



## Agradecimientos:

El COI quiere agradecer las contribuciones de las personas indicadas a continuación. Su conocimiento individual y colectivo, su experiencia y su pasión por el Olimpismo han sido esenciales para la creación de un programa de talleres integral basado en la pedagogía y la filosofía olímpica.

**Dra. Amanda Stanec**, propietaria de Move Live Learn, directora de desarrollo de contenidos

### **Colaboradores:**

**Narin HajTass**, responsable de educación y formación, Comité Olímpico Jordano

**Dr. Paraskevi Lioumpi**, Universidad del Peloponeso, Academia Olímpica Internacional

**Dr. James Mandigo**, vicerrector y catedrático, Universidad Brock

**Phelane Phomane**, consultor del PEVO en el terreno, Lesoto

**Amy Schwartz**, estratega sénior, Move Live Learn

**Lindsay Simpson**, especialista de currículos escolares, Move Live Learn



**OLYMPIC VALUES**  
EDUCATION PROGRAMME

# Planificación de talleres del PEVO

Aprender a través de la actividad física

Este libro de planificación de talleres está diseñado para utilizarlo en conjunción con *Los fundamentos de la educación en valores olímpicos: un programa basado en el deporte*, parte del paquete del PEVO 2.0.

Publicado en 2018  
Editado por el Comité Olímpico Internacional  
Fundación Olímpica para la Cultura y el Legado  
Lausana (Suiza)

---



# Índice

<b>Ceremonia de apertura: objetivos del taller</b>	<b>6</b>
<b>Resumen de actividades del PEVO basadas en la actividad física</b>	<b>8</b>
<b>DÍA 1: ENTORNO DE APRENDIZAJE Y CREACIÓN DE UNA COMUNIDAD</b>	<b>10</b>
Las estatuas activas	10
El nudo humano	11
<b>DÍA 1: EL PEVO EN ACCIÓN</b>	<b>14</b>
Presentación	14
Café olímpico	15
Las estatuas grupales del PEVO	17
<b>DÍA 1: BUENAS PRÁCTICAS: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>20</b>
Palomitas de maíz pensantes	20
¡No la sueltes!	21
Malabares	22
Voleibol sentado	22
Críquet a mi manera	23
Balanceo y lanzamiento	24
<b>DÍA 1: ACTIVIDADES DE CLAUSURA</b>	<b>26</b>
<b>DÍA 2: ACTIVIDADES INICIALES DE EVALUACIÓN</b>	<b>28</b>
El terreno familiar	28
Seguimiento de la tarjeta de salida del día 1	30
<b>DÍA 2: BUENAS PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS (CONTINUACIÓN DEL DÍA 1)</b>	<b>32</b>
Malabares en grupo	32
El mural de los relevos del respeto	34
Bádminton de mano	35
Socialicemos	36

<b>DÍA 2: SISTEMAS, CONTEXTO E INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO, LA PROMOCIÓN Y LA PUESTA EN PRÁCTICA DEL PEVO</b>	<b>38</b>
Parada de bus	38
<b>DÍA 2: VALORACIÓN, CONTROL Y EVALUACIÓN DE UN PEVO BASADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>42</b>
Hablar y caminar	43
<b>DÍA 2: PUESTA EN PRÁCTICA DEL CONOCIMIENTO ADQUIRIDO EN EL TALLER</b>	<b>46</b>
La planificación de su PEVO basado en la actividad física	46
Por todo el mundo	47
Compartir un PEVO basado en la actividad física	48
<b>DÍA 2: ACTIVIDADES DE CLAUSURA</b>	<b>52</b>
Bingo del PEVO	52
<b>DÍA 3: BIENVENIDA</b>	<b>54</b>
Sugerencia de redacción inspiradora	54
<b>DÍA 3: MICROLECCIÓN SOBRE EL APRENDIZAJE: LA REALIZACIÓN DE UN PEVO BASADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>56</b>
Microlección sobre el aprendizaje	56
<b>DÍA 3: DESARROLLO DE UN PLAN DE ACCIÓN PARA AVANZAR HACIA LA REALIZACIÓN DE UN PEVO BASADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>60</b>
Plan de acción del PEVO	60
<b>DÍA 3: CEREMONIA DE CLAUSURA OLÍMPICA: TRABAJO PERSONAL Y CERTIFICADOS DE PARTICIPACIÓN EN EL TALLER</b>	<b>62</b>
Collage de conclusión	62
<b>DÍA 3: EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	<b>64</b>
Evaluación	64



# Ceremonia de apertura

## Objetivos del taller

**Con el fin de promover el aprendizaje a través del juego, el nuevo modelo de talleres de formación de formadores del PEVO 2.0 integra sesiones de juegos basados en la actividad física, que se presentan con estrategias educativas de buenas prácticas (es decir, estrategias metacognitivas o de evaluación formativa) y ofrecen resultados basados en las experiencias para los beneficiarios finales (es decir, niños y jóvenes, adultos y formadores).**

El taller—de dos días y medio de duración (20 horas) y relacionado con los cinco temas educativos (experimentar la alegría del esfuerzo a través del deporte y la actividad física; aprender a jugar limpio; practicar el respeto; la búsqueda de la excelencia, y equilibrio entre cuerpo, voluntad y mente)—pretende fomentar la capacidad de los educadores e instructores para transmitir los mensajes didácticos del PEVO.



**Al terminar esta formación, los participantes tendrán las capacidades y los conocimientos para:**

- Transmitir los objetivos de los PEVO.
- Explicar el Olimpismo, los valores olímpicos fundamentales, el objetivo del PEVO, los cinco temas educativos del PEVO y cómo acceder a recursos de versiones anteriores del PEVO.
- Presentar el contenido del PEVO en entornos diferentes, seguros (a nivel físico y emocional) y motivadores.
- Desarrollar un PEVO basado en la actividad física enfocado a las necesidades y el contexto de una comunidad en particular.
- Enseñar actividades físicas en entornos de la vida real tomando como modelo las buenas prácticas de enseñanza de actividades físicas (p. ej., los participantes desarrollan capacidades, tanto físicas como para la vida, en un entorno seguro y motivador).
- Comprender cómo planificar, presentar, valorar, supervisar y evaluar un PEVO basado en la actividad física en el contexto específico de su comunidad, cultura, etc.
- Planificar y presentar una sesión activa que enseñe los temas educativos del PEVO en un entorno físicamente activo y que ayude a los jóvenes a llevar los conocimientos adquiridos a diferentes ámbitos de sus vidas (p. ej., colegio, familia, vida social).
- Identificar qué se debe hacer y qué no para realizar una evaluación coherente de los programas PEVO en sesiones de aprendizaje físicamente activas.
- Identificar a personas, lugares y oportunidades que apoyen la realización de un PEVO basado en la actividad física.
- Identificar a aquellas figuras de su comunidad que puedan convertirse en adalides del desarrollo y realización de los PEVO basados en la actividad física.
- Analizar los actuales entornos de actividad física (p. ej., deportes, educación física) en los que viven y que pueden servir a los jóvenes como posibles entornos en los que realizar PEVO basados en la actividad física.
- Identificar oportunidades para llevar a cabo un nuevo PEVO basado en la actividad física en su comunidad.

# Resumen de actividades del PEVO basadas en la actividad física

Todas las fichas de tareas se facilitan en formato PDF y se envían con la planificación de talleres. Se deberán imprimir y utilizar como complemento a este libro.

Las fichas de tareas 1 a 13 están relacionadas con las diferentes actividades de los talleres del PEVO, mientras que los participantes deberán rellenar las fichas de tareas 14 a 16 como parte de su Plan de acción y evaluación (véase la página 60, «Desarrollo de un plan de acción para avanzar hacia la realización de un PEVO basado en la actividad física»).

La columna del cuadro titulada «Relación con el currículo escolar» se ofrece como sugerencia y el profesor puede modificarla o ampliarla a otras asignaturas dependiendo del currículo de cada país y una vez revisado su contenido.

Actividad	Material necesario	Ficha(s) de tareas	Manual de fundamentos	Ficha(s) de actividades n.º	Relación con el currículo escolar
<b>Las estatuas activas</b>	Ninguno	Ninguna	Página 51	12	Educación física, Historia
<b>El nudo humano</b>	Cuerda para la actividad adaptada	Ninguna	Página 34 Página 77 Página 110	2 31	Educación física, Ciencias sociales
<b>Café olímpico</b>	Hojas de papel con los valores olímpicos, los cinco temas educativos del PEVO y citas de la ficha de tareas 1. Asegúrese de añadir un tipo diferente de actividad estática o postura de yoga en el dorso de cada una	1	Páginas 14–18	10 11	Historia
<b>Las estatuas grupales del PEVO</b>	Temas educativos del PEVO expuestos en el suelo sacados de la ficha de tareas 2	2	Páginas 62–64 Página 103	17 28	Educación física, Ciencias
<b>Palomitas de maíz pensantes</b>	Ninguno	Ninguna	Páginas 85–86	24	Ciencias sociales, Empresariales
<b>¡No la sueltes!</b>	Pelotas de tenis, marcadores para delimitar el espacio de juego	Ninguna	Páginas 36–37	3	Educación física
<b>Malabares</b>	Pelotas de tenis u objetos similares con los que se puedan hacer malabares	3	Página 46 Página 53	8 14	Educación física
<b>Voleibol sentado</b>	Pelotas de tenis (o similar), conos para delimitar la cancha y una red	Ninguna	Página 65	16 17	Educación física, Ciencias sociales



Actividad	Material necesario	Ficha(s) de tareas	Manual de fundamentos	Ficha(s) de actividades n.º	Relación con el currículo escolar
<b>Críquet a mi manera</b>	Pelotas de tenis, conos para delimitar la zona de juego y bases o wickets	Ninguna	Páginas 60–61 Páginas 62–64	18 19	Educación física
<b>Balaneo y lanzamiento</b>	Pelotas de tenis	4	Páginas 42–43 Páginas 44–45	6 7	Educación física, Ciencias
<b>El terreno familiar</b>	Conos o marcadores parecidos para establecer tres zonas	5	Páginas 100–101	27	Ciencias de la salud
<b>Malabares en grupo</b>	Pelotas de tenis	Ninguna	Página 77 Páginas 87–88	23 25	Educación física
<b>El mural de los relevos del respeto</b>	Varias fotos en las que se representen el respeto y la falta del mismo, aros, grandes hojas de papel para pósteres, cinta, marcadores o bolígrafos	6	Página 100	2 21	Ciencias sociales, Manualidades
<b>Bádminton de mano</b>	Pelotas de tenis, conos para situar la red y la cancha	Ninguna	Páginas 106–109	30 31	Matemáticas
<b>Socialicemos</b>	Hojas de papel en blanco, bolígrafos	Ninguna	Páginas 38–39	4	Matemáticas, Lengua, Manualidades, Geografía
<b>Parada de bus</b>	Espacios abiertos, gimnasio, sala multiuso, superficie asfaltada. Hojas de papel de las fichas de tareas 7 y 8	7 8	Páginas 70–71	20	Ciencias sociales
<b>Hablar y caminar</b>	Estudios de caso de la ficha de tareas 9	9	Página 25	1 22	Ciencias sociales, Historia
<b>Por todo el mundo</b>	Hojas de papel de las fichas de tareas 10 y 11	10 11	Ninguna	Ninguna	Ciencias sociales
<b>Compartir un PEVO basado en la actividad física</b>	Hojas de papel de la ficha de tareas 11	11	Ninguna	Ninguna	Lengua, Manualidades, Empresariales
<b>Bingo del PEVO</b>	Hoja de bingo de la ficha de tareas 12, bolígrafos	12	Página 73	21	Ciencias sociales
<b>Microlección sobre el aprendizaje</b>	Los participantes pueden utilizar el equipo disponible	13	Ninguna	Ninguna	Educación física, Empresariales
<b>Plan de acción del PEVO</b>	Hojas de papel de la ficha de tareas 14	14	Ninguna	Ninguna	Lengua, Manualidades, Empresariales
<b>Collage de conclusión</b>	Hojas de papel de la ficha de tareas 15, notas adhesivas	15	Ninguna	Ninguna	Ciencias sociales, Manualidades
<b>Evaluación</b>	Hojas de papel de la ficha de tareas 16	16	Ninguna	Ninguna	Lengua, Manualidades, Empresariales, Ciencias

# DÍA 1: ENTORNO DE APRENDIZAJE Y CREACIÓN DE UNA COMUNIDAD



## Objetivo

### Crear un entorno de aprendizaje integrador y acogedor para todos los participantes

Los participantes viven y aprenden a crear una comunidad dentro de un programa, una destreza que luego pueden aplicar a programas juveniles.

Los participantes reciben toda la información y los recursos necesarios para el taller (p. ej., *La estrategia de un PEVO en acción: guía práctica para la educación en valores olímpicos*; Fichas de actividades del PEVO 2.0). Se recuerda a los participantes para qué sirven los recursos y cómo deberán utilizarlos durante la formación.

Sensibilizar ante cada uno de los cinco temas educativos del PEVO.

### Puntos principales a examinar con los participantes:

- Los educadores de los PEVO basados en la actividad física pueden tomar la iniciativa para garantizar que los participantes se sienten seguros a nivel tanto físico como emocional.
- Los entornos de aprendizaje son un componente clave para que los participantes cumplan objetivos.
- Los participantes en talleres de formación de formadores y PEVO basados en la actividad física se merecen sentir que forman parte del grupo y que su opinión cuenta.
- Crear una comunidad dentro de un grupo al principio de la formación y de programas juveniles es una manera eficaz de emplear el tiempo y ayuda a garantizar que todos participan.
- Cada persona aporta sus propias capacidades al grupo y es útil que todos los miembros del grupo comprendan las capacidades colectivas, para poder optimizarlas durante toda la formación o programa.

## Actividad

### Las estatuas activas

Las estatuas se usaban con frecuencia en la antigua Grecia para rendir homenaje a los atletas olímpicos y al Olimpismo.

- Los participantes forman un gran círculo de entre ocho y diez personas.
- Los participantes establecen turnos para presentarse, simulando ser una estatua que encarne su actividad física favorita.

### Material:

Ninguno.

## Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos* pág. 51

*Ficha de actividades* 12

## Preguntas de descubrimiento del PEVO

### ¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?

¿Qué ha aprendido sobre los valores personales de los otros participantes a través de sus estatuas y sus presentaciones?

## Reflexione y relacione

### ¿Cómo funcionará esto en su comunidad?

- ¿Podría realizar esta actividad en su propio entorno? ¿Por qué?
- ¿Qué otras actividades de creación de grupo ha utilizado previamente con jóvenes? ¿Resultaron eficaces? (Los miembros del grupo comparten con un compañero; se invita a todos a que compartan buenos ejemplos).



## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Ha aprendido algo interesante sobre alguien que no conocía? Si es así, comparta con los demás por qué le resultó interesante.
- ¿Por qué es importante conocerse entre sí antes de participar en un programa como este?

## Objetivo

### Crear un entorno de aprendizaje integrador y acogedor para todos los participantes

Los participantes viven y aprenden a crear una comunidad dentro de un programa, una destreza que luego pueden aplicar a programas juveniles.

Los participantes reciben toda la información y los recursos necesarios para el taller (p. ej., *La estrategia de un PEVO en acción: guía práctica para la educación en valores olímpicos*; Fichas de actividades del PEVO 2.0). Se recuerda a los participantes para qué sirven los recursos y cómo deberán utilizarlos durante la formación.

Sensibilizar ante cada uno de los cinco temas educativos del PEVO.

#### Puntos principales a examinar con los participantes:

- Los educadores de los PEVO basados en la actividad física pueden tomar la iniciativa para garantizar que los participantes se sienten seguros a nivel tanto físico como emocional.
- Los entornos de aprendizaje son un componente clave para que los participantes cumplan objetivos.
- Los participantes en talleres de formación de formadores y PEVO basados en la actividad física se merecen sentir que forman parte del grupo y que su opinión cuenta.
- Crear una comunidad dentro de un grupo al principio de la formación así como en programas juveniles es una manera eficaz de emplear el tiempo y ayuda a garantizar que todos participan.
- Cada persona aporta sus propias capacidades al grupo y es útil que todos los miembros del grupo comprendan las capacidades colectivas, para poder optimizarlas durante toda la formación o programa.

**Nota:** En estos ejercicios, la actividad física se utiliza como catalizador del aprendizaje. Anime a los participantes a implicarse para que puedan establecer la conexión entre la actividad física y el aprendizaje.

## Actividad

### El nudo humano

Los anillos olímpicos están entrelazados para simbolizar la universalidad del Olimpismo y representar la unión de personas de todo el mundo.

Esta actividad se basa en el papel del Olimpismo para unir a las personas.

- Los participantes se dividen en grupos de aproximadamente 10 personas y se colocan de pie en círculo, frente a frente.
- Con la mano izquierda los participantes toman de la mano a otro participante que se encuentre frente a ellos y con la derecha hacen lo mismo con otra persona. No deben tomar de la mano a alguien que esté a su lado.
- El grupo debe cooperar para intentar deshacer el nudo sin romper la cadena (que alguien se suelte de las manos). Si alguien se suelta de las manos, el grupo debe comenzar de nuevo.

#### Material:

Un trozo largo de cuerda si se opta por la actividad «el nudo humano» adaptada.



#### Nota:

Puede modificar esta actividad para incluir un trozo largo de cuerda que se pasa a alguien que no esté justo a su lado y la sujeta con una mano. Se continúa así hasta que todos estén sujetando la cuerda con ambas manos. A continuación el grupo debe averiguar cómo desenredar la cuerda. Esto supone menos torceduras de brazos en caso de que uno o varios participantes tengan una lesión o movilidad reducida.



#### Nota:

Comparta con los participantes que los modelos de actividad como «el nudo humano» son un método de enseñanza muy eficaz de resolución de problemas. Crear situaciones en las que los participantes deban resolver problemas hace que parezca que la situación es real. Motívelos para aplicar este método de enseñanza en futuros programas PEVO basados en la actividad física que diseñen y realicen. Tal vez necesite dejar un tiempo para que terminen esta actividad, ya que cada grupo puede necesitar una cantidad de tiempo muy diferente.

#### Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos* págs. 34, 77, 110

*Fichas de actividades* 2, 31

#### Preguntas de descubrimiento del PEVO

##### ¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?

¿Cómo se pueden utilizar los temas educativos de alegría del esfuerzo, juego limpio, respeto hacia los demás, búsqueda de la excelencia y equilibrio entre el cuerpo, la voluntad y la mente para ayudarnos a resolver problemas?

#### Reflexione y relacione

##### ¿Cómo funcionará esto en su comunidad?

- ¿Repetiría la actividad «el nudo humano» con los formadores con los que trabaja? ¿Por qué?
- ¿Cómo pueden las actividades de resolución de problemas, como esta, involucrar a los participantes?
- ¿Cómo se puede modificar esta actividad para enfatizar los diferentes temas educativos del PEVO?
- ¿Cómo se pueden desarrollar las capacidades de resolución de problemas con esta actividad?
- ¿Qué papel juega el deporte en las capacidades de resolución de problemas?
- ¿Qué elementos de las actividades de creación de grupo que ha experimentado le gustaría incorporar cuando realice un PEVO basado en la actividad física?

## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Cómo puede aplicar las capacidades usadas en esta actividad de «el nudo humano» en su vida fuera de este programa?
- ¿Cómo podemos desarrollar nuestras capacidades de resolución de problemas?
- ¿En qué ámbitos de su vida puede aplicar estas capacidades?





# DÍA 1: EL PEVO EN ACCIÓN



**3**  
horas

*Olimpismo, estructura del COI, Comisión de Educación Olímpica del COI, los cinco temas educativos del PEVO, actuales recursos del PEVO disponibles (PEVO 2.0, que incluye: Los fundamentos de la educación en valores olímpicos, La estrategia de un PEVO en acción: guía práctica para la educación en valores olímpicos; fichas de actividades y la biblioteca de recursos).*

## Objetivo

**Explicar el Olimpismo, la estructura del COI, los valores olímpicos y los cinco temas educativos del PEVO, así como la necesidad de divulgar los temas del PEVO.**

Los participantes identificarán y aprenderán sobre los cinco temas educativos del PEVO.

Los participantes analizarán cómo los cinco temas del PEVO tienen el mismo significado en todo el mundo, así como las diferentes maneras para experimentar, reflexionar, explicar y expresar estos temas.

Los participantes descubrirán que los cinco temas del PEVO son una extensión de los valores olímpicos de excelencia, respeto y amistad.

## Actividad

### Presentación

Muestre a los participantes diapositivas de i) la estructura del COI, ii) el Olimpismo, iii) una visión general del PEVO, iv) los temas educativos del PEVO, v) programas mundiales y vi) el legado olímpico (p. ej., Tokio 2020 y posteriores).

Muestre el vídeo del COI: *"Living the Olympic Values"*, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Vy9a-z946Rg>

Opcional: acceda a vídeos de la Academia Olímpica Internacional y del PEVO:

*"Vídeo del Programa de Educación en Valores Olímpicos"* <https://www.youtube.com/watch?v=xBVG6l5jcCA>

Los participantes deberían consultar la sección 7 de *La estrategia de un PEVO en acción: guía práctica para la educación en valores olímpicos* durante el taller, si se dispone del tiempo suficiente. Si no, en este momento el instructor lee la sección en voz alta o notas que la resuman.

## Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos* págs. 25, 29, 87–88, 92–93, 107, 109, 114

*Ficha de actividades* 25

## Preguntas de descubrimiento del PEVO

**¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?**

¿Cómo definiría «Olimpismo» y cada uno de los temas de educación olímpica?

## Reflexione y relacione

**¿Cómo funcionará esto en su comunidad?**

- ¿Qué significado tienen los temas educativos en su comunidad local?

## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Cree que los temas educativos le resultan pertinentes?
- ¿Cómo llevaría los temas olímpicos a su vida diaria para demostrar cuidado por uno mismo, por los demás y por el medioambiente?

## Objetivo

**Explicar el Olimpismo, la estructura del COI, los valores olímpicos y los cinco temas educativos del PEVO, así como la necesidad de divulgar los temas del PEVO.**

Recuerde a los participantes que la información que figura en esta sección del taller se resume en *La estrategia de un PEVO en acción: guía práctica para la educación en valores olímpicos*, sección 7.

### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- Este taller prepara a los participantes para que sigan divulgando los recursos anteriores del PEVO.
- Este taller prepara a los participantes para desarrollar PEVO basados en la actividad física, únicos y divertidos, empleando materiales de PEVO anteriores e información nueva sobre pedagogía de la actividad física.
- Los cinco temas del PEVO, que derivan de los valores olímpicos y del Olimpismo, son el corazón de todos los PEVO.
- Los programas de actividades físicas que se presentan con un enfoque positivo de desarrollo juvenil permiten a los niños y jóvenes adquirir capacidades de movimiento y competencias físicas fundamentales. También desarrollan destrezas sociales, el comportamiento y la autoestima, tanto a nivel académico como cognitivo.
- Los PEVO basados en la actividad física apoyan iniciativas saludables a nivel internacional con el fin de promover un estilo de vida activo entre los jóvenes de todo el mundo.

## Actividad

### Café olímpico

Se utilizará este método de enseñanza para ayudar a los participantes a que hablen sobre los valores olímpicos y los cinco temas educativos del PEVO.

Lea y repase las imágenes gráficas de *Los fundamentos de la educación en valores olímpicos*, págs. 14–18.

Lectura opcional: sección 6 de *La estrategia de un PEVO en acción: guía práctica para la educación en valores olímpicos*, que incluye información teórica y actividades sobre cada uno de los cinco temas educativos del Olimpismo.

Los valores centrales del Olimpismo: excelencia, respeto y amistad.

Los cinco temas educativos del PEVO: alegría del esfuerzo; equilibrio entre el cuerpo, la voluntad y la mente; búsqueda de la excelencia; respeto mutuo, y juego limpio.

Coloque en el suelo las hojas de papel con los valores centrales y los temas educativos (dos o tres hojas de cada uno), impresos en letras grandes (**véase la ficha de tareas 1**).

- Cuando dé la señal, los participantes buscarán a una pareja y se moverán por medio de la destreza locomotora que diga (p. ej., dar saltos cortos, saltos con los pies juntos o saltos largos, correr, deslizarse) hasta llegar a una hoja de papel.
- Durante la conversación, la pareja realizará 10 repeticiones de una actividad estática o postura de yoga que elijan (p. ej., sentadillas, estiramiento de hombros, flexiones contra la pared, abdominales, estiramiento de isquiotibiales, correr en el sitio, la posición del guerrero o de la cobra).

**Continúa en la página siguiente**

### Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos* págs. 14–18

*Fichas de actividades* 10, 11

### Preguntas de descubrimiento del PEVO

#### **¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?**

¿Influyó en su sistema de valores el hecho de compartir lo que piensa con los demás?

### Reflexione y relacione

#### **¿Cómo funcionará esto en su comunidad?**

- ¿Está este valor olímpico fundamental o tema educativo actualmente presente en su comunidad?
- ¿Por qué es importante enseñar a los jóvenes este valor olímpico fundamental o tema educativo? Identifique una manera en la que lo enseña o enseñará a través de un programa de actividad física.
- ¿De qué otra forma puede utilizar el movimiento o ayudar a los participantes a practicar la flexibilidad o el equilibrio mientras comentan temas del PEVO en sus programas?
- ¿Por qué cree que es importante tener en cuenta diferentes valores y cuáles quiere utilizar como modelo?
- Los PEVO basados en la actividad física fomentan el desarrollo positivo de la juventud. Explique cómo utilizando sus propias palabras.

## Actividad

### Café olímpico (continuación)

Las parejas comentan la relación entre las siguientes citas y los valores olímpicos de excelencia, respeto y amistad, así como los temas educativos de alegría del esfuerzo, juego limpio, respeto hacia los demás, búsqueda de la excelencia y equilibrio entre el cuerpo, la voluntad y la mente (**véase la ficha de tareas 1**).

«Que haya paz en la tierra, y que empiece por mí». (*Sy Miller y Jill Jackson*)

«El uso del orden para luchar contra el desorden y el de la calma para luchar contra el clamor permite controlar el corazón». (*Sun Tzu*)

«Desconocer los límites crea grandes problemas. El origen de los grandes conflictos es querer demasiado. Cuando conocemos los límites, tenemos lo suficiente». (*Tao Te Ching*)

«Ahora viajamos más rápido, pero no sé si hacia mejores lugares». (*Willa Cather*)

«En la vida hay algo más importante que incrementar la velocidad de esta». (*Mahatma Gandhi*)

«Mira cómo la naturaleza, los árboles, las flores, la hierba crecen en silencio; mira las estrellas, la luna y el sol, cómo se mueven, en silencio... Necesitamos el silencio para poder llegar a las almas». (*Madre Teresa*)

«Aferrarse a la ira es como agarrar un carbón ardiente con la intención de tirarlo a alguien más. Tú eres el que se quema». (*Buda*)

«Hablar sin pensar es como disparar sin apuntar». (*Proverbio español*)

«Las palabras 'paz' y 'tranquilidad' valen millones». (*Proverbio chino*)

«Un apretón de manos con un puño es imposible». (*Indira Gandhi*)

Cuando dé la señal, las parejas seleccionan una nueva destreza locomotora, se dirigen a un nuevo papel e inician un nuevo movimiento mientras comparten las respuestas a las mismas preguntas de debate. Repita el ejercicio hasta que todas las parejas hayan comentado cinco o más citas.

#### Material:

Hojas de papel con los valores olímpicos, los cinco temas educativos del PEVO y citas de la **ficha de tareas 1**.



## Preguntas de seguimiento con los participantes

- El equilibrio es importante en la vida. En esta actividad, ¿ha practicado el equilibrio de diferentes maneras?
- ¿Qué temas educativos son una prioridad para usted? ¿Por qué?
- ¿Por qué cree que es importante tener en cuenta diferentes valores y cuáles quiere utilizar como modelo?
- ¿A qué ámbitos de su vida puede llevar los valores comentados en esta actividad?
- Si le preguntaran por qué el Comité Olímpico Internacional apoya los PEVO basados en la actividad física, ¿qué respondería?



## Actividad

### Las estatuas grupales del PEVO

- En el suelo se exponen los cinco temas educativos del PEVO en un gran trozo de papel de rotafolio (**véase la ficha de tareas 2**).
- Los grupos, de tres o cuatro participantes, se mueven por los valores sin seguir un orden concreto y realizando diferentes movimientos locomotores en grupo.
- Cuando se dé una señal, los grupos se detienen y crean una estatua grupal ante una tarjeta de un valor (es decir: alegría del esfuerzo; equilibrio entre el cuerpo, la voluntad y la mente; búsqueda de la excelencia; respeto mutuo, y juego limpio).
- Manteniendo la formación de la estatua grupal, los participantes dicen su nombre y comentan en el grupo el significado que cada tema tiene para ellos.

### Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos*  
págs. 62–64, 103

*Fichas de actividades*  
17, 28

### Preguntas de descubrimiento del PEVO

#### ¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?

El deporte puede ser una buena manera de aprender y vivir los temas educativos del PEVO. ¿Cómo puede llevar los temas educativos a todos los ámbitos de su vida?

### Reflexione y relacione

#### ¿Cómo funcionará esto en su comunidad?

- ¿Qué relación hay entre los temas educativos?
- ¿Qué temas educativos cree que su comunidad demuestra mejor? ¿Qué temas cree que necesitan más atención?



## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Cómo promueve estos valores entre los jóvenes durante la actividad física? ¿Practica los mismos valores a lo largo de toda la vida? Si no es así, ¿qué nos hace cambiar, adoptar o reconsiderar diferentes valores?
- Dé un ejemplo en el que la actividad física le haya ayudado a comprender mejor la importancia de los temas educativos del PEVO.



## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DÍA 1: BUENAS PRÁCTICAS: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**4 horas****Pausa de 15 minutos  
después de 2 horas**

*Cómo presentar los temas del PEVO en una actividad física positiva y motivadora.*

*Cómo aplicar la información aprendida en esta sección para presentar las fichas de actividades del PEVO 2.0 en un entorno de actividades físicas con una sólida base pedagógica.*

## Objetivo

**Enseñar actividades físicas en entornos reales tomando como modelo para ello las buenas prácticas que fomenten el disfrute y el desarrollo de capacidades de los participantes (ya sean destrezas independientes o combinadas).**

### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- Este taller les ayuda a experimentar y comprender las buenas prácticas basadas en la investigación para presentar los PEVO en contextos físicamente activos.
- La manera en que se presentan los PEVO en contextos físicamente activos es crucial para el disfrute y el potencial de una mayor actividad física.
- Cada uno aprendemos de manera diferente. Para ser un instructor eficaz de actividades físicas es importante comprender y aplicar una serie de estilos educativos que den respuesta a las necesidades de todos los estudiantes.
- La actividad física puede ser un eficaz catalizador a la hora de enseñar los temas del PEVO y otros contenidos, pero se debe realizar de manera positiva, inclusiva y motivadora.

## Actividad

### **Palomitas de maíz pensantes**

Invite a los participantes a compartir las razones por las que es lógico utilizar la actividad física como apoyo a la hora de desarrollar los materiales del PEVO. Algunas ideas para reflexionar son:

- ¿Ha aprendido alguna vez de manera activa?
- ¿Cómo afectó eso a su aprendizaje?
- ¿Amplió eso su forma de pensar?
- ¿Supuso destrezas específicas por parte del instructor?

Los participantes se ponen de pie si tienen un ejemplo para compartir y, cuando se les llame, saltan y comparten su experiencia con el grupo en voz alta. Repita las respuestas de los participantes para asegurarse de que todos las han oído.

A modo de ejemplo, puede incluir las siguientes respuestas si los participantes no las mencionan:

- Los estilos de vida físicamente activos están en constante declive en muchos países.
- La actividad física aporta muchos beneficios para la salud física, mental y social.
- Una enseñanza basada en las actividades físicas permite que los estudiantes kinestésicos destaquen.
- Los materiales del PEVO son flexibles, pues se pueden aplicar en muchos entornos. Por ello, tenemos que asegurarnos que a la hora de difundir el PEVO se incluyen entornos de actividad física.

## Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos*  
págs. 85–86

*Ficha de actividades*  
24

## Preguntas de descubrimiento del PEVO

### *¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?*

¿Cómo se puede utilizar el PEVO para fomentar el desarrollo de las competencias de aprendizaje del siglo XXI?

## Reflexione y relacione

### *¿Cómo funcionará esto en su comunidad?*

- ¿Cuáles son los principales problemas educativos, sociales y sanitarios en su comunidad local?
- ¿Cómo puede ayudar el PEVO a tratar estos problemas?



## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Cómo le ayuda la actividad física a tomar decisiones sanas?
- ¿Cómo puede motivar a su familia y compañeros para que lleven un estilo de vida sano y activo?
- ¿Cómo influyen sus opciones saludables en el medioambiente?

## Transición:

Tras haber profundizado en el Olimpismo, la estructura del COI, los valores olímpicos, los cinco temas educativos del PEVO y los recursos de conocimientos del PEVO 2.0, es hora de que aprendamos a llenar el vacío que existe y ayudemos a los jóvenes a que aprendan los valores del PEVO en un entorno físicamente activo acogedor y positivo. Además, sabiendo que trabajamos en diferentes contextos, en esta fase se le pedirá que relacione todo lo vivido en el taller y cómo en el futuro lo puede modificar y aplicar según las necesidades de aquellos con los que trabaja.

### Objetivo

Aprovechar al máximo las oportunidades para que todos los participantes actúen y mejoren a través de juegos en grupos pequeños. Se puede adaptar el equipo o el área de juego.

#### Puntos principales a examinar con los participantes:

- Se pueden planificar las actividades para que todos los participantes se involucren y tengan la oportunidad de mejorar sus destrezas.

### Actividad

#### ¡No la sueltas!

*Delimite un espacio libre de obstáculos.*

Jueguen varios turnos de rondo, en la que un grupo se pasa la pelota y el otro intenta quitársela. Utilice pelotas de tenis o bolas de papel en un grupo grande (p. ej., 15 contra 15), pequeño (5 contra 5) y luego 2 contra 2.

#### Normas:

- No se puede mover cuando se tiene el objeto.
- No se puede quitar el objeto de las manos de nadie.
- El objeto se tiene que lanzar, no dar, a un miembro del equipo.
- Cinco pases seguidos son 1 punto y se pasa el objeto al otro equipo.

#### Material:

Bolas de tenis, marcadores para delimitar el espacio de juego.

#### Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos* págs. 36–37

*Ficha de actividades* 3

#### Preguntas de descubrimiento del PEVO

*¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?*

¿Qué temas del PEVO podría tratar a través de esta actividad? ¿Por qué?

#### Reflexione y relacione

*¿Cómo funcionará esto en su comunidad?*

- ¿En qué contexto(s) de actividad física trabaja o colabora más a menudo y cómo podría aplicar lo aprendido en esta actividad a su contexto?
- ¿Por qué es bueno realizar actividades en grupos pequeños cuando se lleva a cabo un PEVO en contextos físicamente activos?
- ¿Cómo puede influir un cambio en el tamaño del equipo o del área de juego en los diferentes niveles de destreza?
- ¿Qué método cree que es mejor para los jóvenes? ¿Por qué?

## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Fue muy diferente jugar al rondo en un grupo grande en comparación con un grupo pequeño o 2 contra 2? ¿Qué temas del PEVO se hacen patentes?
- ¿Cómo puede utilizar esta actividad física fuera de este programa?
- ¿Cómo cree que influye en el desarrollo de destrezas jugar en un grupo grande o 2 contra 2?

## Objetivo

**Formación personalizada: adaptar las instrucciones según diferentes niveles de destreza y para niños y jóvenes con discapacidades.**

### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- Se puede jugar de tal manera que, independientemente del nivel de destreza, se ponga a prueba a todos los participantes según sus capacidades.
- Si se les enfrenta a un reto adecuado, los participantes disfrutarán más de la actividad.
- Los juegos se pueden modificar para que se asemejen a los deportes paralímpicos, lo que permite normalizar actividades físicas inclusivas y accesibles.
- Es importante que, en el futuro, los PEVO basados en la actividad física tengan en cuenta a las personas con discapacidades de manera que todos los jóvenes de una comunidad puedan participar.

## Actividad

### Malabares

- Hacer malabares con uno, dos o tres objetos.
- El instructor les enseña a los participantes cómo realizar malabares con uno, dos o tres objetos.
- Los participantes pueden seleccionar qué opción les gustaría realizar (uno, dos o tres objetos).

**Véase la ficha de tareas 3**

### Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos* págs. 46, 53

*Fichas de actividades* 8, 14

### Preguntas de descubrimiento del PEVO

#### *¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?*

- ¿Cómo ayuda el PEVO a que las personas tomen decisiones sanas en la vida?

## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Por qué se decantó por la opción que eligió? ¿Le gusta poder elegir cuando aprende algo nuevo? ¿Por qué?
- Si ya sabía hacer malabares, ¿cómo se sintió en esta actividad? Si no sabía hacer malabares, ¿cómo se sintió en esta actividad?
- ¿Qué ocurre cuando está concentrado en una tarea y no puede mirar a los demás mientras aprenden por su parte una nueva tarea?

## Objetivo

**Formación personalizada: adaptar las instrucciones según diferentes niveles de destreza y para niños y jóvenes con discapacidades.**

### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- Se puede jugar de tal manera que, independientemente del nivel de destreza, se ponga a prueba a todos los participantes según sus capacidades.
- Si se les enfrenta a un reto adecuado, los participantes disfrutarán más de la actividad.

## Actividad

### Voleibol sentado

Presente el deporte paralímpico del voleibol sentado. Recuerde a los participantes que a menudo se piensa en la discapacidad como una desventaja, pero si practicáramos más deportes adaptados o paralímpicos con los jóvenes, esas discapacidades podrían suponer una ventaja.

- Jueguen al voleibol sentado con una pelota de tenis y unos marcadores. La pelota puede botar una vez en cada lado (para que el juego pueda avanzar) y se pueden realizar hasta dos pases antes de tener que lanzar la pelota por encima de la red. Todos los pases por encima de la red han de ser con saque de mano baja.

### Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos* pág. 65

*Fichas de actividades* 16, 17

### Preguntas de descubrimiento del PEVO

#### *¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?*

¿Cómo le ayudan los temas del PEVO a desarrollar un respeto por las diferencias visibles e invisibles?

### Reflexione y relacione

#### *¿Cómo funcionará esto en su comunidad?*

- ¿Cómo modificaría aún más esta actividad para incluir a un participante ciego?
- ¿Cómo modificaría aún más esta actividad para incluir a un participante que tuviera el brazo en un cabestrillo?

## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Cómo cree que le ha podido ayudar esta actividad a ser una persona más positiva?

## Objetivo

**Realizar comentarios constructivos específicos sobre las capacidades: ofrecer a los jóvenes una formación consciente para optimizar su desarrollo.**

### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- El tipo de comentarios constructivos más eficaz que se puede dar en un contexto físicamente activo es una combinación de comentarios específicos sobre las capacidades y valoraciones positivas.

**El apoyo entre compañeros (enseñanza recíproca) en el desarrollo de destrezas: deje que los jóvenes se sientan orgullosos de ayudar a sus amigos a mejorar sus destrezas.**

### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- Dejar que los jóvenes se enseñen unos a otros cuando aprenden nuevas destrezas físicas les da más autonomía y hace que sientan que se confía en ellos.
- La enseñanza por pares permite que todos los participantes reciban más comentarios constructivos específicos sobre las capacidades, lo que sirve de apoyo para el aprendizaje y el desarrollo.

## Actividad

### Críquet a mi manera

- Los participantes juegan en pequeños grupos, por ejemplo, 5 contra 5.
- Los participantes establecen zonas de juego que incluyen dos marcas a 10 m de distancia en una zona de juego de, aproximadamente, 40 m x 40 m.
- Una marca servirá de base principal y la otra, la primera base. Las bases se colocan en el medio de la zona de juego.
- Para apuntarse una carrera, un lanzador lanza (mano baja) una pelota de tenis al bateador situado en la base principal, quien golpea la pelota de tenis con la mano.
- El bateador puede lanzar la pelota a cualquier lugar de la zona de juego (delantera, lateral, trasera). Tras golpear la pelota, el bateador corre a la primera base para apuntarse una carrera, y vuelve a la base principal para apuntarse una segunda carrera; continúa yendo y viniendo entre las bases hasta que el equipo de campo haya devuelto la pelota al lanzador.
- Mientras tanto, el equipo de campo toma la pelota y cada persona debe atrapar y tirar la pelota una vez. La última persona que atrape la pelota se la devuelve al lanzador.
- Si el lanzador atrapa la pelota cuando el bateador no se encuentra en una base, queda descalificado y pierde todas las carreras.
- Cuando todos los del equipo bateador hayan bateado, los equipos cambian de puesto. Gana el equipo con más carreras después de que ambos equipos hayan jugado un número específico de turnos.

Se juegan dos rondas.

- Ronda 1: los únicos comentarios que instructor y jugadores pueden realizar son positivos y generales. Por ejemplo, «buen intento», «bien hecho», «sigue así», «tú puedes».
- Ronda 2: los únicos comentarios constructivos que instructor y jugadores pueden realizar son específicos. Por ejemplo, «muévete a un espacio abierto», «no pierdas la pelota de vista», «acompaña la pelota al lanzarla», «corre más deprisa entre una base y la otra».

### Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos* págs. 60–61, 62–64

*Fichas de actividades* 18, 19

### Preguntas de descubrimiento del PEVO

#### **¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?**

¿Cómo le ayuda a buscar la excelencia el dar y recibir comentarios constructivos de forma respetuosa?

### Reflexione y relacione

#### **¿Cómo funcionará esto en su comunidad?**

- Los comentarios constructivos son muy importantes para motivar el aprendizaje. ¿Cuándo es el mejor momento para realizar comentarios constructivos?
- ¿Cómo modificaría las normas tradicionales de un deporte para que sea más integrador para los participantes?

## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Qué tipo de comentarios constructivos cree que ayudan más a mejorar?
- ¿Prefirió un tipo de comentarios constructivos a otros? ¿Por qué?
- ¿Lo hizo mejor en una ronda que en otra? ¿Cree que el tipo de comentarios que recibió pudo influir en su rendimiento?

## Objetivo

**Realizar comentarios constructivos específicos sobre las capacidades: ofrecer a los jóvenes una formación consciente para optimizar su desarrollo.**

### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- El tipo de comentarios constructivos más eficaz que se puede dar en un contexto físicamente activo es una combinación de comentarios específicos sobre las capacidades y valoraciones positivas.

**El apoyo entre compañeros (enseñanza recíproca) en el desarrollo de destrezas: deje que los jóvenes se sientan orgullosos de ayudar a sus amigos a mejorar sus destrezas.**

### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- Dejar que los jóvenes se enseñen unos a otros cuando aprenden nuevas destrezas físicas les da una mayor autonomía y sienten que se confía en ellos.
- La enseñanza por pares permite que todos los participantes reciban más comentarios constructivos específicos sobre las capacidades, lo que sirve de apoyo para el aprendizaje y el desarrollo.

## Actividad

### Balanceo y lanzamiento

*Los participantes aprenderán a realizar el balanceo y lanzamiento del críquet a través de dos actividades: una con un estilo pedagógico directo bajo las órdenes del instructor y otra con un estilo pedagógico recíproco (el participante sirve como profesor).*

#### **Véase la ficha de tareas 4**

**Enseñanza directa:** Como entrenamiento, los participantes realizan lanzamientos de práctica hacia un objetivo con la ayuda de las siguientes indicaciones (p. ej., un compañero o una pared). Coloque un brazo delante y otro detrás de usted en un ángulo de 180 °; la mano dominante debe sostener la pelota detrás de la espalda. Mantenga su cabeza alineada con el tronco y mire hacia el objetivo. Utilice su peso para balancearse hacia delante y hacia atrás. Cuando esté listo, suelte la pelota a la vez que se balancea hacia adelante. Deje caer el brazo delantero y gire el brazo de lanzamiento alrededor del cuerpo al mismo tiempo que lo suelta y sigue. Tras acompañar la pelota, el hombro del brazo que lanza deberá estar orientado hacia el objetivo.

**Enseñanza por pares (enseñanza recíproca):** Los participantes forman grupos de tres. Repase con el grupo las anteriores instrucciones de balanceo y lanzamiento y muestre a cada grupo una imagen del lanzamiento por encima de la cabeza que se realiza en el críquet, así como la ficha de tareas con las instrucciones. Dos miembros de cada trío lanzan y reciben una pelota de tenis para mostrar el movimiento de balanceo y lanzamiento sobre la cabeza que se emplea en el críquet. El tercer miembro del grupo es el «instructor» y da comentarios y consejos a los otros dos. Una vez lanzada y atrapada la pelota cinco veces, el grupo rota posiciones y el lanzador se convierte en el instructor.

**Véase la sección 7 de La estrategia de un PEVO en acción: guía práctica para la educación en valores olímpicos para revisar la sección sobre la variedad de estilos de enseñanza de Mosston.**

## Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos*  
págs. 42–43, 44–45

*Fichas de actividades*  
6, 7

## Preguntas de descubrimiento del PEVO

*¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?*

*¿Qué estilos de aprendizaje son más favorables para el desarrollo de los temas del PEVO?*

## Reflexione y relacione

*¿Cómo funcionará esto en su comunidad?*

- ¿Cómo puede utilizar esta actividad como base para diferentes temas del PEVO?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada experiencia?

## Preguntas de seguimiento con los participantes

- Identifique quién ha desempeñado un papel importante a la hora de ayudarlo a desarrollar destrezas.
- ¿Nos ayuda el imitar modelos para desarrollar nuestras destrezas de aprendizaje? Si es así, ¿cómo? Si no, ¿por qué?
- ¿Qué experiencia le gustó más y por qué?







# DÍA 1: ACTIVIDADES DE CLAUSURA



*Crear una comunidad y evaluar el aprendizaje a la vez que se es consciente de las contribuciones hechas por los demás.*

**Punto principal a examinar con los participantes:** *al final de cada sesión del programa es bueno reunir a los participantes, ya que eso les da un sentido de comunidad antes de irse.*

## Actividad de evaluación

Si se dispone de tiempo suficiente, y según el tamaño del grupo, invite a que todos participen en esta actividad de evaluación. Si se dispone de poco tiempo, divida el grupo en otros más pequeños de entre 4 y 8 personas. El objetivo es asegurarse de que el grupo es consciente de cómo se han usado los valores del PEVO, los temas educativos o nuevas estrategias de docencia para un entorno de actividades físicas.

«Soy consciente de que el valor olímpico o tema del PEVO de \_\_\_\_\_

se utilizó en varias ocasiones a lo largo del día, especialmente cuando \_\_\_\_\_

(p. ej., todos podían expresar su opinión sobre cómo modificar una actividad)».

A la salida, el instructor entrega a cada participante una tarjeta de salida.

Tarjeta de salida (**véase la ficha de tareas 15**): Los participantes no deben escribir su nombre en las tarjetas de salida. Antes de que acabe el día, los participantes responden a las siguientes preguntas y le entregan la tarjeta al instructor del taller.

**Debate: basándose en el taller de hoy...**

1. Haré más \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Evitaré hacer \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Todavía tengo mis dudas respecto a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# DÍA 2: ACTIVIDADES INICIALES DE EVALUACIÓN



**30 minutos**

*¡Hola de nuevo!*

*Salude a todos. Asegúrese de que los participantes estén cómodos y dé ejemplos de participación positiva del día anterior.*

## Objetivo

**Evaluar aspectos en los que los participantes se encuentran cómodos y en los que no.**

**Puntos principales a examinar con los participantes:**

- El riesgo es una destreza del siglo XXI y es importante aprender dónde está la zona de confort de los participantes para que comiencen a pensar en el riesgo y en cómo promover un riesgo positivo en futuros PEVO basados en la actividad física.
- Los futuros PEVO basados en la actividad física deberían permitir que los jóvenes compartan sus miedos y su zona de confort.

## Actividad

### El terreno familiar

**Informe a los participantes de que esta fase del taller se centrará en el aprendizaje de nuevas destrezas para enseñar a jóvenes en contextos físicamente activos.**

Algunas de estas estrategias pueden parecer más difíciles que otras; esta actividad de calentamiento ayuda a los participantes a explorar su relación personal con los retos.

Instrucciones que deberá leer a los participantes (puede parafrasearlas según desee y cambiar las opciones de zona de confort para adaptarlas lo mejor posible al grupo con el que esté trabajando).

Pónganse de pie en la zona en la que se encuadren las siguientes destrezas:

- Cocinar para su vecino
- Reparar una bomba de agua que estaba rota
- Coser una camisa
- Ensillar un caballo
- Montar en bicicleta
- Enseñarle a un perro a sentarse
- Saltar en paracaídas
- Cultivar verduras
- Tocar un instrumento musical
- Dar un discurso ante una multitud
- Dar una voltereta
- Explicar qué es el Olimpismo a los demás
- Explicar qué es el PEVO 2.0 a los demás

**Véase la ficha de tareas 5**

**Continúa en la página siguiente**

## Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos*  
págs. 100–101

*Ficha de actividades*  
27

## Preguntas de descubrimiento del PEVO

**¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?**

¿Como pueden los temas del PEVO ayudar a las personas a pasar de la zona de pánico a la zona de crecimiento, y de esta a la de confort?

## Reflexione y relacione

**¿Cómo funcionará esto en su comunidad?**

- ¿Qué le ha enseñado esta actividad de calentamiento sobre su propia sensación de comodidad frente a un reto?
- ¿Qué le ha enseñado esta actividad de calentamiento sobre los demás en esta formación?
- ¿Cómo puede utilizar esta actividad para ayudar a los jóvenes cuando aprenden nuevas actividades físicas?
- ¿Cómo podría utilizar esta actividad para ayudar a los instructores a determinar los contenidos a repasar antes de continuar con el taller?

## Actividad

### El terreno familiar (continuación)

**Nota:**

Recuerde a los participantes que tal vez no se sientan cómodos con algunos de los consejos de buenas prácticas de actividades físicas que se compartieron ayer o que se compartirán hoy. ¡No pasa nada! Lo importante es que estén abiertos al aprendizaje, que prueben cosas nuevas y que se sientan más cómodos ante lo que no les resulta familiar.

**Material**

Tres grandes círculos concéntricos realizados sobre la tierra o el suelo con tiza, cinta o cuerda (**véase la ficha de tareas 5**).



## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Qué haría para ayudar a alguien que se encuentra en la zona de pánico?
- ¿Cómo puede ayudar a los demás a pasar de la zona de pánico a la zona de confort?

## Objetivo

**Evaluar para guiar las instrucciones y comprobar que se han entendido.**

### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- Las tarjetas de salida sirven de ayuda para comprobar si se han cumplido los objetivos de aprendizaje o si se deben repasar.
- Las tarjetas de salida son una forma de evaluación didáctica informal y se pueden utilizar en el taller así como en futuros PEVO basados en la actividad física.

## Actividad

### **Seguimiento de la tarjeta de salida del día 1**

- Los participantes reciben las tarjetas de salida que se completaron al final del día 1.
- Los participantes no reciben sus propias tarjetas de salida.
- Los participantes se mueven por el espacio hasta encontrar una pareja.
- Por turnos, leen juntos lo que dice su tarjeta sobre «Todavía tengo mis dudas respecto a...».

### **Preguntas de descubrimiento del PEVO**

**¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?**

¿Cómo le ayuda el tener una concepción común de los temas a la hora de llevar a cabo el PEVO de forma más eficaz?

### **Reflexione y relacione**

**¿Cómo funcionará esto en su comunidad?**

- ¿Se pueden utilizar las tarjetas de salida como autoevaluación? ¿Cómo y cuándo?
- ¿Qué aconseja para utilizar las tarjetas de salida de la mejor manera posible?
- ¿Se sintió cómodo al completar la tarjeta de salida? De no ser así, ¿por qué?
- ¿Ha utilizado las tarjetas de salida para reflejar lo aprendido ayer? Si es así, ¿cómo? De no ser así, ¿por qué?
- ¿Por qué cree que no le pedimos que escribiese su nombre en esta actividad?

## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Por qué puede ser bueno escuchar el consejo de los compañeros?  
¿Puede ser una experiencia negativa?
- ¿Por qué es importante hacer saber a los demás si no entiende algo?
- ¿Qué relación hay entre la alegría del esfuerzo y el comprender por completo un concepto o una lección que se están aprendiendo?



## DÍA 2: BUENAS PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS (CONTINUACIÓN DEL DÍA 1)



*Cómo presentar los temas del PEVO en una actividad física positiva y motivadora.*

### Transición:

Como acabamos de ver, evaluar no consiste tan solo en dar una nota, valorar a alguien o hacer que se sienta nervioso. La evaluación es más bien una valiosa herramienta que nos ayuda a comprender qué temas hay que repasar para optimizar la comprensión por parte de los jóvenes. Ahora, continuaremos donde lo dejamos ayer, adquiriendo destrezas para desarrollar y ofrecer materiales del PEVO en programas físicamente activos que sean eficaces y emocionalmente seguros.

### Objetivo

Aplicar los cinco temas educativos del PEVO de forma eficaz en programas de actividad física. Imitar las buenas prácticas y ser capaz de enseñar a los demás a hacerlo en su formación como formadores.



#### Nota:

En estos ejercicios, la actividad física se utiliza como catalizador del aprendizaje. Anime a los participantes a implicarse para que puedan establecer la conexión entre la actividad física y el aprendizaje.

### Actividad

#### Malabares en grupo

- Los participantes forman grupos de ocho y se colocan de pie en círculo, frente a frente.
- Los participantes crean un patrón de lanzamiento en grupo e intentan repetirlo continuamente sin dejar caer el objeto.
- Gradualmente se añaden más pelotas al malabarismo en grupo.
- Deje que el grupo realice cambios para que resulte más difícil o divertido, pero todos tienen que estar de acuerdo con los cambios.

Realice este juego en dos contextos.

- **El ego también juega:** El objetivo es ver qué grupo puede hacer malabares durante más tiempo sin que caiga el objeto y qué grupo puede seguir el patrón mientras va añadiendo hasta cinco objetos. Si el objeto se cae, el grupo queda descalificado y se limita a mirar a otros grupos.

**Continúa en la página siguiente**

### Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos*  
págs. 77, 87–88

*Fichas de actividades*  
23, 25

### Preguntas de descubrimiento del PEVO

*¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?*

¿Qué papel juegan las destrezas y la estrategia sociales para conseguir objetivos personales?



## Actividad

### Malabares en grupo (continuación)

- **El objetivo es la tarea:** El objetivo es que el grupo lo haga lo mejor posible, alcance un objetivo o mejore un intento anterior. Si el objeto cae, el grupo puede continuar sin ninguna consecuencia. Se fomenta que los miembros del grupo se animen entre sí. En este juego, los grupos tienen dos intentos, cada uno de los cuales dura tres minutos. Tras el primer intento, el grupo dará más ideas sobre cómo mejorar en el segundo intento. El grupo o grupos que mejoren en el segundo intento compartirán con todos los participantes a qué creen que se debió la mejora.
- Antes de comenzar esta actividad, los participantes repasan la ficha de actividades n.º 23 del PEVO 2.0, «Superar los desafíos de unos Juegos Olímpicos».



#### Nota:

Asegúrese de indicar a los participantes que ambas modalidades de juego son aceptables en el deporte, aunque una fomenta más el desarrollo de las destrezas y la diversión que la otra. Al planificar actividades, se debería tener en cuenta que el objetivo tiene que ser dominar la tarea, mejorar y esforzarse al máximo.

### Reflexione y relacione

#### ¿Cómo funcionará esto en su comunidad?

- ¿Es importante la colaboración para conseguir el potencial de los temas del PEVO? Si es así, ¿por qué? De no ser así, ¿por qué?
- ¿De qué dos maneras diferentes se define el éxito en estas dos actividades?
- ¿Qué experiencia le gustó más y por qué?
- Según esta experiencia, ¿cómo se pueden cuestionar los programas o las ideas actuales sobre el desarrollo de destrezas?
- Piense en la actividad física que más se practique en su comunidad, cultura o país. ¿Cómo diseñaría uno o varios ejercicios como el de la segunda versión de la actividad de malabarismos en grupo (el desarrollo se basa en mejorar en la tarea)?
- Todos los Juegos Olímpicos se enfrentan a los riesgos que suponen la corrupción, el dopaje y las trampas. ¿Qué valores podemos aplicar cuando participamos en actividades físicas para evitar que esto se produzca en los programas educativos y juveniles?



## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Por qué era importante que todo el grupo aprobara los cambios de la actividad para que fuera más difícil o divertida?
- ¿Qué valores del PEVO demostró su grupo durante esta actividad y como influyó esto en su experiencia?
- ¿Qué hizo para ayudar a que todos los miembros de su grupo lo consiguieran?

## Actividad

### El mural de los relevos del respeto

#### Véase la ficha de tareas 6

- Divida a los participantes en grupos de seis personas. Cada grupo empieza a 20 m de un aro.
- Cada equipo hará un relevo. De uno en uno, correrán desde la línea de salida hacia el aro.
- Cuando lleguen al aro que les corresponde, cada participante elegirá la imagen que mejor cree que representa el respeto.
- A continuación, regresarán corriendo a su grupo y realizarán la actividad física que se indica en el reverso de la imagen.
- La imagen se pega en la hoja de papel para crear un mural.
- La siguiente persona corre hacia el aro para hacer lo mismo.
- Los componentes de cada grupo siguen realizando la actividad física que se indicaba en el reverso de la imagen hasta que la siguiente persona del grupo vuelva con una nueva.
- Cuando todo el mundo haya elegido una imagen y la haya pegado en el mural, cada grupo podrá debatir sobre su elección de imágenes para el mural del respeto.

#### Material:

Aros, hojas de papel grandes, 10 imágenes y actividades, cinta adhesiva.

#### Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos*  
pág. 100

*Fichas de actividades*  
2, 21

#### Preguntas de descubrimiento del PEVO

##### ¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?

¿Tenemos todos la misma idea y perspectiva de lo que significa «respeto»?

#### Reflexione y relacione

##### ¿Cómo funcionará esto en su comunidad?

- ¿Cómo adaptaría esta actividad de relevos para incorporar una costumbre local o una práctica religiosa?
- Teniendo en cuenta el contexto en el que vive y trabaja, ¿qué adaptaciones culturales debe realizar para garantizar que el programa sea viable en su comunidad?



## Preguntas de seguimiento con los participantes

- Cuando conoce a una persona de una cultura diferente, ¿qué es lo primero que le pregunta?
- ¿Por qué cree que es importante acoger a personas de culturas diferentes?
- ¿De qué tradición o componente cultural se siente más orgulloso?
- Hable sobre una práctica cultural que sea importante en su familia o comunidad y sobre cómo enriquece su vida.

## Objetivo

### Puntos principales a examinar con los participantes:

- Los PEVO basados en la actividad física deberían ajustar los métodos de puntuación con la destreza o tarea de cada actividad.

## Actividad

### Bádminton de mano

- Cree equipos iguales de hasta seis jugadores.
- Cree una cancha (parecida a la de bádminton o tenis) utilizando para ello conos u otros materiales (p. ej., piedras, botellas de agua).
- Divida la cancha a la mitad utilizando conos u otros materiales para crear una red.
- Sitúe a un equipo en un lado de la red y al otro equipo, al otro lado.
- Un equipo comienza realizando con la mano un saque de mano baja para pasarle la pelota al equipo que se encuentra al otro lado de la red.
- El equipo que recibe la pelota la golpea con la mano para intentar devolverla pasándola por encima de la red.
- Cada persona del equipo puede golpear la pelota una vez antes de pasarla por encima de la red.
- La pelota puede botar una vez entre cada golpe.
- Una misma persona no puede golpear la pelota dos veces antes de devolverla.
- Si un equipo pasa la pelota por encima de la red y el otro equipo no puede devolvérsela, el primer equipo se anota tantos puntos como el número de personas que golpearon la pelota antes de pasarla por encima de la red. Por ejemplo, si seis personas de un equipo golpean la pelota antes de pasarla por encima de la red y el otro equipo no se la devuelve, el primer equipo recibe seis puntos.
- Cada ronda dura cinco minutos y en la siguiente ronda se incorpora un nuevo equipo.
- Entre rondas, dedique dos minutos a comentar una estrategia de equipo para mejorar el rendimiento.
- Los equipos suman los puntos anotados en cada ronda.
- El equipo con más puntos después de tres rondas se declara ganador.

#### Material:

Pelotas de tenis, conos (o similar).



#### Nota:

Piense cómo se puede utilizar esta actividad para trabajar el uso de las habilidades aritméticas.

### Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos* págs. 106–109

*Fichas de actividades* 30, 31

### Preguntas de descubrimiento del PEVO

#### ¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?

¿Como ayudan la planificación y el trabajo en equipo para la búsqueda de la excelencia?

### Reflexione y relacione

#### ¿Cómo funcionará esto en su comunidad?

- ¿Cómo influyó el puntuar de esta manera en la motivación de los jugadores?
- ¿De qué otra manera se pueden modificar las actividades para puntuar de una manera que resulte motivadora para los jóvenes?

## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Por qué cree que hubo un tiempo entre rondas para pensar en la estrategia?
- ¿Que otro tema o temas del PEVO quedaron patentes en esta actividad y cómo podría aplicarlo a otros aspectos de su vida?

## Objetivo

**Aprendizaje integrado en contextos físicamente activos: ¡se aprende el doble en la mitad de tiempo! Poner en práctica el PEVO en entornos físicamente activos junto con contenido didáctico.**

### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- Integrar PEVO basados en la actividad física con el currículo académico hace que el aprendizaje sea más significativo para los jóvenes.
- Integrar PEVO basados en la actividad física con currículo académico de manera eficaz facilita la puesta en práctica en las escuelas de los PEVO basados en la actividad física.

## Actividad

### Socialicemos

- Los participantes realizan este juego juntos en un gran grupo.
- Cada persona recibe una hoja de papel y escribe un número del 1 al 9 y una letra de la A a la Z en la mitad superior de la hoja.
- Arrugue el papel para crear una pelota.
- Cuando se dé una señal, los participantes comenzarán a mezclarse entre sí utilizando una destreza locomotora para caminar.
- A continuación, los participantes intercambian su pelota lanzándosela a otra persona del grupo.
- Después, continúan mezclándose e intercambiando las pelotas.
- Cuando el educador grita «¡paren!», los participantes forman grupos de cinco o seis personas.

Utilizando las pelotas, escogen una de las siguientes tareas a realizar en grupo:

- Utilizando el número de cada participante, crean una ecuación matemática cuyo resultado sea igual a 10.
- Suman todos los números y a continuación, en grupo, saltan tantas veces como indica el resultado.
- Utilizando las letras, ¿cuántas capitales diferentes pueden nombrar que comiencen con cada letra?
- Utilizando las letras, realizan una actividad física que comience con cada letra.
- Utilizando las letras, dicen en un idioma diferente una palabra que comience con cada letra.

**Los educadores deberían motivar el uso de diferentes habilidades y destrezas locomotoras en cada ronda mientras se entremezclan con los miembros del grupo.**

### **Material:**

Papel, bolígrafos.



### **Nota:**

Asegúrese de crear vínculos con otras asignaturas escolares como Matemáticas, Lengua, Manualidades, Geografía, etc.

### **Recursos del PEVO**

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos* págs. 38–39

*Ficha de actividades*  
4

### **Preguntas de descubrimiento del PEVO**

#### **¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?**

¿Por qué puede ser bueno planificar actividades que conectan los temas del PEVO y la actividad física con el currículo escolar?

### **Reflexione y relacione**

#### **¿Cómo funcionará esto en su comunidad?**

- ¿Cómo puede la integración del contenido escolar motivar a los estudiantes en un programa PEVO de actividad física?

## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Qué temas del PEVO abordó en esta actividad?
- ¿Cómo experimentó el juego limpio para con los demás en esta actividad?



# DÍA 2: SISTEMAS, CONTEXTO E INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO, LA PROMOCIÓN Y LA PUESTA EN PRÁCTICA DEL PEVO



**30 minutos**

*Una razón que hace al PEVO tan especial es que se puede divulgar por todo el mundo. En esta sesión, exploraremos los diferentes sistemas a través de los cuales se puede poner en práctica el PEVO basado en la actividad física, cómo los instructores pueden adaptar, diseñar y presentar los PEVO, y diferentes entornos en los que los jóvenes pueden participar de manera física en los PEVO basados en la actividad física.*

## Objetivo

**Una lluvia de ideas activa para determinar las diferentes posibilidades sobre sistemas, instructores y entornos con el fin de desarrollar, promover y poner en práctica los PEVO basados en la actividad física.**

### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- Es necesario tener en cuenta las ventajas y dificultades de todos los sistemas, educadores y contextos antes de planificar un PEVO basado en la actividad física para contextos específicos.
- Cuando se están planificando la puesta en práctica del programa, el contexto y los educadores, es importante tener en cuenta los asociados potenciales. En las primeras fases de planificación deberá pensar en los potenciales asociados y ponerse en contacto con ellos.

## Actividad

### Parada de bus

- Se distribuyen hojas de papel por toda la sala. Junto a cada hoja se colocan 10 lápices. Cada hoja de papel tiene uno de los siguientes títulos y definiciones (**véase la ficha de tareas 7**).

**Sistemas:** ¿Qué organizaciones o estructuras podrían organizar un PEVO basado en la actividad física?

**Educadores:** ¿Quiénes serían los posibles educadores de PEVO basados en la actividad física?

**Contexto:** ¿Qué espacios se podrían utilizar para realizar un PEVO basado en la actividad física dirigido a los jóvenes?

- Cuando se da la señal de inicio, los participantes se dirigen a una de las hojas de papel. Por seguridad, los rotuladores no se mueven con los participantes.
- Dentro del grupo, dan posibles respuestas a cada pregunta y una o varias personas anotan las respuestas dadas en la lluvia de ideas grupal.
- Transcurridos cinco minutos, se da otra señal y los participantes se mueven en el sentido de las agujas del reloj hacia otra hoja de papel y repiten la misma tarea con la pregunta de la segunda hoja.
- Cuando se han completado las tres hojas, el grupo se reúne.
- Se piden voluntarios para leer las respuestas en voz alta con todos los participantes.

**Continúa en la página siguiente**

## Recursos del PEVO

**Los fundamentos de la educación en valores olímpicos** págs. 70–71

**Ficha de actividades** 20

## Preguntas de descubrimiento del PEVO

### **¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?**

¿Por qué cree que se realizó esta actividad en lugar de enumerar sistemas, instructores y entornos para PEVO físicamente activos?

## Reflexione y relacione

### **¿Cómo funcionará esto en su comunidad?**

- ¿Qué sistemas cree que están mejor preparados para realizar un PEVO en su comunidad?
- ¿Por qué es vital comprender el alcance potencial de físicamente activo?
- Teniendo en cuenta el contexto en el que vive, ¿cómo modificaría esta actividad para adaptarla lo mejor posible a los jóvenes de su comunidad?
- ¿Cuáles son algunas de las ventajas de pensar en los temas y materiales de esta manera?

## Actividad

### Parada de bus (continuación)

Tras compartir las respuestas, comente los siguientes aspectos en el grupo:

- Sistemas (deportes, educación física, aula, deporte de recreo, programas de actividades físicas organizadas por la comunidad).
- Instructores (entrenadores, atletas, profesores de educación física, profesores, responsables de actividades, voluntarios de actividades físicas de la comunidad).

#### Contexto:

Espacios abiertos, gimnasio, sala multiuso, superficie asfaltada.



#### Nota:

Anime a los participantes a que consulten la **ficha de tareas 8** para que puedan ver cómo investigar más sobre este tema al finalizar el taller.



## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Cómo pueden ayudarle las lluvias de ideas con amigos para encontrar soluciones a los problemas que se puede encontrar en las diferentes fases de la vida?
- ¿Cómo influyó el moverse en esta actividad? ¿Cómo puede encontrar maneras para realizar más actividad física?









## DÍA 2: VALORACIÓN, CONTROL Y EVALUACIÓN DE UN PEVO BASADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA



### Transición:

En las actividades previas de hoy tratamos la evaluación como una manera de guiar la enseñanza cuando se trabaja con futuros formadores y jóvenes. También vimos cómo una sesión activa de lluvia de ideas puede enseñar mucho sobre la colaboración y la creación de un entorno de puesta en común. A continuación, pasaremos a una sesión en la que valoraremos y controlaremos un PEVO basado en la actividad física para ofrecer la mejor experiencia posible a nuestros jóvenes. El principal mensaje a transmitir es que todos los programas se pueden mejorar si estamos dispuestos a reflexionar y utilizar los comentarios (formales e informales) para adaptar nuestra presentación y nuestro currículo lo mejor posible a las necesidades de los jóvenes.

## Objetivo

Un estudio de caso activo para valorar y controlar un PEVO basado en la actividad física.

Qué se debe hacer y qué no a la hora de evaluar un PEVO basado en la actividad física.

### Puntos principales a examinar con los participantes:

- La valoración, el control y la evaluación juegan todos un papel importante a la hora de planificar, llevar a cabo y evaluar un PEVO basado en la actividad física.
- El principal objetivo de la evaluación de un programa es determinar si se han cumplido los objetivos del mismo.
- La evaluación del programa es necesaria de cara a futuras decisiones respecto a los educadores, la sostenibilidad del programa y para ayudar a conseguir socios y financiación para el mismo.



#### Nota:

En estos ejercicios, la actividad física se utiliza como catalizador del aprendizaje. Anime a los participantes a implicarse para que puedan establecer la conexión entre la actividad física y el aprendizaje.

## Actividad

### Hablar y caminar

En esta actividad, los participantes trabajarán en parejas o tríos.

- Los participantes leen un estudio de caso (**véase la ficha de tareas 9**) en el que se describe un programa de actividad física y datos relacionados con su puesta en práctica.
- Los participantes disponen de 10 minutos para dar un paseo con un compañero y pensar de manera crítica sobre el estudio de caso.
- Transcurridos 10 minutos, se reúnen con los demás participantes que revisaron el mismo estudio del caso para formar un grupo de ocho personas.
- En el grupo de ocho personas, completan juntos la tabla de la **ficha de tareas 9** y comparten lo que harían para evitar que los problemas descritos en el estudio de caso se produzcan o aumenten.
- A continuación se debate en el grupo grande.



#### Nota:

Guíe a los participantes hacia la evaluación de la sección 4 de *La estrategia de un PEVO en acción: guía práctica para la educación en valores olímpicos*. Si se dispone de tiempo suficiente, pueden apuntar en su guía diversas ideas y notas sobre la evaluación de un programa, o se les puede animar para que lo hagan cuando tengan tiempo.

### Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos* pág. 25

*Fichas de actividades* 1, 22

### Preguntas de descubrimiento del PEVO

#### ¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?

¿Cuáles cree que son las principales razones para valorar y controlar un PEVO basado en la actividad física?

### Reflexione y relacione

#### ¿Cómo funcionará esto en su comunidad?

- ¿Cómo podría combinar el método didáctico del estudio de caso con la actividad física cuando lleve a cabo un PEVO basado en la actividad física?
- ¿Qué le respondería a alguien que preguntase si es importante evaluar un PEVO basado en la actividad física?

## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Qué ha aprendido del enfoque basado en el estudio de caso en este contexto?
- ¿Qué temas del PEVO evidenció en esta actividad? Razones sus respuestas.





## DÍA 2: PUESTA EN PRÁCTICA DEL CONOCIMIENTO ADQUIRIDO EN EL TALLER



### Objetivo

#### Diseñar un PEVO basado en la actividad física en su comunidad. Parte I.

Planificar, realizar, valorar y controlar un PEVO basado en la actividad física en un contexto específico de su comunidad o cultura utilizando un método basado en un proyecto adaptado.

#### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- Dedicar un tiempo para poner en práctica lo aprendido en el taller es un paso importante a la hora de desarrollar y llevar a cabo un PEVO basado en la actividad física.
- Los PEVO basados en la actividad física se deberían adaptar a las capacidades de los jóvenes de cualquier lugar del mundo.

### Actividad

#### La planificación de su PEVO basado en la actividad física

El desarrollo del programa debería consistir en tres fases:

- planificación,
- puesta en práctica y
- evaluación.

Los PEVO basados en la actividad física se deberían adaptar a las capacidades de los jóvenes de todas las partes del mundo.

Cada lección de un PEVO basado en la actividad física debería combinar los temas del PEVO junto con buenas prácticas pedagógicas para la enseñanza de la actividad física.

El relevo de la llama olímpica simboliza el paso de la antorcha de una persona a otra. Su viaje solo es posible gracias a la ayuda de muchos.

El mismo principio se aplica a esta actividad en la que los participantes ponen en práctica la información obtenida en las secciones 1 a 7 de *La estrategia de un PEVO en acción* para planificar PEVO basados en la actividad física.

### Reflexione y relacione

#### ¿Cómo funcionará esto en su comunidad?

- ¿Se siente mejor preparado para aplicar lo aprendido en este taller en su propia situación? ¿Por qué?
- ¿Qué siente al diseñar un PEVO basado en la actividad física para su comunidad? ¿Son estas emociones principalmente positivas o negativas? Si son negativas, ¿qué podría hacer para que fueran positivas?

## Objetivo

Diseñar un PEVO basado en la actividad física en su comunidad. Parte I.

### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- Cada lección de un PEVO basado en la actividad física debería combinar los temas del PEVO junto con buenas prácticas pedagógicas para la formación de la actividad física.
- La valoración, el control y la evaluación son componentes igualmente importantes de un PEVO basado en la actividad física eficaz.

## Actividad

### Por todo el mundo

Los participantes forman grupos con otros que procedan de la misma zona geográfica. Intente limitar el número de participantes para que en cada grupo no haya más de ocho.

Los participantes deberían completar esta actividad utilizando las tablas de la **ficha de tareas 10**.

En esta actividad, los participantes identificarán primero las características y necesidades que tienen.

A continuación, harán lo mismo con los puntos fuertes y los problemas de su comunidad a la hora de desarrollar y llevar a cabo un PEVO basado en la actividad física. También valorarán cómo les gustaría que fuera el producto final una vez terminado.

Los participantes disponen de 15 minutos para trabajar con un compañero y diseñar una actividad o adaptar otra previamente realizada, para utilizarla en un PEVO basado en la actividad física.

Pueden utilizar el formato de planificación de actividades para un PEVO basado en la actividad física que aparece en la **ficha de tareas 11**.



#### **Nota:**

Anime a los participantes para que utilicen solo el equipo del que disponen.

## Reflexione y relacione

### *¿Cómo funcionará esto en su comunidad?*

- ¿Se siente mejor preparado para aplicar lo aprendido en este taller en su propia situación? ¿Por qué?
- ¿Qué siente al diseñar un PEVO basado en la actividad física para su comunidad? ¿Son estas emociones principalmente positivas o negativas? Si son negativas, ¿qué podría hacer para que fueran positivas?



## Actividad

### Compartir un PEVO basado en la actividad física

A continuación se forman nuevos grupos uniendo parejas que pertenezcan a públicos objetivo parecidos (p. ej., edad, escuela, club, etc.).

Identifique los siguientes papeles dentro de cada grupo:

- Un instructor.
- Una persona encargada de cronometrar.

Siguiendo un protocolo de puesta en común entre pares, la primera pareja describirá su idea de una actividad para un PEVO basado en la actividad física que concibieron a partir de la **ficha de tareas 11**.

Esto se debe considerar como una tarea, mientras que los otros miembros del grupo escuchan.

Tiempo: 3 minutos para cada presentador.

Durante este tiempo, la pareja que presenta:

- Describe la actividad.
- Identifica un aspecto que más le gusta y que cree que funciona bien.  
**Por ejemplo: «Me gusta que esta actividad está dirigida a los jóvenes que son menos activos físicamente de lo que es habitual en su país».**
- Identifique un aspecto de la actividad que el presentador considera un reto o aspectos en los que se necesiten nuevas ideas. El presentador debe pedir ideas mediante una pregunta. **Por ejemplo: «En mi comunidad resultará difícil convencer a los padres para dejar que sus hijos participen porque les preocupa mucho la seguridad. ¿Qué puedo hacer para atraer a los jóvenes para que participen?». Si no, el presentador puede realizar una pregunta abierta. Por ejemplo: «¿Cómo puedo mejorar esto? ¿Qué hago a continuación?».**
- Mientras la pareja describe su propuesta de actividad para un PEVO basado en la actividad física, otros miembros del grupo escuchan sin responder y se les anima a que tomen notas.

**Continúa en la página siguiente**

### Preguntas de descubrimiento del PEVO

*¿Cuál es el resultado pedagógico del PEVO?*

¿Qué temas del PEVO pusieron de manifiesto usted y los miembros de su grupo al realizar esta actividad?



## Actividad

### Compartir un PEVO basado en la actividad física (continuación)

Transcurridos tres minutos, el instructor se lo comunica al grupo y los presentadores deberían decir: «¿Qué opinan?».

Los otros miembros del grupo comparten sus comentarios constructivos con los presentadores.

Tiempo: 2 minutos

- Algunos ejemplos de comentarios constructivos pueden ser: «me gusta que su actividad fomenta la inclusión», «quizá sea bueno que invite a los padres para que participen con los jóvenes» y «¿ha considerado la posibilidad de asociarse con un empresario local?».
- Los presentadores no responden oralmente a ninguno de los comentarios. En su lugar, los presentadores toman nota y escriben cualquier idea que les den los miembros del grupo.
- Repita el proceso para que cada miembro del grupo pueda presentar su propuesta de actividad para el PEVO basado en la actividad física.



## Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Qué opina de este protocolo?
- ¿Cuál es el principal aporte de esta actividad?
- ¿Qué mensajes ocultos se pueden entrever en una actividad como esta? Dichos mensajes, ¿con qué tema del PEVO se relacionan?
- ¿Cómo podría modificar esta actividad y utilizarla al enseñar a jóvenes en un entorno activo?
- Tras la debida reflexión, ¿cree que su propuesta de plan de actividades difiere mucho de cómo sería si no hubiera asistido a este taller de formación de formadores? Justifique su respuesta.





## DÍA 2: ACTIVIDADES DE CLAUSURA



10  
minutos

### Objetivo

#### **Puntos principales a examinar con los participantes:**

- Pensar en las posibles consecuencias de las acciones es un paso importante para ayudar a las personas a tomar decisiones más eficientes para alcanzar un objetivo.

### Actividad

#### **Bingo del PEVO**

- Cada persona recibe una copia de la hoja de bingo del PEVO de la **ficha de tareas 12**.
- Cada participante interactúa con otros por toda la sala para completar un recuadro de cada columna.
- Cuando han completado un recuadro de cada columna, gritan la palabra «bingo» para celebrarlo.
- A continuación, buscan a un compañero que haya completado la tarea y comentan las respuestas.

### Recursos del PEVO

*Los fundamentos de la educación en valores olímpicos* pág. 73

*Ficha de actividades* 21

### Reflexione y relacione

#### **¿Cómo funcionará esto en su comunidad?**

- ¿Cómo pueden los cuadros de tomas de decisiones como este ser útiles para valorar si las personas comprenden el trabajo y las tareas en cuestión?
- ¿Cómo puede modificar la actividad de valoración de toma de decisiones y valorar si las personas comprenden los temas del PEVO?





## DÍA 3: BIENVENIDA



**10**  
minutos

*Actividad inicial de apertura.*

### Actividad de evaluación

#### Sugerencia de redacción inspiradora

**Instrucciones:**

Los participantes escriben una nota basándose en esta sugerencia:

- ¿Qué idea o momento inspirador de ayer desea seguir desarrollando hoy al diseñar su propio PEVO basado en la actividad física?
- Encuentre a un compañero con el que aún no haya trabajado y cuénteles su idea o momento inspirador para compartir fantásticas y excelentes ideas.



# DÍA 3: MICROLECCIÓN SOBRE EL APRENDIZAJE: LA REALIZACIÓN DE UN PEVO BASADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA



**1 hora  
20 minutos**

## Objetivo

**Aplicar los siguientes conceptos:**

**Combinar buenas prácticas pedagógicas de actividad física con la instrucción de los cinco temas educativos del Olimpismo.**

**Cómo enseñar a los jóvenes para que lleven los cinco temas educativos del Olimpismo a todos los ámbitos de su vida.**

**Puntos principales a examinar con los participantes:**

- El apoyo entre compañeros es una valiosa herramienta a través de la cual se pueden aprovechar los conocimientos y experiencias de los demás de manera que todos puedan desarrollar el mejor PEVO basado en la actividad física posible.
- Es más fácil lograr el apoyo entre compañeros si se ofrece en un entorno de puesta en común, es decir, aquel en el que los comentarios de los compañeros se comparten con el objetivo de mejorar un proyecto o hacer que avance. En un entorno de puesta en común no se da ninguna puntuación ni valoración.
- Puede resultar más cómodo practicar una nueva destreza en grupos en lugar de individualmente. Esta práctica se debería realizar cuando los jóvenes van a realizar algo nuevo delante de los demás.

## Actividad

### Microlección sobre el aprendizaje

Tras afianzar el proceso general de diseño, puesta en práctica, valoración y evaluación de un PEVO, los participantes presentarán la actividad del PEVO basado en la actividad física que desarrollaron y presentaron el día anterior.

Cada pareja del día anterior se unirá a otras cuatro parejas para crear un grupo de 10.

En cada microlección, las parejas planificarán y demostrarán que han comprendido lo siguiente:

- Destreza o estrategia de actividad física (p. ej., lanzar, moverse en un espacio, seguir el ritmo de la música mientras se baila).
- Buenas prácticas para promover la actividad física (es decir, la estrategia didáctica presentada en la sección 7 de *La estrategia de un PEVO en acción*).
- Cómo centrarse en un tema del PEVO junto con una actividad física (es decir, cómo enseñar uno o varios temas del PEVO en un entorno activo).
- Cómo ayudar a los jóvenes a llevar lo aprendido en el PEVO o la actividad física a sus vidas fuera del programa.
- Cómo hacer referencia a una ficha de actividades del PEVO 2.0.

Los participantes trabajarán con su compañero y presentarán su microlección al resto del grupo.

**Continúa en la página siguiente**

## Reflexione y relacione

**¿Cómo funcionará esto en su comunidad?**

- Tras reflexionar sobre esta experiencia, ¿le gustó cómo realizó la microlección? ¿Por qué?
- ¿Qué cosas hicieron los demás al enseñar su microlección que le gustaría copiar?
- ¿Cómo podría modificar esta actividad y utilizarla al enseñar un PEVO basado en la actividad física a los jóvenes?
- ¿Qué cosas hicieron sus compañeros durante sus microlecciones que le gustaría copiar en futuros programas?



## Actividad

### Microlección sobre el aprendizaje (continuación)

Cada microlección debería incluir los cinco criterios enumerados. Esta actividad servirá para que los grupos demuestren que han comprendido todo el taller y para que el instructor evalúe y determine si hay que repasar algunos de los criterios anteriores para garantizar la comprensión.

- Cada pareja tendrá 15 minutos para presentar su microlección utilizando únicamente el equipo disponible.
- Cada grupo recibirá los comentarios de aquellos que participaron en su actividad.
- Después de que cada pareja haya presentado y recibido los comentarios, cada participante deberá completar la plantilla de reflexión de la **ficha de tareas 13**.



#### Nota:

Un método de aprendizaje en puzzle en un entorno de actividad física puede ofrecer muchos beneficios. Si los jóvenes diseñan sus propios juegos basándose en los temas del PEVO demostrarán que los han comprendido.





## DÍA 3: DESARROLLO DE UN PLAN DE ACCIÓN PARA AVANZAR HACIA LA REALIZACIÓN DE UN PEVO BASADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

### Objetivo

#### Cronograma de planificación de formadores

Los participantes desarrollan un cronograma para poner en práctica su PEVO basado en la actividad física.

#### Puntos principales a examinar con los participantes:

- La realización de un cronograma puede ayudar a aquellas personas que se sientan agobiadas y puede ayudarles a comprender que es necesario dar pequeños pasos para alcanzar la cima.

### Actividad

#### Plan de acción del PEVO

En esta actividad, las personas que pertenezcan a una misma organización o a organizaciones similares deberían trabajar juntas para elaborar un plan de acción. Si no hay nadie que pertenezca a organizaciones parecidas, los participantes deberán trabajar individualmente.

- Con la **ficha de tareas 14**, defina los siguientes pasos que su organización dará para planificar, poner en práctica y evaluar un PEVO basado en la actividad física en su comunidad.

Si los participantes ya tienen un PEVO basado en la actividad física en funcionamiento, el plan de acción se deberá centrar en cómo realizar mejoras y fomentar la sostenibilidad a largo plazo.



### Preguntas de seguimiento con los participantes

- ¿Cree que los jóvenes podrían beneficiarse si establecen unos plazos y unos objetivos en sus propias vidas? ¿Por qué lo cree?



# DÍA 3: CEREMONIA DE CLAUSURA OLÍMPICA: TRABAJO PERSONAL Y CERTIFICADOS DE PARTICIPACIÓN EN EL TALLER



## Objetivo

Establecer los pasos a dar después del taller.

### Puntos principales a examinar con los participantes:

- Si los participantes en un taller o los jóvenes en un PEVO basado en la actividad física dicen públicamente cuáles son sus planes, esto ayuda a motivar a otros, a que se compartan buenas ideas y a que cada uno se haga responsable de continuar con su plan.

## Actividad

### Collage de conclusión

En una pared, pegue tres hojas de papel con los enunciados (**véase la ficha de tareas 15**):

- 1) Haré más...
- 2) Evitaré hacer...
- 3) Todavía tengo mis dudas respecto a...

Cada persona dará sus respuestas a cada pregunta en una nota adhesiva independiente basándose en su experiencia en el taller del PEVO.

- A continuación, cada uno coloca su nota adhesiva bajo el enunciado correspondiente.
- Después de que todos hayan colocado su nota adhesiva en la pared bajo el enunciado correspondiente, pida voluntarios para que se dirijan a la pared e intenten agrupar las respuestas comunes creando temas.
- Luego, el instructor promueve un debate sobre los temas que surgieron en cada categoría.

Se entrega un certificado de participación a cada participante.

### Material:

Notas adhesivas.

## Reflexione y relacione

*¿Cómo funcionará esto en su comunidad?*

- ¿Qué le hace sentir emocionado?





## DÍA 3: EVALUACIÓN DEL TALLER



**15–30**  
minutos

### Objetivo

Ofrecer a los participantes la oportunidad de dar su opinión al instructor para ayudarle a mejorar futuros talleres PEVO.

#### ***Puntos principales a examinar con los participantes:***

- Es muy importante que se valoren las formaciones a cualquier nivel, con el fin de mejorar la eficacia y sostenibilidad a lo largo del tiempo.

### Actividad

#### **Evaluación**

Los participantes completan el formulario de evaluación del taller que se encuentra en la **ficha de tareas 16**.

### Reflexione y relacione

*¿Cómo funcionará esto en su comunidad?*

- ¿Qué consideraciones contextuales hay que tener en cuenta al analizar los datos de evaluación del programa (p. ej., duración del programa, idioma hablado por los participantes en comparación con el idioma en el que se impartió el programa)?









**COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL**

OLYMPIC FOUNDATION FOR CULTURE AND HERITAGE  
QUAI D'OUCHY 1, 1001 LAUSANNE (SUIZA)

[www.olympic.org/ovep](http://www.olympic.org/ovep)

