en cada uno de los centros escolares por parte de profesorado y dirección, los alumnos han aprendido no solo un nuevo deporte sino que también han adquirido una serie de valores sociales y personales relacionados con la práctica deportiva acercándose al deporte y al deportista de elite.

Agradecer a los diferentes centros visitados la colaboración que han mostrado en el desarrollo de esta actividad así como cada una de las felicitaciones recibidas por el buen trabajo desempeñado por parte de la Fundación Madrid Olímpico y la deportista.



## 8. APÉNDICE Y ANEXOS.

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Agradeciendo de antemano su colaboración les informamos que este cuestionario es de uso interno para la realización de una mejora en nuestro Programa.

**NOMBRE DEL CENTRO:** \_ \_ \_

Responda del 1 al 5 entendiendo como 1 el valor más negativo y 5 el más positivo.

La respuesta elegida se marcará en **negrita** y se aumentará en **dos puntos** el tamaño de la fuente.

#### ASPECTOS GENERALES:

**1. Puntualidad.**

1-2-3-4-5

**2. Accesibilidad para contactarnos.**

1-2-3-4-5

**3. Medios audiovisuales.**

1-2-3-4-5

**4. Medios materiales.**

1-2-3-4-5

#### PARTE TEÓRICA:

**1. La presentación de diapositivas es atractiva e interesante.**

1-2-3-4-5

**2. Transmite adecuadamente los valores específicos.**

1-2-3-4-5



**3. Comunicación de la deportista.**

1-2-3-4-5

PARTE PRÁCTICA:

**1. Organización de la práctica.**

1-2-3-4-5

**2. Participación del alumnado.**

1-2-3-4-5

**3. Grado de diversión.**

1-2-3-4-5

- ❖ **Para mejorar el Programa en los próximos años agradeceríamos nos expresaras tus sugerencias a continuación**



