



## *Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

### **1. Presentación del proyecto**

El deporte se ha considerado tradicionalmente como un elemento agonístico, es decir, cuyo fin último es el de conseguir la victoria y éxitos. Este afán resultadista y competitivo no deja ver más allá y, como consecuencia, se desaprovechan otras posibilidades que la práctica deportiva aporta.

Desde un punto de vista de vista más formativo y educativo se presenta este programa denominado “**Aprende con las Estrellas**”. Asimismo, el proyecto no deja al margen la vertiente competitiva del deporte ya que el deportista encargado de su realización se le supone cierta experiencia en el alto rendimiento. Sin embargo, su objetivo primordial es el fomento del deporte y del ejercicio físico, sea al nivel que sea, en los alumnos de los colegios que se encuentran en edades iniciales para modular e influir en sus patrones y hábitos físicos.

Por esto, desde la **Fundación Madrid Olímpico** se ha querido llevar a cabo un proyecto que traslade y difunda, a través de la óptica de un deportista de élite, aquellos valores que el deporte y la actividad física pueden aportar al global del aprendizaje de un niño o niña. Son valores sociales como la solidaridad, el trabajo en equipo, el esfuerzo o el juego limpio los que nos ayudarán a confeccionar un esquema actitudinal y físico de los alumnos complementario a la educación que se les pretende dar durante su etapa de formación académica.

Aprovechando que el deporte se va haciendo cada vez más universal y relevante en nuestras vidas, que mejor vehículo transmisor de conceptos y comportamientos que la práctica del mismo.



## *Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

### **2. Instituciones impulsoras y responsables del proyecto**

#### **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 Deportes, circunscrita en la actualidad a la Vicepresidencia y Portavocía de Gobierno.



***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***  
**2.2. Fundación Madrid Olímpico**

La Fundación es una organización sin ánimo de lucro, de carácter deportivo y cultural, fundada en 2008 por la Comunidad de Madrid, el Comité Olímpico Español y la CEIM-Confederación Empresarial de Madrid - CEOE. Junto a estas instituciones conforman su patronato Telemadrid, SEOPAN 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 de eventos, pruebas deportivas y competiciones demandadas por la sociedad madrileña de acuerdo con las instituciones competentes, la puesta en marcha de 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.

Además, los deportistas madrileños de alto nivel obtendrán el apoyo también en su total integración durante y una vez concluida su carrera deportiva, a través de ayudas a la formación.



### ***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

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 sobre aquellos recursos, y ello tanto durante la carrera deportiva como a la finalización de la misma.

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.



## *Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

### **3. Marco de aplicación y objetivos del proyecto “Aprende con las estrellas 2010-2011”**

#### **3.1. Marco de aplicación**

Una de las funciones de la Fundación Madrid Olímpico es la de crear y desarrollar programas y actividades para el fomento del deporte en el territorio de la Comunidad de Madrid. Y otra es la de llevar el deporte y la actividad física a los centros educativos de la región.

Es ahí, precisamente, donde se sitúa el programa “**Aprende con las estrellas**”, dentro de un espacio de educación deportiva para los más jóvenes, ya que la aplicación de este proyecto va dirigida a los centros escolares, tanto públicos como privados, de educación primaria (tercer ciclo) y de educación secundaria (primer ciclo). Es decir, cubre un rango de edad que comprende entre los 10-11 años hasta los 13-14 años. Excepcionalmente, el programa se extiende a sujetos/as fuera de ese intervalo de edad, gracias a adaptaciones en su aplicación.

Por tanto, el programa va dirigido a un grupo de edad que se encuentra en plena formación, tanto académica como física, y como consecuencia se muestra receptivo ante cualquier experiencia que suponga el conocimiento de algo novedoso.

En ese punto entra la figura del deportista de élite el cual debe jugar un doble papel ante los alumnos y alumnas que se encuentran en la citada etapa de aprendizaje debido a su gran plasticidad: transmisor de experiencias y conocimientos del deporte de alta competición y educador referente en lo relacionado con la actividad física y el deporte.

Es decir, esta figura no podría ser representada por un deportista de alto nivel con mucha experiencia en el mundo del deporte si no supiera aceptar, defender y difundir todos los valores que el deporte lleva en sí y que reporta a los que lo practican. En el polo opuesto, se encontraría el deportista que si lleva consigo por bandera esos valores



## ***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

sociales provenientes del deporte, pero que no ha competido a gran nivel.

Por esto, la figura del deportista/educador es de suma relevancia. Los alumnos y alumnas debido a su capacidad de aprendizaje y a la plasticidad de su personalidad, tenderán a absorber lo transmitido por esa persona, ya sea bueno o malo, ya que su posición con respecto a los niños/as será de referencia por su experiencia y trayectoria dentro del mundo del deporte.

Dentro de esa doble función, se ha de presentar la realidad deportiva de forma exhaustiva, para que los alumnos/as observen todo lo relacionado con el deporte de élite.

### **3.2. Objetivos**

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.

Partiendo de la aceptación de este objetivo, subyace la aplicación de otros en estrecha relación con el primero, y que se pueden resumir en los siguientes puntos:

- Transmitir los valores que el deporte puede proporcionar a través de su práctica.
- Acercar el deporte de élite a los centros educativos.
- Incidir en la importancia de la práctica deportiva y de actividad física de forma regular como medio de mejora de la salud y la forma física.
- Difundir hábitos de vida saludables en relación con la práctica deportiva.
- Posicionar el deporte como una forma más de ocio entre los jóvenes.
- Presentar la realidad del deporte de alta competición y, en especial, el madrileño.
- Transmitir de primera mano experiencias vividas en el deporte de élite.



### ***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

En definitiva, la FMO con la aplicación del proyecto pretende llevar deportistas de élite a los centros educativos de la Comunidad de Madrid, para que estos transmitan su experiencia en la competición de alto nivel y los alumnos puedan extraer sus propias conclusiones acerca del deporte de alto rendimiento y de los valores asociados a su práctica de acuerdo a lo expuesto durante la jornada de realización del programa.

Además, la figura del deportista de alto rendimiento puede orientar e influir en los hábitos de vida llevados por los niños/as hasta ese momento, pudiendo encauzar el estilo de vida de estos hacia condiciones de salud y de forma física positivas.



Foto de grupo al finalizar la sesión en el IES Isaac Newton. Compuesta por alumnos, profesores, autoridades, monitores y deportistas.



## *Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

### **4. Aplicación del programa**

La segunda edición del programa educativo “Aprende con las Estrellas” se ha centrado en la elección del **balonmano** como deporte actuando como vehículo transmisor de objetivos y conceptos hacia el alumnado de los centros escolares de la CAM.

#### **4.1. Deporte 2010-11: balonmano**

El balonmano como deporte es un perfecto conductor educacional en las etapas en las que se mueve el programa, es decir, entre los 10 y los 12 años aproximadamente. Con su implantación, se consigue por parte de los alumnos la adquisición de numerosos valores sociales entre los que se encuentran la solidaridad, el esfuerzo, la generosidad, etc. Pero por encima de todo se establece una cohesión grupal y un sentimiento de pertenencia al grupo que no hace otra cosa que promulgar el trabajo en equipo y la coordinación para la consecución de un mismo fin entre todos sus miembros.

Como deporte colectivo, es uno de los menos individuales que existen, ya que todos los jugadores o participantes se tienen que ayudar constantemente debido a, entre otras cosas, la duplicidad de funciones, es decir, todos atacan y todos defienden a diferencia de otros deportes colectivos en los que separación de funciones se hace patente.

Además, y desde el punto de vista formativo, es un deporte idóneo para el desarrollo de factores físicos tales como coordinación, habilidad y, por supuesto, velocidad y fuerza.

Otro factor clave para su elección es la facilidad para desarrollar una sesión práctica, ya que no se necesita un material demasiado sofisticado para jugar ni un conocimiento vasto de las reglas del juego ya que estas son muy sencillas y básicas. Es por su sencilla aplicación y jugabilidad por lo que el balonmano atrae a los niños y niñas.

Estas son las razones principales para la inclusión del balonmano como deporte angular de la segunda edición del programa “Aprende con las Estrellas”.





## *Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

### **4.2.Elaboración y desarrollo del programa (actuación previa)**

El proceso previo de elaboración de esta pasada edición del programa se desarrollo durante el mes de octubre. Una vez confirmada la elección del balonmano como deporte protagonista de esta edición, el proceso de confección del mismo se fundamentó en dos etapas claramente diferenciadas: una teórica y otra práctica.

#### 4.2.1. Parte teórica: presentación PowerPoint

Para la parte teórica, se optó por elaborar una presentación PowerPoint para exponer al alumnado de cada centro las líneas generales y aspectos fundamentales del balonmano como deporte y como transmisor de valores e ideas. En la confección del mismo se intentó plasmar conceptos de manera clara y precisa para que los niños y niñas captaran rápida y claramente las ideas que les intentaba transmitir.

Para la consecución de este objetivo con la exposición teórica, cada una de las diapositivas que conformaban la presentación cumplían una serie de requisitos o condiciones a través de las cuales el PowerPoint se mostrase como atractivo a los ojos de los alumnos y, de esta manera, centrasen al máximo su atención en la información que se les proporcionaba. Algunas de ellas son:

- Utilización de fotos, dibujos, vídeos, imágenes, etc...para captar la atención de los alumnos en la explicación teórica.
- Empleo del texto indispensable y necesario, sin que fuera excesivo en volumen ya que de este modo los alumnos perderían atención y no captarían las ideas fundamentales objeto de transmisión por nuestra parte.
- Proporción de información sencilla y clara que pudiera ser capatada al instante y sin un gran esfuerzo.
- Uso de colores vivos y diferentes tamaños de letras en el texto. De esta forma, se aumentaba el atractivo de la presentación.



## ***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

La extensión de la presentación PowerPoint fue de 17 diapositivas estructuradas del siguiente modo:

- 1) Portada (diapositiva 1). Se incluye el nombre del programa, el deportista de élite responsable del mismo y los logos de la bandera de la Comunidad de Madrid y de la Fundación Madrid Olímpico.
- 2) Presentación (diapositivas 2, 3 y 4). En la D2 se realiza una presentación del deportista sobre su carrera deportiva acompañada de fotos que ilustren acerca del tema. En la D3 se expone otro tipo de presentación del deportista, la relativa a su carrera académica en la que se recalca la importancia a la hora de combinar estudios y deporte como modelo de formación personal idónea. En la D4 se completa la presentación con un vídeo de 1 minuto de duración en el que se observa al deportista durante la competición para dar a conocer a la persona y el deporte que practica.
- 3) Éxitos del balonmano español (diapositiva 5). Se citan los mayores éxitos conseguidos por el balonmano español a nivel de selecciones y de clubes tanto en categoría masculina como femenina.
- 4) Aportaciones del deporte (diapositiva 6). Se enuncian los principales motivos por los que se hace deporte o actividad física, además de los valores sociales que se puede adquirir mediante dicha práctica. Cada ítem se acompaña de una imagen que represente el significado de cada palabra.
- 5) Reglas básicas y terreno de juego (diapositivas 7, 8, 9 y 10). En la D7 se nombran las características básicas del juego en el balonmano, tales como la duración del partido, los objetos utilizados, el número de jugadores y su colocación principal en la pista. En la D8 se muestra el terreno de juego y sus medidas reglamentarias especificando los detalles y funciones de todas las zonas



**Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano**  
de la pista. En la D9 y D10 aparecen listas de acciones que se permiten y que están prohibidas en el desarrollo del juego.

- 6) **Infracciones y sanciones** (diapositiva 11). Se especifica las acciones que se consideran falta en el deporte del balonmano y las correspondientes sanciones derivadas de las mismas en función de su gravedad.
- 7) **Acciones del juego** (diapositivas 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 18). En todas ellas, se muestran vídeos relativos a cada una de las acciones básicas del juego del balonmano con sus distintos tipos de realización. En D12 se habla del *lanzamiento* y se distinguen tres tipos: de primera línea, de extremo y de pivote. La D13 también versa sobre los lanzamientos pero en este caso concretamente sobre los *lanzamientos de habilidad* habiendo dos tipos: de rosca y de vaselina. En D14 se muestran dos vídeos de *pases* en los que se pretende que se note la diferencia entre uno y otro. La D15 expone los dos tipos de *recepciones* que se pueden hacer, a dos y a una mano. En D16 se pueden observar dos tipos de *fintas* habituales en el desarrollo del juego: al punto fuerte y al punto débil. La D17 trata sobre las diferentes *acciones y movimientos del portero* durante un partido. Y en la D18 aparecen 4 vídeos de cuatro *jugadas espectaculares* ocurridas durante un partido.
- 8) **Citas o frases** (diapositiva 19). Se proporciona 4 frases relacionadas con el deporte y los valores sociales asociados a su práctica. Cada una de ellas hace hincapié en uno o unos valores diferentes: juego limpio, salud, compañerismo y cooperación, esfuerzo y motivación.
- 9) **Despedida y agradecimientos** (diapositiva 20). Se incluye un agradecimiento a los alumnos por la atención y el interés prestados durante la presentación y se les invita a jugar al balonmano y aplicar todo lo visto durante la exposición en la práctica.



### ***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

La sesión teórica se desarrollaba en las aulas adaptadas para la exposición PowerPoint, es decir, aquellas que dispusieran de medios informáticos así como un proyector o pizarra digital donde se pudiera observar la exposición. La duración de la misma oscilaba entre los 20-25 minutos. Con el establecimiento de esta duración se pretendía

que los alumnos consiguieran aprender y fijar los conceptos e ideas que se incluían en dicha presentación, pero sin que supusiera un esfuerzo adicional para ellos. Sin embargo, una exposición de más minutos hubiera supuesto un tiempo de atención y concentración demasiado largo para los alumnos y, como consecuencia, una pérdida de interés por el asunto en cuestión.

Además, se pretendía que no fuera una exposición al uso, es decir, que el canal comunicativo entre educador-alumno no fuese de una única dirección situando al aprendiz en una actitud pasiva como receptor de la información solamente. Por el contrario, el objetivo perseguido con la presentación era la interacción entre educador-profesor y alumnos estableciendo una doble dirección en el canal educativo.

El método elegido fue el de pregunta-respuesta acerca de conocimientos relativos a la materia, intentando que el alumno participase en el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera activa.

## *Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*



Foto de apertura del acto en el Colegio Público Loyola de palacio, con la especial asistencia de Carlota Castrejana, presidenta de la Fundación Madrid Olímpico

### 4.2.2. Parte práctica: sesiones de balonmano

Esta segunda parte del desarrollo del programa, y decimos segunda debido a que sin una explicación previa de los conceptos fundamentales del balonmano algún alumno que no dominará la materia se vería perdido a la hora de la práctica, estaba compuesta de una serie de ejercicios prácticos relativos al balonmano a través de los cuales los alumnos tomarán contacto con el deporte en cuestión.

El objetivo primordial de estos ejercicios era que los alumnos disfrutasen jugando al balonmano y aprendieran aspectos relacionados con él. Además, se pretendía que cada ejercicio ó juego planteado tuviera una cierta carga de valores sociales en su desarrollo, es decir, que a través de la práctica deportiva los alumnos fuesen capaces de extraer determinados valores sociales que iban inmersos en los ejercicios, tales como la solidaridad, el juego limpio, cooperación o juego en equipo, el esfuerzo ó la motivación.



### ***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

Otro objetivo casi igual de importante que el primero era que los alumnos estuviesen moviéndose constantemente y que participasen activamente en todos y cada uno de los ejercicios o juegos planteados para que así no cayeran en el aburrimiento y perdieran interés por la práctica.

La lista de ejercicios planteados en un principio estaba compuesta por 15 ó 16, los cuales, además de plantear ese contenido de tipo social, estaban relacionados con los distintos tipos de habilidades relacionadas con el balonmano, como por ejemplo el bote, el pase ó el lanzamiento.

Por motivos de tiempo, no era posible la inclusión de todos ellos en la sesión práctica. De tal modo, que se establecieron dos grupos de ejercicios. Unos, básicos, para realizar de forma regular en todas las sesiones y otros variables según diversos condicionantes de la práctica: dimensiones del terreno de juego, número de alumnos, variaciones en el horario previsto, no disposición del material adecuado, inexistencia de instalaciones y equipamientos adecuados, etc.

Los del primer grupo desarrollaban las habilidades fundamentales en el balonmano tales como botar, pasar, moverse con el balón y lanzar, mientras que los del segundo tenían como objetivo complementar a los primeros con otras habilidades balonmanísticas o simplemente como meros juegos para la diversión o competición de los alumnos.

La sesión práctica se desarrollaba en los espacios de los centros escolares habilitados para la práctica deportiva, tales como el patio de recreo, los gimnasios ó las pistas de instalaciones cercanas al centro. Su duración oscilaba entre los 45 y 50 minutos. Esta duración permitía desarrollar una práctica con bastantes ejercicios de manera más o menos intensa y con continuidad, ya que no suponía un tiempo de práctica excesivamente elevado que produjera cansancio y desmotivación del alumnado.

El método elegido para el desarrollo de cada uno de los ejercicios o juegos era el del establecimiento de un modelo, en este caso representado por la figura del educador-



**Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano** deportista, y de la imitación de ese modelo por parte de los alumnos. De esta forma, se establecía un feed-back o retroalimentación en la cual el educador-deportista es el encargado de corregir o fomentar comportamientos y actitudes durante la práctica.

Como se ha mencionado anteriormente, uno de los objetivos era que los alumnos participases el mayor tiempo posible durante cada ejercicio. Para ello, se emplearon las siguientes estrategias de organización y desarrollo:

- Establecimiento de grupos pequeños de trabajo.
- Planteamiento de ejercicios individualizados.
- Simultaneidad de tareas y objetivos.
- Creación de grupos de trabajo en función de los coordinadores disponibles.
- Planteamiento de actividades paralelas en los momentos de espera.

La lista de actividades prácticas planteadas para su realización durante las sesiones prácticas es la siguiente, distinguiendo entre los ejercicios correspondientes al primer grupo (básicos) y los que se corresponden con el segundo grupo de complementarios:

- **Ejercicio 1. Manejo y control de balón. BÁSICO**

Cada jugador coge un balón y un globo. El ejercicio consiste en botar el balón mientras el globo se encuentra suspendido en el aire y cuando éste descienda se trata de coger el balón con ambas manos y golpear con éste al globo para que no caiga al suelo. Una vez que el globo se encuentra otra vez suspendido, procederemos a la práctica del bote. Si alguno de los alumnos dominan la técnica del ejercicio, se puede proponer que den al globo mientras botan, sin llegara a adaptar el balón con ambas manos.

- **Ejercicio 2. Manejo de balón y pase. BÁSICO**

Por parejas, el ejercicio consiste en realizar movimientos con el balón adaptado en torno a cualquier parte de nuestro cuerpo (alrededor de la cabeza o de la cintura, entre las piernas) mientras se anda, para después de 5 o 10 segundos pasárselo a mi compañero



**Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano**  
para que realice la misma operación. El pase se realizará de diferentes maneras de acuerdo con las instrucciones dadas por parte del profesor/entrenador.

- Ejercicio 3. Juego de los diez pases. COMPLEMENTARIO

Consiste en dividir a los alumnos por equipos (dos o cuatro) para que se enfrenten en una mitad de campo y procuren hacer diez pases de manera consecutiva sin salirse de los límites establecidos obteniendo un punto cada vez que se consiga. Se pueden introducir más reglas como: prohibido botar o que se caiga el balón, prohibido pasar al compañero del que he recibido el balón, etc. Dependiendo del nivel que se observe en los alumnos se pueden introducir o no las variables diseñadas.

- Ejercicio 4. Pilla-pilla con balón. BÁSICO

Uno de los alumnos se la “liga” teniendo que dar alcance a otro compañero mientras bota el balón. Solo puede adaptar el balón y dar tres pasos con él en el caso de que tenga la oportunidad de tocar a un compañero con su balón. Los demás alumnos también deben ir botando el balón y estos si que no pueden adaptarlo en ningún momento.

- Ejercicio 5. Relevos por equipos. BÁSICO

Los equipos se distribuyen a lo largo de la línea de fondo dispuestos a realizar las transiciones a lo largo del campo. Con esta disposición, los alumnos van saliendo uno tras otro de tal manera que en la ida (20 metros) deben realizar un desplazamiento hacia delante con bote oblicuo mientras sortean en zig-zag una serie de conos. Una vez que llegan al otro fondo, pisan la línea y vuelven con bote de velocidad hasta la línea discontinua de 9 metros del campo contrario, lugar desde el cual realizarán un pase al siguiente compañero de grupo. Este repetirá el recorrido realizado por su anterior compañero.

- Ejercicio 6. Bote de velocidad en el contraataque. COMPLEMENTARIO





### ***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

Consiste en situar a tres o cuatro alumnos como defensores en distintas líneas del campo de tal forma que los demás, situados en una línea de fondo, intenten llegar a la contraria evitando la oposición de los defensores y sin perder el control del bote del balón. Éste no se puede coger con ambas manos sino que el bote debe de ser constante. Cada alumno interceptado por cualquier defensor se convierte en tal, dejando el balón a un lado. Si el ejercicio resulta difícil para los atacantes, se puede incluir la regla de que los defensores solo pueden actuar con las manos detrás de la espalda.

- Ejercicio 7. Precisión de lanzamiento. BÁSICO

Desde la línea de 7 metros o penalti, los alumnos realizan lanzamientos a portería la cual estará cubierta por un plástico con agujeros. Cada uno de estos, tiene una puntuación determinada por lo que los alumnos deben intentar sumar los máximos puntos posibles con sus lanzamientos.

- Ejercicio 8. Practica de salto, finta y lanzamiento. COMPLEMENTARIO

Los alumnos se colocan en tres filas (lateral izquierdo, central y lateral derecho). Consiste en saltar un banco sueco con los pies juntos y caer al otro lado. A partir de aquí, deben realizar una finta al punto fuerte resaltando los pasos, es decir, cada paso se dará dentro de un aro colocado específicamente. Finalmente, cuando introduzcan su pie de apoyo en el último aro deben realizar un lanzamiento a portería.

- Ejercicio 9. Capacidad de pase y desplazamiento. COMPLEMENTARIO

Dividimos a los alumnos por grupos cuyo número sea 8 ó múltiplo de 8 si es posible. Así, en cada grupo se establecen 4 filas formando entre ellas un cuadrado (mínimo 2 jugadores en cada fila). El juego consiste en realizar pases a la fila de la derecha y una vez realizado el pase desplazarse hasta la fila que se ha pasado. Las posibles variantes consisten en cambiar la dirección del pase y del desplazamiento en el momento que se dé una señal por parte de los profesores/entrenadores.

- Ejercicio 10. Lanzamientos. COMPLEMENTARIO



### ***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

Para terminar se puede realizar un juego curiosos en el que uno de nosotros dos se coloca de portero y los alumnos (en tandas de 10 más o menos) a lo largo de la línea de 6 metros o área de tal forma que el que no esta de portero pone números a los chicos y estos al oír el suyo deben realizar un lanzamiento a portería intentando batirnos. En una segunda ronda se les puede decir que tengan el número que tengan lancen a la vez desde 9 metros para que se vayan con buen sabor de boca.

- Ejercicio 11. Partido por equipos. BÁSICO

En función del número de alumnos se dispondrán tantos equipos con “X” jugadores en cada uno para disputar un mini-partido de 5 o 10 minutos según el tiempo restante.



Foto de un momento de la sesión práctica. Colegio Público Villaeuropa de Móstoles

## **4.3. Estructura y contenidos tratados durante la jornada de desarrollo del programa**

### 4.3.1. Parte teórica o exposición

Es la primera mitad de la jornada en la que se realiza una presentación del programa. Antes de ella, la persona destinada por la Fundación Madrid Olímpico se encarga de realizar una introducción del programa en la que presenta sus objetivos y el funcionamiento de la institución, es decir, de la FMO.



### ***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

A continuación, el deportista de élite se encarga de exponer la presentación con el apoyo de una presentación PowerPoint en la que aparecen, además del texto, las imágenes y los vídeos necesarios para su comprensión y entendimiento. Todo ello se lleva a cabo teniendo en cuenta las posibles preguntas por parte de los alumnos en cualquier momento de la exposición y sobre cualquier tipo de asunto relacionado con ella. Estas preguntas e interacciones con los alumnos son imprescindibles ya que en la exposición se pretende buscar una comunicación bidireccional con la que hacer participe al alumnado.

Al finalizar la misma, se procede a enseñar a los alumnos algún objeto o material que se utilice en el deporte del balonmano, tales como zapatillas con el esparadrapo pegado para llevar la resina o pega, un balón con restos de pega, alguna camiseta, etc. Todo ello, con el objetivo de que los alumnos se acerquen todavía más al deporte y al balonmano de alto rendimiento.

Por último, se despide la sesión con un pequeño aplauso para, posteriormente, bajar a las instalaciones deportivas del centro educativo de forma ordenada y en silencio y empezar allí la práctica deportiva.

De esta manera, y teniendo en cuenta las posibles interrupciones de distinto tipo, la parte teórica oscila entre los 20 y 30 minutos de duración

#### **4.3.2. Parte práctica**

Es la segunda mitad de la jornada en la que los alumnos ponen en práctica los contenidos teóricos asimilados durante la presentación o parte teórica. Antes de comenzar con ella, las dos personas responsables del programa con la ayuda de dos o tres alumnos van a coger el material necesario para el desarrollo de la sesión práctica.



### ***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

Dependiendo de factores como el número de alumnos, las dimensiones de las instalaciones o el horario, las sesiones prácticas se adecuan en fondo o en forma dan lugar a la práctica de al menos 4 ó 5 ejercicios de entre 5 y 10 minutos de duración aproximadamente cada uno. Los más usuales debido a su facilidad en cuanto a organización y a su aprovechamiento en cuanto al aprendizaje de los alumnos son:

- Ejercicio de bote con distintas variables. Posibilidad de introducir elementos como globos, más balones, etc. Se trabaja la coordinación y la capacidad de bote.
- Pilla-pilla. Se trabaja la capacidad de bote en velocidad, así como la habilidad coordinativa y la capacidad de observación en lo que al campo visual se refiere.
- Juego de relevos con un circuito en zig-zag. Se trabaja las habilidades básicas de bote en zig-zag así como la disuasión de la mirada del balón.
- Lanzamiento de precisión a la lona. Trabajamos el lanzamiento en sus vertientes de precisión y tensión con lanzamientos desde 6 metros de distancia.
- Partido. Con adecuación de las dimensiones del terreno de juego y de las reglas en función del espacio y del número de jugadores por equipo.

Es preciso respetar el orden de ejercicios lo máximo posible ya que se encuentran organizados en función de una progresión de contenidos y dificultad de los mismos.

Este conjunto de ejercicios es de duración variable pero aplicando un tiempo medio estimado en 6-10 min por cada uno de ellos se puede confeccionar una sesión de aproximadamente 50-60 min. Siempre se puede reducir el número de minutos por cada ejercicio en caso de interrupciones o imprevistos durante la sesión o aumentarlo por la falta de algún material.

Una vez concluida la sesión práctica y recogidos todos los materiales con la colaboración de todos los presentes, se procede a la entrega de camisetas, una por cada alumno, conmemorativas de la visita que pueden ser firmadas por los dos deportistas responsables de la actividad, así como de entradas, una o dos por cabeza, para el partido correspondiente mas cercano en el tiempo del primer equipo masculino del Club Balonmano Alcobendas que disputaba sus partidos en la máxima categoría del



**Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano** balonmano español, es decir, la Liga ASOBAL. En este partido, todos lo alumnos pueden disfrutar del juego del deportista que les ha impartido la clase y de su equipo.

A continuación, se procede a la entrega de una placa conmemorativa de la experiencia al centro educativo con su nombre, la fecha y los logos de las instituciones responsables grabados en ella.

Por último, se concluye con la realización de una foto en la que aparecen tanto los alumnos, como los profesores y responsables del centro encargados de organizar la actividad, así como las personas destinadas por la FMO para tal fin.



Foto de una sesión práctica. Colegio Público Loyola de Palacio



***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

**4.4. Calendario y horario del programa “Aprende con las Estrellas 2010-2011”**

La duración total del programa “Aprende con las Estrellas 2010-11” ha sido de 7 meses comprendidos entre Noviembre y Mayo. Los días elegidos para visitar cada uno de los centros educativos de la región han sido los lunes y los miércoles en horario de mañana, salvo excepciones por motivos de disponibilidad de los centros o coincidencias con días festivos.

Dependiendo el centro educativo, el ciclo destinatario del programa y el número de alumnos por grupo, la jornada se dividía en dos sesiones de 1 hora y media aproximadamente cada una o se aglutinaba todo en una sola sesión conformada siempre por la parte teórica y la consiguiente parte práctica.

| octubre 2010 |    |    |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| lu           | ma | mi | ju | vi | sa | do |
|              |    |    |    | 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 |

| noviembre 2010 |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| lu             | ma | mi | ju | vi | sa | do |
| 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 2010 |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| lu             | ma | mi | ju | vi | sa | do |
|                |    | 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 2011 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| lu         | ma | mi | ju | vi | sa | do |
|            |    |    |    |    | 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 2011 |    |    |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| lu           | ma | mi | ju | vi | sa | do |
|              | 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           |    |    |    |    |    |    |

| marzo 2011 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| lu         | ma | mi | ju | vi | sa | do |
|            | 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 2011 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| lu         | ma | mi | ju | vi | sa | do |
|            |    |    |    | 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 |    |

| mayo 2011 |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| lu        | ma | mi | ju | vi | sa | do |
|           |    |    |    |    |    | 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 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| lu         | ma | mi | ju | vi | sa | do |
|            |    | 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 |    |    |    |



## *Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

### **4.5. Medios utilizados para el desarrollo del programa “Aprende con las Estrellas 2010-2011”**

Para un correcto desarrollo y funcionamiento del programa han sido necesarios una serie de medios y herramientas. La mayoría de ellos han sido aportados por la Fundación Madrid Olímpico (FMO) a través de la donación de los mismos por parte del ente federativo territorial, en este caso, la Federación Madrileña de Balonmano (FMB), aunque otros han sido proporcionados por el centro educativo (CE) en cuestión ó por el deportista responsable del programa (DE). Dividiéndolas en dos grupos, correspondientes uno con la parte teórica ó exposición y otro con la parte práctica, son los siguientes:

- Parte teórica ó exposición:
  - Ordenador portátil (DE)
  - Ordenador de mesa (CE)
  - Memoria flash o USB (DE)
  - DVD (DE)
  - Ratón inalámbrico (FMO)
  - Dípticos con toda la información relativa al programa y al deporte en cuestión (FMO)
  - Pancartas desplegadas con el nombre del programa y los patrocinadores del mismo, así como las instituciones responsables de su desarrollo y aplicación (FMO)
  - Proyector (CE)
  - Pizarra digital o panel de proyección (CE)
  - Cámara fotográfica (CE)



***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

- Parte práctica:
  - Balones x 50 (FMO)
  - Petos x 25 (FMO)
  - Silbato (FMO)
  - Globos x 20 cada sesión (FMO)
  - Conos x 40 (FMO)
  - Aros x 20 (CE)
  - Picas x (CE)
  - Placa conmemorativa de la visita de la FMO al centro escolar con motivo del programa “Aprende con las Estrellas 2010-2011” (FMO)
  - Libro-álbum titulado “Colección Olímpica” y co-editado con la Fundación Pedro Ferrándiz en el que se muestran más de 10.000 objetos relacionados con los Juegos Olímpicos desde Berlín 1936 hasta Pekín 2008 (FMO)
  - Camisetas de manga corta de colores blanco y gris conmemorativas del acto para los alumnos participantes, x 5000 (Entre 50 y 100 por sesión) (FMO)
  - Una entrada por alumno para los partidos de casa del equipo masculino del Club Balonmano Alcobendas proporcionadas por la entidad (DE)

En cuanto a los medios de desplazamiento, la FMO dispuso una furgoneta grande para transportar todos los materiales necesarios para llevar a cabo las dos partes de la sesión

Además, la Fundación Madrid Olímpico fue la encargada de proporcionar la vestimenta de trabajo a los responsables del programa. Esta constaba de un chándal y un polo de color azul marino con los logos representativos de la Comunidad de Madrid y de la Fundación Madrid Olímpico.





## *Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

### **4.6. Equipo de trabajo responsable del programa**

#### 4.6.1. Fundación Madrid Olímpico

Desde la FMO la máxima responsable del correcto funcionamiento del programa ha sido Raquel Corral Aznar aglutinando bajo su persona las siguientes funciones:

- Asignación y coordinación de los días de visita y horarios a los diferentes centros escolares de la región.
- Coordinación con el Club Balonmano Alcobendas para la asistencia de distintos jugadores de la entidad.
- Contacto con la persona responsable del departamento de Educación Física de cada centro.
- Realización de una pequeña introducción en la exposición teórica presentando el programa así como las instituciones responsables del mismo.
- Personal de ayuda en las sesiones teóricas y prácticas.

Otras personas de la FMO participantes en el programa han sido Samuel Trives como colaborador ocasional y María José Pallero y Laura Muñoz en labores de supervisión.

#### 4.6.2. Deportista de élite

El deportista contratado y encargado de llevar a cabo el programa ha sido Alfonso de la Rubia Riaza, jugador del Club BM Alcobendas recayendo en él las siguientes funciones:

- Elaboración de la presentación PowerPoint correspondiente a la parte teórica.
- Exposición de la misma ante el alumnado de los diferentes centros educativos.
- Elaboración de los ejercicios correspondientes a la parte práctica del programa.
- Coordinación y desarrollo de los tiempos y actividades durante la totalidad de la sesión, actuando como entrenador durante la misma.
- Elaboración y entrega de la memoria final



***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

- Persona de enlace entre la Fundación Madrid Olímpico y el C. Bm. Alcobendas.

4.6.3. Club Balonmano Alcobendas

La entidad madrileña aportó, gracias a un convenio suscrito con la FMO, jugadores de sus primeros equipos, tanto femenino como masculino, con el objetivo de que éstos participasen en la parte teórica dando a conocer su experiencia en el balonmano durante su carrera deportiva y en la parte práctica mediante su colaboración y ayuda en los aspectos de organización y desarrollo de la sesión.



## *Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

### **4.7. Centros educativos de la Comunidad de Madrid beneficiarios del programa**

La selección y adjudicación del programa “Aprende con las Estrellas 2010-2011” se llevó a cabo mediante la persona responsable de la FMO por riguroso orden de petición. De esta manera, los 50 primeros centros escolares que solicitaron su presencia en el programa fueron los que formaron la lista definitiva de centros.

A la hora de conceder la participación en el programa a un centro no se han tenido en cuenta factores como la titularidad del mismo (público, concertado, semiconcertado ó privado), la ubicación o enclave geográfico ó la inclusión en la edición anterior del programa (año 2009-2010).

Los principales destinatarios del programa eran los centros educativos de primaria, concretando su aplicación en el último ciclo (5º y 6º de primaria). Excepcionalmente se ha considerado la inclusión en el programa de institutos de enseñanza debido al gran afán y predisposición de los mismos para albergar la realización y desarrollo del mismo.

Todos los centros educativos donde se ha llevado a cabo el programa se encuentran dentro de la región de la Comunidad de Madrid, indistintamente si su domicilio estaba sito en la capital o en municipios y localidades de la comarca.





## ***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

Entrega de la placa conmemorativa de la visita por parte de las autoridades al IES Isaac Newton

### **4.8. Importancia de la relación estudios y deporte**

Este enunciado es una base sobre la que se asienta el programa y través del cual se desarrolla su contenido. Uno de los objetivos marcados por la FMO es que con este programa los alumnos sean conscientes de lo que es el deporte de élite y lo que conlleva contado en primera persona por un deportista de alto rendimiento. Pero también que sean capaces de entender que para llegar a esas cotas se necesita trabajo y esfuerzo.

Debemos hacerles comprender que la mayoría de deportistas de alto rendimiento no vivimos de esto por lo que es importante tener una formación que en un futuro nos proporcione un sustento económico.

Además los deportistas nos vemos sujetos y supeditados a nuestro cuerpo y, éste, como todas las cosas, llega un momento que falla y que dice “basta”, por lo que tenemos que estar preparados para ese momento de la mejor manera posible. O incluso, cuando nuestra carrera deportiva terminé a los 35 ó 40 años, poder vivir cómodamente y con bienestar gracias a esa formación paralela.



Foto de un momento de la sesión práctica. Colegio Público Loyola de Palacio

Por estas razones, en el programa se hace especial hincapié en la compatibilización de deporte y estudios en edad juvenil y adolescencia. De esta manera, y sin abandonar ni la práctica deportiva ni los estudios, podemos conseguir auténticos deportistas de élite que



**Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano**  
al terminar su carrera deportiva ó por algún imprevisto, puedan desarrollarse a lo largo de toda su vida con las mayores garantías posibles en cuanto a su formación se refiere.

## **5. Evaluación del programa. Sugerencias propuestas**

### **5.1. Evaluación del programa. Resultados.**

La evaluación del programa se ha llevado a cabo mediante la realización por parte de cada centro educativo de cuestionarios en los que se pide que se valore la actividad desde tres puntos de vista con sus correspondientes subapartados:

- Aspectos generales de la actividad:
  - Puntualidad
  - Accesibilidad para contactar con la FMO
  - Medios audiovisuales
  - Medios materiales
  
- Parte teórica de la actividad:
  - Calidad de presentación de las diapositivas
  - Transmisión adecuada de los valores sociales específicos
  - Comunicación por parte del deportista
  
- Parte práctica de la actividad:
  - Organización de la sesión
  - Participación del alumnado
  - Grado de diversión



**Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano**

Con estos ítems establecidos por la parte organizadora de la actividad y teniendo en cuenta el baremo de calificación donde la máxima nota se corresponde con un 5 y la mínima con un 1, los resultados arrojados de los cuestionarios han sido los siguientes:

1. Evaluación media de los aspectos generales de la actividad

| Ítems valorados                         | Calificación media |
|---|--------------------|
| Puntualidad                             | 4.91               |
| Accesibilidad para contactar con la FMO | 4.82               |
| Medios audiovisuales                    | 4.67               |
| Medios materiales                       | 4.67               |

*Calificación media del área 1: 4.76*

2. Evaluación media de la parte teórica de la actividad

| Ítems valorados  | Calificación media |
|--|--------------------|
| Calidad de presentación de las diapositivas              | 4.82               |
| Transmisión adecuada de los valores sociales específicos | 4.94               |
| Comunicación por parte del deportista                    | 4.91               |

*Calificación media del área 2: 4.89*

3. Evaluación media de la parte práctica de la actividad

| Ítems valorados            | Calificación media |
|----------------------------|--------------------|
| Organización de la sesión  | 4.67               |
| Participación del alumnado | 4.76               |
| Grado de diversión         | 4.76               |

*Calificación media del área 3: 4.73*



### ***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

Como se puede observar en las tablas de evaluación, los resultados de las tres áreas han sido bastante satisfactorios y positivos, habiendo tenido gran aceptación por parte de los centros educativos.

Tanto las calificaciones individuales como las globales de área arrojan buenos resultados en cuanto al grado de satisfacción con la actividad por parte de los centros educativos de la región, estableciendo una nota global de **4,79 sobre 5 puntos**.

#### **5.2. Sugerencias propuestas**

Por otro lado, en esos mismos cuestionarios algunos centros educativos visitados nos han hecho llegar diferentes sugerencias y comentarios de cómo poder mejorar el programa y su aplicación. La lista de las mismas se expone a continuación, con el objetivo de tomar buena cuenta de ellas en ediciones posteriores:

1. Mayor asiduidad y regularidad en las vistas a los centros, es decir, ampliar el número de las mismas por año ó incluso por trimestre.
2. Así como, realizar más sesiones dentro de un mismo centro para que los grupos de alumnos no sean tan amplios y, de esta forma, poder individualizar un poco más la enseñanza y la actividad.
3. Promover la realización de una competición entre los colegios participantes al final del programa.
4. Inclusión de una mesa redonda o una entrevista realizada por los alumnos al deportista dentro de la parte teórica de la sesión.
5. Conocer de antemano al deportista que va a realizar la actividad.
6. Buscar una ratio adecuada entre alumno/profesora para la clase práctica.
7. Proporción por la parte organizadora de información relativa al deporte en cuestión y al deportista en formato PDF o Word, para que cada centro lo distribuya a los alumnos beneficiarios del programa.



***Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano***

8. Selección de un deporte menos conocido y popular para el programa.
9. Implantar un horario de aplicación e la actividad mas tarde en el tiempo, es decir, realizar la actividad a finales de la jornada escolar y no en un principio para aumentar la motivación y el interés del alumnado.
10. Envió por la parte organizadora de fotos e imágenes del acto.
11. Capacidad para presentar el material audiovisual en varios soportes y formatos.
  
12. Proporción al profesorado de Educación Física de cada centro del material audiovisual utilizado con el fin de seguir utilizándolo para la educación del alumnado.
13. Facilidades a la hora de comprar el material deportivo utilizado en la sesión.
14. Completar la actividad con alguna actividad teórico-práctica de comprensión de la materia trabajada: afianzamiento de los conceptos, cuestionarios, etc.
15. Asistencia de más deportistas a la actividad.





## *Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

### **6. Publicidad y patrocinio del programa**

El programa “Aprende con las Estrellas” ha tenido una difusión multicanal, es decir, ha sido transmitido al público en general a través de varios medios y formas. A continuación citaremos cada uno de ellos.

#### **6.1. Canal CAM TV**

En este caso, la publicidad del programa se hacía a través de una entrevista al deportista de élite encargado del proyecto en la que se trataban los temas más importantes, tales como objetivos, aplicación y recepción de la actividad por parte de los centros educativos y por los alumnos de dichos centros. Además, se emitía un vídeo con imágenes relativas a la práctica deportiva de los alumnos.

Todo ello, se difundía a través del Canal CAM TV en las pantallas dispuestas en todas las estaciones de la red de Metro de Madrid, para dar a conocer a todos los ciudadanos de la región las actividades y programas llevados a cabo por la Fundación Madrid Olímpico y, por ende, por la Comunidad de Madrid en los partidos referentes a la educación y el deporte. Enlace de referencia:

<http://canalcamtv.com/?wtt=Aprende%20con%20las%20estrellas&wttid=674>

#### **6.2. Prensa escrita deportiva**

Los medios escritos deportivos que se hicieron eco de la implantación y desarrollo del programa fueron dos: Marca y As. Los dos, de gran tirada nacional, y líderes de difusión en la Comunidad de Madrid, elaboraron sendos artículos de prensa en los que exponía las características fundamentales y líneas maestras del proyecto. Además, se proporcionaban cifras acerca del programa y fotografías con todos los responsables del mismo y autoridades de la Comunidad de Madrid, sin olvidarse de los más importantes: los alumnos y alumnas de cada centro escolar.

**Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano**

Artículos relacionados con el programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”:

# El balonmano de élite, en las aulas de Madrid

Segunda edición de 'Aprende con las Estrellas'

J. BELLÓN / LA NOTICIA

**A**traveso la segunda edición de Aprende con las Estrellas, el programa de la Fundación Madrid Olímpico que pretende fomentar, mediante deportistas de élite, el deporte en la Comunidad. Si en la primera ocasión el protagonista fue el hockey hierba con los chicos del Club de Campo, ahora lo es el balonmano con los jugadores del Alcobendas masculino y femenino.

El programa llegará a cerca de 5.000 niños de entre 10 y 12 años pertenecientes a los centros de la Comunidad de Madrid. El acto inaugural fue en el IFS Isaac Newton, donde estuvo Javier Hernández, vicepresidente de Deportes de la Comunidad de Madrid, que dijo sobre Aprende con las Estrellas: “El deporte debe estar en la educación de los jóvenes desde muy pequeños, para que aprendan de los valores que lleva consigo, y lo mejor forma de hacerlo es que los propios deportistas les enseñen y les cuenten sus experiencias”. Entre los jugadores que acompañaron a Hernández el primer día estaban Alfonso de la Fuente, Víctor Borrero, Ángel Cereza, Mari Anas Castiblanco, María López, Elisa Álvarez y el exjugador de Alcobendas y Ciudad Real Samuel Tijero.

Las sesiones comenzaron el pasado mes de noviembre y durarán hasta mayo de 2011. Se impartirán los conocimientos mediante clases teóricas y prácticas. A los 5.000 niños que se beneficiarán de Aprende con las Estrellas hay que sumar los 4.500 que ya lo hicieron el año pasado con un total de 9.500 alumnos madrileños que han conocido a los deportistas de élite. Un lujo para todos.



DE LA COMUNIDAD. El vicepresidente Javier Hernández y los niños.



CON LOS JUGADORES. Los chicos del IFS Isaac Newton.

## Cara y cruz en el Alcobendas

■ El Alcobendas masculino está buscando apuro en la Liga Asobal. Es conocido en la tabla clasificatoria (puesto de descenso) y tan sólo ha ganado un partido (contra 2) ante el castellón de Toledo. Este domingo disputa la jornada 13 en el complejo campo de Naty Sports La Roca. Los de Rafa Guzmán tendrán

que jugar hasta el final de temporada para evitar el descenso. Los chicos, sin embargo, están en una situación más desahogada en la tabla. Sin embargo, la permanencia de momento, no parece en absoluto. La Liga femenina está en un parón porque a partir del 7 de diciembre se disputa el Europeo en Dinamarca.



**Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano**  
DIARIO AS



DIARIO MARCA

**6.3. Web oficial de la Comunidad de Madrid**

A través de este canal de comunicación se ofrecen datos exactos sobre el programa y el desarrollo del mismo. Además se aporta información acerca de la vista de las autoridades a los colegios de la región durante las jornadas matutinas.



## Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano



Medios de comunicación

El viceconsejero de Deportes, Javier Hernández, visitó el IES Isaac Newton donde se desarrolla una de las clases prácticas de este programa

### Cerca de 10.000 niños participan en el programa “Aprende con las Estrellas” de la Comunidad

- En su segunda edición, el programa se desarrolla en 50 centros de la región con el balonmano como protagonista
- Este año el programa está enfocado a niños de Educación Primaria de edades comprendidas entre 10 y 12 años
- Los cursos son impartidos por deportistas de elite madrileños que acercan el deporte a los centros educativos
- El programa se suma a las iniciativas que tiene en marcha el Gobierno regional para fomentar el deporte entre los jóvenes

**22.nov.10.**- La Comunidad de Madrid, a través de la Fundación Madrid Olímpico, ha puesto en marcha, un año más, el programa “Aprende con las Estrellas”, cuya segunda edición pretende acercar el deporte y a los deportistas de alta competición a los colegios. En esta segunda edición, el programa llegará a 5.000 alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria, que sumados a los 4.500 niños que se beneficiaron de esta iniciativa el año pasado, permite que cerca de 10.000 niños puedan acercarse al deporte de élite en los colegios en las dos primeras ediciones del programa.

El viceconsejero de Deportes, Javier Hernández, visitó hoy una de las clases prácticas de este proyecto, en concreto, en el Centro Escolar “IES Isaac Newton” de la capital. Hernández aseguró que “el deporte debe estar en la educación de los jóvenes desde muy pequeños, para que aprendan de los valores que llevan consigo, y la mejor forma de hacerlo es

Esta información puede ser utilizada en parte o en su integridad sin necesidad de citar fuentes

Dirección General de Medios de Comunicación – Puerta del Sol, 7, planta baja / 28013 MADRID  
Web <http://www.madrid.com/dgcom>

## *Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

### **6.4. Convenio de patrocinio con el Club Balonmano Alcobendas**

El último nivel de patrocinio y publicidad del programa y de la Fundación Madrid Olímpico se establece a través de un contrato de colaboración con el Club Balonmano Alcobendas.

La entidad deportiva madrileña se comprometía a enviar deportistas de sus dos equipos de élite, masculino y femenino, a las visitas de la Fundación a los centros escolares como complementación al programa. Además, disponía de un número de entradas gratuitas para todos los alumnos beneficiarios del programa. Por último, las equipaciones de los conjuntos de élite del club lucían el logotipo y el nombre de la Fundación Madrid Olímpico dando publicidad en cada uno de sus partidos.



*Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

**6.5. Dípticos**





*Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

*Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

- La Fundación Madrid Olímpico mediante este proyecto, pretende transmitir, difundir y acercar el deporte de alto nivel y sus valores a nuestros jóvenes alumnos.
- En esta línea, creemos que los mejores embajadores para llevar a cabo este proyecto, son nuestros deportistas de élite.



- Por ello se ha decidido elegir como deporte el **BALONMANO**. El Balonmano es un buen reflejo de la importancia del trabajo en equipo, del sacrificio, la constancia, el esfuerzo y el respeto, valores claves en este Programa.
- Asimismo, se harán colaboraciones con el programa Madrid Comunidad Olímpica de la Dirección General de Deportes.

**A QUIÉN VA DIRIGIDO:**

A los alumnos del 3er ciclo Educación Primaria de todos los centros educativos de nuestra comunidad.



**OBJETIVOS:**

- Transmitir una experiencia positiva a los alumnos, gracias a las clases teóricas y prácticas impartidas por deportistas de alto nivel.
- Reforzar la práctica del deporte entre los estudiantes.
- Fomentar la actividad deportiva como fuente de salud y ocio para la sociedad.
- Acercar a los escolares madrileños la realidad del deporte de alto nivel.
- Conocimiento de los deportes olímpicos, a través de nuestros deportistas.



[www.fundacionmadridolimpico.org](http://www.fundacionmadridolimpico.org)





## *Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

### **7. Conclusiones acerca del programa**

Todo tipo de conclusión que se haga de esta segunda edición del programa “Aprende con las Estrellas” no puede ser de otro signo que positiva. Desde todos las partes participantes en el programa se ha visto un grado de implicación tal que el resultado en todos los aspectos ha sido el esperado: los alumnos han disfrutado cada minuto de práctica y a la vez han aprendido conceptos e ideas relacionadas con el deporte de élite, este año mediante el balonmano, y los valores que se pueden transmitir a través de él; los profesores y responsables de cada centro educativo se han desecho en elogios acerca de la aplicación del programa así como de la gran acogida del mismo por parte de sus alumnos; y distintos medios de comunicación se han hecho eco del programa alabando sus efectos beneficiosos que tienen este tipo de actividades sobre la educación de los más jóvenes.

En cifras, el programa “Aprende con las Estrellas 2010-2011”, ha sido capaz de llegar a 50 centros educativos de toda la Comunidad de Madrid y a casi 5.000 alumnos de entre 10 y 12 años principalmente pertenecientes a dichos centros. Si sumamos los 4.500 niños beneficiarios del programa el año anterior, el alcance de la actividad esta siendo todo un éxito.

Por tanto, este año académico 2010-11 ha servido como consolidación de este proyecto puesto en marcha hace un año por la Fundación Madrid Olímpico que esperemos suba sus miras y sea ambicioso en sus objetivos en un futuro.



*Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

## **8. Agradecimientos y menciones**

En primer lugar, agradecer a la Fundación Madrid Olímpico la posibilidad de participar y organizar la segunda edición del programa “Aprende con las Estrellas”, así como a Samuel Trives y a Raquel Corral por la confianza depositada en mí, especialmente a ésta última por trabajar codo a codo durante los 7 meses de duración de la actividad.

En segundo lugar, a los jugadores y jugadoras de los primeros equipos del Club balonmano Alcobendas por asistir a diversas jornadas de visita a los centros educativos y, en especial, a Ángel Castaño habitual a estas visitas y, lo más importante, como la ilusión de un niño.

Y por último, a todos los profesores y personas responsables de la organización de la actividad de cada colegio por el trato recibido y la buena disposición a la hora de trabajar.



*Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

**9. Apéndice y anexos**

**9.1. Cuestionario tipo para la evaluación del programa**

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



**Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano**

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

**9.2. Listado de centros beneficiarios del programa**

| CENTRO EDUCATIVO                  | MUNICIPIO/DISTRITO           | FECHA           |
|-----------------------------------|------------------------------|-----------------|
| CEIP Carlos Sainz de los Terreros | Distr. Puente de Vallecas    | 3 – Nov – 2010  |
| IES Las Américas                  | Parla                        | 8 – Nov – 2010  |
| CEIP Enrique Granados             | Distr. Fuencarral            | 10 – Nov – 2010 |
| Colegio Villaeuropa               | Móstoles                     | 15 – Nov – 2010 |
| CEIP Bravo Murillo                | Distr. Tetúan                | 17 – Nov – 2010 |
| IES Isaac Newton                  | Distr. Fuencarral – El Pardo | 22 – Nov – 2010 |
| Colegio Internacional Kolbe       | Villanueva de la Cañada      | 24 – Nov – 2010 |
| CEIP Gracilazo de la Vega         | Distr. Hortaleza             | 29 – Nov – 2010 |
| CEIP Los Rosales                  | Distr. Villaverde            | 1 – Dic – 2010  |
| CEIP Vicente Blasco Ibáñez        | Fuenlabrada                  | 13 – Dic – 2010 |
| Colegio Montealto                 | Distr. Fuencarral – El Pardo | 15 – Dic – 2010 |
| CEIP Los Negrales                 | Alpedrete                    | 20 – Dic – 2010 |
| Instituto Italiano de Madrid      | Distr. Salamanca             | 22 – Dic – 2011 |
| CEIP Luis Bello                   | Distr. Chamartín             | 12 – Ene – 2011 |
| CEIP Fernando de los Ríos         | Alcorcón                     | 19 – Ene – 2011 |
| CEIP Conde Duque de Olivares      | Loeches                      | 24 – Ene – 2011 |
| Colegio Santo Ángel               | Distr. Vicalvaro             | 26 – Ene – 2011 |
| CEIP Sagunto                      | Distr. Villaverde            | 31 – Ene – 2011 |
| CEIP Antonio Moreno Rosales       | Distr. Retiro                | 2 – Feb – 2011  |
| CEIP Pío Baroja                   | Distr. Moratalaz             | 7 – Feb – 2011  |
| CEIP Bolivia                      | Distr. Latina                | 9 – Feb – 2011  |
| CEIP Daniel Vázquez Díaz          | Distr. Arganzuela            | 14 – Feb – 2011 |
| CEIP Pinar Prados de Torrejón     | Pozuelo de Alarcón           | 16 – Feb – 2011 |
| CEIP El Madroño                   | Distr. Puente de Vallecas    | 21 – Feb – 2011 |
| CEIP Asturias                     | Distr. Puente de Vallecas    | 23 – Feb – 2011 |
| CEIP Federico García Lorca        | Barrio del Pilar             | 2 – Mar – 2011  |
| Colegio El Valle                  | Distr. Las Tablas            | 7 – Mar – 2011  |
| Colegio Nuestra Señora de la Vega | Barrio del Pilar             | 9 – Mar – 2011  |
| GSD Guadarrama                    | Guadarrama                   | 14 – Mar – 2011 |
| Colegio Zulema                    | Alcalá de Henares            | 16 – Mar – 2011 |
| Colegio Divino Maestro            | Centro                       | 21 – Mar – 2011 |
| IES Cardenal Herrera Oria         | Distr. Fuencarral – El Pardo | 23 – Mar – 2011 |
| Colegio Patrocinio de María       | Distr. Hortaleza             | 28 – Mar – 2011 |
| Colegio El Valle II               | Distr. San Chinarro          | 30 – Mar – 2011 |
| CEIP Miguel Server                | Distr. La Latina             | 4 – Abr – 2011  |
| CEIP Jorge Guillén                | Distr. Fuencarral – El Pardo | 6 – Abr – 2011  |
| CEIP Pablo Neruda                 | Leganés                      | 11 – Abr – 2011 |
| CEIP Santa Elena                  | Villarejo de Salvánes        | 13 – Abr – 2011 |
| IES Gabriel García Márquez        | Getafe                       | 26 – Abr – 2011 |



**Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano**

|                          |                    |                 |
|--------------------------|--------------------|-----------------|
| CEIP Meseta de Orcasitas | Distr. Usera       | 27 – Abr – 2011 |
| CEIP Teresa de Berganza  | Boadilla del Monte | 3 – May – 2011  |
| CEIP El Peralejo         | Alpedrete          | 4 – May – 2011  |

| CENTRO EDUCATIVO         | MUNICIPIO/DISTRITO           | FECHA           |
|--------------------------|------------------------------|-----------------|
| CEIP Concha Espina       | Distr. Chamartín             | 9 – May – 2011  |
| Colegio Nicolas Salmerón | Distr. Chamartín             | 11 – May – 2011 |
| CEIP San Miguel Arcángel | Moralzarzal                  | 16 – May – 2011 |
| CEIP Loyola de Palacio   | Distr. Villa de Vallecas     | 18 – May – 2011 |
| CEIP Lorenzo Luzuriaga   | Distr. Fuencarral – El Pardo | 23 – May – 2011 |
| CEIP Mariano Benlliure   | Distr. Retiro                | 25 – May – 2011 |
| GSD El Escorial          | El Escorial                  | 30 – May – 2011 |

*Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

**9.3. Fotos e imágenes de las visitas a los centros**





*Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*





*Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*







*Programa “Aprende con las Estrellas 2010-11”. Balonmano*

