



Facultade de Ciencias da Educación

Traballo de
fin de grao

O voleibol como
ferramenta no proceso
reeducador de menores
internos por medida
xudicial

Proposta de intervención
socioeducativa

Aida Ramos Baltasar

Xuño 2018

O voleibol como ferramenta no processo reeducador de menores internos por medida judicial.

El voleibol como herramienta en el proceso reeducador de menores internos por medida judicial.

Volleyball as a tool in the re-education process of juvenile inmates by judicial measure.

Resumo:

O voleibol, como deporte en equipo cunhas características únicas, guiado dende a óptica educativa pode converterse nun poderoso instrumento para a reeducación de menores internos/as por medida xudicial. Estes/as adolescentes adoitan presentar carencias sociopersoais remarcadas, en xeral, por unha baixa autoestima e un infravalorado autoconcepto, o que actúa como motivador das condutas delituosas. Por elo, nos centros de reeducación de menores resulta imprescindible abordar a educación en valores para reforzar o desenvolvemento integral, como base na futura reinserción social de estos/as adolescentes. Baseándonos nesta afirmación, o seguinte traballo de fin de grao concrétese como un proxecto de intervención socioeducativa baseado no voleibol como ferramenta para a reeducación dos/as menores internos/as nun centro de menores da Comunidade Autónoma de Galicia.

Palabras chave: centros de menores, voleibol, delincuencia xuvenil, reeducación, Educación Social.

Resumen:

El voleibol, como deporte en equipo con unas características únicas, guiado desde la óptica educativa puede convertirse en un poderoso instrumento para la reeducación de menores internos/as por medida judicial. Estos/as adolescentes suelen presentar carencias sociopersonales remarcadas, en general, por una baja autoestima y un infravalorado autoconcepto, lo que actúa como motivante de las conductas delictivas. Por ello, en los centros de reeducación de menores resulta imprescindible abordar la educación en valores para reforzar el desarrollo integral, como base en la futura reinserción social de estos/as adolescentes. Basándonos en esta afirmación, el siguiente trabajo de fin de grao se concreta como un proyecto de intervención socioeducativa basado en el voleibol como herramienta para la reeducación de los/as menores internos/as en un centro de menores de la Comunidad Autónoma de Galicia.

Palabras clave: centros de menores, voleibol, delincuencia juvenil, reeducación, Educación Social.

Abstract:

Volleyball, as a team sport with unique features, conducted from the educative perspective can become in a mighty instrument for the re-education of juvenile inmates by judicial measure. These teenagers usually present socio-personal lacks noticed, in general, by a low self-esteem and an undervalued self-concept, what acts as motivator of criminal behaviour. Thus, in the juvenile re-education centres is essential to approach the education in values to improve the integral development, as a base for the future social reintegration of these adolescents. Based on this affirmation, the next final degree project crystallise as a socio-educative intervention project based in volleyball as a tool in the re-education process of juvenile inmates in a minors centre in Galicia.

Key words: juvenile centers, volleyball, juvenile delinquency, re-education, Social Education.

Índice:

Introdución	1
1. Obxectivos do Traballo de Fin de Grao	3
2. Fundamentación teórica	4
2.1. Delincuencia xuvenil e reeducación.....	5
2.2. Valores e actividades físico-deportivas na adolescencia	7
2.3. Programas deportivos coa xuventude e a súa incidencia na Educación Social	9
2.4. A especificidade do voleibol como ferramenta para a reeducación de menores ..	12
3. Proposta de intervención socioeducativa	13
3.1. Contextualización.....	14
3.2. Obxectivos.....	16
3.3. Destinatarios	16
3.4. Principios metodolóxicos	18
3.5. Contidos	20
3.6. Actividades.....	21
3.7. Recursos	30
3.8. Temporalización.....	30
3.9. Avaliación	32
Conclusións.....	33
Bibliografía	35
Anexos	39

Introdución.

Como educadora social entendo a intervención socioeducativa como unha acción destinada ao fomento do desenvolvemento integral das persoas, contribuíndo á súa autonomía persoal, especialmente cando estas persoas son o obxecto dunha intervención reeducativa. Por elo, este traballo de fin de grao concrétase como un proxecto educativo, orixinal e innovador, co propósito de transformar e mellorar a realidade nun contexto concreto, xerando un clima de convivencia nun entorno de aprendizaxe flexible e diverso. Un proxecto, por tanto, que se xustifica ante as necesidades e carencias detectadas en primeira persoa como educadora social en prácticas nun centro de reeducación de menores, aportando unha idea novidosa e de cambio que aporte beneficios aos seus destinatarios/as, contribuíndo así á mellora da situación actual a través das potencialidades do exercicio físico na adquisición de valores e competencias sociais.

A actividade física en xeral, e máis concretamente os deportes colectivos ou de equipo, teñen un potencial enorme neste ámbito, non só polas súas repercusións na saúde física e mental das persoas, facilitando a mellora da calidade de vida, senón tamén pola súa potencialidade educativa como xeradora de espazos de cooperación e interacción. Bailey (2006, citado por Moral, Martínez e Grao, 2014) afirma que o deporte ofrece oportunidades de reunirse e comunicarse con outras persoas, contribuíndo á aprendizaxe de competencias sociais e ao desenvolvemento da cooperación e a cohesión, destacando a súa contribución aos procesos de desenvolvemento da personalidade e o benestar psicolóxico, con efectos positivos na autoestima, ansiedade, depresión, tensión e estrés, autoconfianza, estado de ánimo, eficiencia e benestar. Ademais, Feigenbaum e Pollock (1999, citados por Manidi e Dafflon-Arvanitou, 2000) afirmaban que, no ámbito da reeducación e a rehabilitación, o papel do exercicio físico é innegable.

Como afirman Jiménez e Durán (2005, citados por Sánchez-Alcaraz, López, Valero e Gómez, 2016, p. 48) “o deporte e a educación física correctamente planificados, cunha metodoloxía específica, centrada no impulso de valores pode contribuír á prevención de condutas antisociais e á mellora da convivencia”.

Evidentemente, o deporte non é educativo por si mesmo, pero pode orientarse con este fin, contribuíndo á adquisición de determinados valores sociais, como a cooperación, a axuda mutua ou a identificación coas normas (Sánchez-Alcaraz et al., 2016). Son as condicións

da súa práctica as que confirman as súas posibilidades educativas, favorecendo a adquisición de competencias a través dun deseño axeitado (Ruiz e Cabrera, 2004). Neste sentido, os deportes de equipo, baseados nunha lóxica de colaboración e entendemento mutuo, constitúense como unha ferramenta con posibilidades educativas, que favorece a adquisición de competencias sociais e a integración nun contexto lúdico.

Dentro do gran abanico de deportes colectivos, dende que comecei a miña andadura no ámbito da Educación Social empecei a observar a potencialidade educativa que o voleibol, deporte que práctico dende a miña adolescencia, pode presentar a este respecto. Precisamente o meu coñecemento a fondo nesta práctica deportiva permíteme definilo como un deporte cunhas características únicas, que obriga á interacción e á especialización. Cada xogador/a é único, ten unhas funcións e unhas características diferentes das do resto, pero precisa da colaboración de todos os membros do equipo para rematar a xogada. Supón, por tanto, unha interacción que asemella a calquera contexto social, no que cada persoa ten unhas potencialidades propias, pero é o conxunto de todas o que conforma o grupo social.

Porén, tras a realización dos dous practicum que contempla o Grao en Educación Social da Universidade de Santiago de Compostela co colectivo infanto-xuvenil, no ámbito da reeducación e da protección respectivamente, podo constatar que a práctica deportiva está ausente neste tipo de intervencións, a pesar dos seus beneficios físicos, psicolóxicos e socioeducativos. Foi precisamente a raíz dunha destas experiencias prácticas cando sentín a necesidade de realizar un proxecto de intervención con estas características.

Pasei unha estadía nun centro de reeducación de menores da provincia de Pontevedra, no que residían, en réxime semiaberto, adolescentes entre 15 e 21 anos baixo mandato xudicial. O único deporte que practicaban era moi escaso e monótono, sempre fútbol, sen ningún tipo de finalidade educativa. Tras un mes de observación neste contexto, comprendín a potencialidade que un programa físico-deportivo ben estruturado e guiado dende a óptica da Educación Social pode ter.

Neste sentido, é importante destacar que as necesidades foron detectadas a través dunha observación non sistematizada, que “recorre ao escrutinio coidadoso das situacións da vida real, sen intentar usar instrumentos de precisión nin comprobar a exactitude dos fenómenos observados, pero pode ser un medio útil para a busca dunha problemática que orienta cara unha investigación posterior” (Anguera, 1989, p. 34). Ademais, o meu

coñecemento sobre a institución, adquirido tras a realización do practicum, permitiume non só a recollida de información, senón tamén a detección dos problemas, o deseño dos obxectivos e a identificación dos recursos dispoñibles, de cara á planificación desta iniciativa.

En definitiva, este traballo de fin de grao concrétase como un proxecto de intervención educativa, centrado no ámbito da acción socioeducativa na infancia e a xuventude e, máis concretamente, na reeducación de menores. Para elo, nas seguintes liñas será xustificada e enmarcada a proposta de intervención, comezando por establecer os obxectivos do traballo, dispoñer un marco teórico que oriente a práctica e, finalmente, a totalidade da proposta socioeducativa, incluíndo os obxectivos a acadar, contextualización e destinatarios, a metodoloxía que guiará a práctica, as actividades e a súa temporalización e avaliación.

1. Obxectivos do Traballo de Fin de Grao.

A elaboración deste traballo de fin de grao busca deseñar unha estratexia innovadora para a acción socioeducativa, en base ás necesidades detectadas durante a realización do meu prácticum. Máis concretamente, os obxectivos deste proxecto son os seguintes:

- Obxectivo xeral:
 - Presentar unha proposta de intervención socioeducativa baseada na actividade física e, máis concretamente, na práctica do voleibol como ferramenta de reeducación e reinserción social de menores.

- Obxectivos específicos:
 - Aplicar, nun contexto práctico e especializado, os coñecementos e competencias adquiridos en relación á planificación, xestión e avaliación de proxectos de intervención socioeducativa.
 - Elaborar un marco teórico específico que guíe e oriente xustificadamente a intervención socioeducativa.
 - Destacar os beneficios da práctica deportiva planificada, e máis concretamente do voleibol, como ferramenta de reeducación socioeducativa.
 - Facilitar a adquisición de competencias e habilidades sociais que beneficien o desenvolvemento integral dos/as menores internos/as nun centro de reeducación.

- Promover a reeducación e futura reinserción socio-laboral dos/as menores, segundo as necesidades detectadas no seu correspondente Proxecto Educativo Individualizado (PEI).
- Contribuír á prevención de condutas antisociais e á mellora da convivencia a través da xeración dun espazo de cooperación e integración dentro dun centro de reeducación de menores.

2. Fundamentación teórica.

Unha vez establecidos os obxectivos, e coa finalidade de delimitar o corpo conceptual de cara ao establecemento dun marco de referencia que encadre e fundamente esta proposta de intervención, foi realizada unha revisión documental e bibliográfica en profundidade, para a que se empregaron principalmente catálogos, bases de datos e buscadores especializados. Ademais, de cara á estruturación e sistematización da indagación documental, foron seleccionados unha serie de criterios de procura e selección de fontes.

En primeiro lugar, foron empregados o Catálogo IACOBUS, da biblioteca da USC, e Dialnet, dúas bases de datos especializadas que, a través dunha indagación sistemática e minuciosa, facilitaron o acceso a libros, capítulos de revista e teses vinculadas a esta temática. Tamén foi útil o motor de busca Google académico na procura de documentos de carácter académico, como artigos, teses, libros, patentes, etc. Finalmente, e co obxectivo de realizar unha busca o máis exhaustiva posible, consultáronse revistas científicas especializadas no ámbito socioeducativo e deportivo, tales como Actividad Física y Deporte: ciencia y profesión; Revista de Educación e Revista de Educación Social.

Por outra banda, no referente aos criterios de busca e selección é importante mencionar que a indagación baseouse fundamentalmente en documentación o máis recente posible. Tamén se tivo en especial consideración a autoría da publicación, de maneira que se aportaba maior credibilidade ás publicacións firmadas por expertos ou profesionais no ámbito educativo e/ou deportivo. Non obstante, é importante aclarar que a busca baseouse en experiencias deportivas no ámbito da educación non regrada, é dicir, fóra da escola, distinguindo entre a educación física escolar e as intervencións dende o ámbito da Educación Social a partir de actividades de carácter físico-deportivo, centrándonos nos traballos que abordaran esta segunda temática.

2.1. Delincuencia xuvenil e reeducación.

A adolescencia é, en xeral, un período difícil, de transición entre a infancia e a vida adulta. “O adolescente xa non está na nenez, pero aínda non é un adulto. Atópase no límite de dous grupos sen pertencer a ningún, non encaixa nin no grupo dos infantís nin no de adultos” (Castro e Rodríguez, 2016, p. 8). É un tempo de transformación, con evidentes cambios físicos, psicolóxicos e sociais, de construción da súa propia identidade e busca da autonomía persoal, no que as dimensións da autoestima e autoconcepto xogan un papel fundamental. De feito, unha baixa autoestima está relacionada coa delincuencia xuvenil, adoptando patróns de conduta socialmente desviados para reducir os sentimentos de rexeitamento (Castro e Rodríguez, 2016).

Xeralmente, as condutas definidas como problemas para os profesionais da saúde (condutas experimentais, consumo de fármacos psicotrópicos, embarazos precoces, etc.) supoñen, para os/as adolescentes, unha resposta a dificultades existenciais do período transitorio que atravesan (Perrin, Feillet, Ferron e Roncin, 2000). Ademais, factores como o estrés, fracaso escolar, actitude negativa ante o traballo, impotencia e indefensión poden desencadear comportamentos de risco, tales como a violencia, delincuencia e consumo de substancias aditivas. Un estrés motivado en gran medida pola propia sociedade, que condiciona á mocidade apresurándoa a encamiñarse ao mundo dos adultos (Castro e Rodríguez, 2016). Atopámonos así con adolescentes tratados como adultos, que viven nun constante desequilibrio.

Non obstante, a delincuencia xuvenil é fenómeno complexo, “de orixe social e xurídico, formando parte do proceso de socialización e das relacións sociais desiguais, da elaboración de normas, do proceso xudicial” (Uceda, Perez e Matamales, 2010, p. 173), é dicir, é unha expresión das situacións de vulnerabilidade e exclusión social, na que interveñen múltiples variables e factores de carácter social, económico, educativo, afectivo, relacional, etc. (Uceda et al., 2010). Por elo, a comprensión do fenómeno delituoso deriva necesariamente do estudo dos factores ambientais e sociais (Vázquez, Fariña, Arce e Novo, 2011).

Musitu e Martínez (2017, p. 25) afirman que “as condutas transgresoras na adolescencia son, ou ben parte integrante da busca de consolidación da identidade e autonomía do adolescente, ou ben o resultado dun proceso previo, centrado fundamentalmente nas relacións negativas cos outros significativos como pais e educadores”.

Por elo, a reeducación dos/as menores infractores/as do Código Penal concrétase coa aplicación de programas fundamentalmente educativos que fomenten o sentido da responsabilidade e o respecto polos dereitos e liberdades dos demais (Real Decreto 1774/2004, de 30 de xullo). A asistencia a estes programas regúlase baixo mandato xudicial, podendo distinguir entre medidas non privativas da liberdade (tratamento ambulatorio, asistencia a centro de día, liberdade vixiada, prestacións en beneficios da comunidade, etc.) e medidas privativas da liberdade, que poderán ser en réxime cerrado, semiaberto, aberto, terapéutico, permanencia de fin de semana ou cautelar.

A normativa internacional, establecida principalmente por Nacións Unidas e o Consello de Europa, delimitan o ámbito da xustiza de menores, ao expoñer os mínimos que deben acatar os distintos países en relación ás medidas privativas da liberdade con menores infractores. De feito, a Convención dos Dereitos do Neno (1989) establece que “a privación de liberdade debe impoñerse cando se esgotaran todas as opcións educativas dispoñibles no ámbito comunitario e, no seu caso, debe impoñerse sempre polo menor tempo posible” (Fernández Molina, 2012, p. 3).

En España, a Lei orgánica 5/2000, reguladora da responsabilidade penal dos menores, modificada pola Lei orgánica 8/2006, alude expresamente ao interese superior do neno/a e ao principio de oportunidade e intervención mínima (Bernuz, 2014). Así, defínese o marco de actuación con adolescentes, incorporando a necesidade dunha intervención de natureza educativa e reparadora (García, Martín, Torbay e Rodríguez, 2010). Supón, polo tanto, a consolidación do recoñecemento da persoa menor de idade, entendida como aquela cunha idade comprendida entre os 14 e os 18 anos, como suxeito de dereitos no proceso penal, encamiñando as actuacións xudiciais cara medidas educativas e socializadoras, e non esencialmente represivas, sendo a súa execución competencia das Comunidades Autónomas (Nieto, 2010).

Os centros de reeducación son, por tanto, “equipamentos residenciais que lles prestan unha atención socioeducativa especializada a menores con problemas de conduta ou internados en virtude de resolución xudicial” (art. 14 Decreto 329/2005, de 28 de xullo). O seu obxectivo primordial é dispoñer dun ambiente coas condicións educativas necesarias para que o/a menor poida reorientar os seus comportamentos antisociais (Lei Orgánica 5/2000, de 12 de xaneiro). Deben, entón, desenvolver unha intervención socioeducativa adaptada a cada

circunstancia concreta, na que a finalidade será sempre a reeducación e reinserción social e laboral do/a interno/a, evitando que reincidan na comisión de actos delituosos.

Así mesmo, a proposta educativa debe incluír instrumentos e ferramentas que contribúan a que comprendan o mundo, situando o seu lugar e escollendo unha traxectoria vital (Nieto, 2010). En definitiva, a intervención socioeducativa debe favorecer o empoderamento da xuventude en conflito coa lei. Neste sentido, Garrido e Montoro (1992) afirmaban que as actitudes e comportamentos da mocidade con problemas de conduta adoitan resultar dun concepto distorsionado e infravalorado de si mesmos, iniciando un ciclo autoreforzante da súa propia menospreciación e fatalismo que bloquea a motivación para unha participación activa e honesta nos diferentes contextos sociais.

Por elo, a proposta de intervención ten que permitirlles reforzar a autoestima e seguridade, demostrándose a si mesmos/as que son capaces de aprender e cambiar. Este proceso de ensinanza-aprendizaxe debe concretarse como un proxecto que lles resulte gratificante e ilusionante, con aprendizaxes ás que eles/as mesmos/as atopen sentido e utilidade, intercalando contidos socioeducativos con vivencias e emocións persoais (Álvarez, Pintado e San Fabián, 2014).

2.2. Valores e actividades físico-deportivas na adolescencia.

Os valores e a súa educación son inherentes á condición humana, porque “a persoa é un ser de valores” (Valdemoros, 2010, p. 32). Tanto a cultura como os valores conforman o hábitat dos/as individuos/as, de maneira que “non se pode entender á persoa sen a presenza dos valores, nin a construción da persoa sen a apropiación de valores” (Ortega, Mínguez e Gil, 1998, citado por Valdemoros, 2010, p. 32). Tal e como afirma Ruiz Omeñaca (2004, citado por Valdemoros, 2010, p. 33):

As persoas van conformando un sistema de valores o suficientemente estable como para dar continuidade ás súas accións e coa flexibilidade necesaria para reorganizar dito sistema á luz de procesos de madurez persoal, das experiencias individuais e dos cambios sociais e culturais.

Os valores, entón, concrépanse como “concepcións, crenzas e principios referidos a formas de conduta e modos de vida desexables, cos que a persoa mantén un intenso vínculo emocional e dende os que guía o seu pensamento e orienta a súa acción” (Ruiz Omeñaca,

2004, citado por Valdemoros, 2010, p. 32). Son adquiridos a través dos procesos de socialización dos seres humanos, de maneira que dende a infancia se aprende a integrar os valores dentro dun sistema xerarquicamente organizado (Gutiérrez, 1995).

Polo tanto, “se a educación debe orientarse ao desenvolvemento pleno da personalidade, deberá sustentarse en dous pilares básicos: o desenvolvemento da persoa como individualidade e o de esta como parte dunha sociedade” (Valdemoros, 2010, p. 24). É dicir, é imprescindible contemplar os valores persoais e sociais na educación integral dos/das individuos/as, porque penetran en todas as dimensións da persoa, tanto cognitiva como condutual e afectiva, ao exercer influencia e dotar de coherencia ao modo de actuar, así como o intenso vínculo e compromiso social que fan sentir. Os valores convértense así nos criterios que permiten axuizar a realidade, orientando as condutas e actitudes (Valdemoros, 2010).

Por tanto, educar, e especialmente reeducar, implica necesariamente inculcar uns valores, cumprindo co proceso de socialización e formando para promover un mundo máis civilizado, crítico cos defectos do presente e comprometido co proceso moral das estruturas e actitudes sociais (Gutiérrez, 1995). Como afirman Luzón e Domínguez (2014), a través da socialización se estreitan os vínculos entre o individuo e o sistema social no que vive, de maneira que unha correcta socialización, coa conseguinte asunción de normas e valores sociais, pautas, crenzas, etc., posibilita a adaptación e prevén a exclusión social. Segundo eles, a maioría dos menores que realizan infraccións penais carecen dun axeitado proceso de socialización, entendido como a interiorización de normas e valores en torno aos cales se estrutura a personalidade do/a menor e o seu desenvolvemento mental e social. Por elo, de cara á realización de boas prácticas con menores infractores, recomendan garantir a participación e colaboración da xuventude e promover a educación en valores.

Neste sentido o deporte, como elemento pedagóxico e formativo, posúe un gran potencial para o desenvolvemento e transmisión de valores sociais e persoais (Ruiz e Cabrera, 2004), tales como solidariedade, respecto, autocontrol, autoestima, empatía, esforzo, autonomía, cooperación, axuda aos demais, etc. Por outra banda, Valdemoros (2010) tamén destaca a promoción de actitudes positivas e necesarias para o desenvolvemento integral das persoas, tales como a autoesixencia, o reto persoal, a relaxación emocional, a satisfacción, a amizade, a diversión e o espírito de esforzo. Así mesmo, a interactividade e o carácter emocional das actividades físico-deportivas permite promover as relacións interpersoais e o

desenvolvemento social e emocional, así como ensinar valores humanistas, sentimentos de pertenza, aceptación dos límites persoais e perseveranza. Ademais, ofrece a oportunidade de demostrar, nun contexto recreativo e lúdico, as habilidades persoais e sociais que noutros contextos educativos pode resultar máis difícil manifestar (Sánchez-Alcaraz et al., 2016).

Arribas (2004) define a actividade física como un “recurso privilexiado para desenvolver procesos educativos na ocupación e vivencia do tempo libre de forma construtiva e saudable” (p. 199). Ademais, inflúe directamente no desenvolvemento físico e motor dos seus practicantes, xerando importantes beneficios no ámbito social, repercutindo na adaptación das persoas ao seu contexto e potenciando os valores de responsabilidade persoal e colectiva no desenvolvemento social (Pérez, 2017). Desenvólvese en ambientes atractivos, interactivos, emocionantes e divertidos, polo que un programa físico-deportivo ben estruturado pode ser un instrumento moi efectivo no fomento da responsabilidade persoal e social, a deportividade e a diminución da violencia na xuventude, favorecendo aspectos fundamentais como a convivencia (Sánchez-Alcaraz et al., 2016). Deste xeito, a actividade física concrétese como unha ferramenta pedagóxica necesaria para participar e promover un modelo de relación educativa que favoreza a igualdade de oportunidades e o recoñecemento das identidades minoritarias a través da integración (Ruiz e Cabrera, 2004).

2.3. Programas deportivos coa xuventude e a súa incidencia na Educación Social.

De cara á contextualización do deporte como ferramenta pedagóxica e social, destacan os diversos proxectos de Educación Social fundamentados sobre intervencións deportivas. De feito, Rodríguez Rodríguez (2004, p. 42) resalta que “o deporte pode significar unha atractiva ferramenta de intervención para xerar espazos de cohesión e participación social”. De igual xeito, Gutiérrez (2005) afirma que son numerosos os autores e autoras que defenden a importancia da participación da mocidade nas prácticas físicas e deportivas, destacando a súa importancia para o desenvolvemento integral e o seu valor para a formación da persoa. De feito, xa no ano 1994 Balaguer e García Merita (citado por Gutiérrez, 2005) atoparon unha relación positiva entre a realización de actividade física de forma regular e a mellora do autoconcepto e a autoestima, os estados de ánimo, a mellora da depresión e a mellora da ansiedade.

Un exemplo práctico é o que, dende o ano 2000, a Asociación COAF¹ da Facultade de Educación da Universidade de Valladolid desenvolve no Centro Regional Zambrana de internamento de menores: un proxecto educativo baseado na actividade física como instrumento pedagóxico para a promoción da participación, a responsabilidade e o desenvolvemento de habilidades sociais. Este proxecto caracterízase por formular actividades baseadas na participación e cooperación, desenvolvendo as habilidades sociomotrices, traballando determinados valores e actitudes de respecto, fomentando a reflexión, o autocontrol e a creatividade, así como a comprensión de normas que melloran a convivencia dentro do centro (Arribas et al., 2008).

No ano 2002, a investigación desenvolta por Gutiérrez Sanmartín et al. (citado por Ruiz, Ponce, Sanz e Valdemoros, 2015) cun grupo de adolescentes en risco de exclusión social, implementando o programa de intervención deseñado por Hellison a partir da educación física², permitiu corroborar unha significativa aceptación no seo do grupo de iguais, así como a mellora na autoeficacia en relación coa obtención dos recursos sociais e a autorregulación da conduta. A aplicación do mesmo programa por parte de Escartí et al. no ano 2006 (citado por Ruiz et al. 2015) amosou unha tendencia descendente nas condutas de agresión e no número de interrupcións. Así mesmo, Pardo (2008, citado por Ruiz et al, 2015) realizou un estudio de casos sobre a influencia exercida nun grupo de alumnos/as de educación secundaria en situación social desfavorecida por parte dun programa de educación en valores baseado no de Hellison. Os seus resultados demostraron que o programa tivo unha incidencia positiva sobre aspectos como a responsabilidade, o respecto, a participación, o traballo en equipo, a colaboración, o coñecemento dos/as compañeiros/as, a axuda aos demais e a confianza.

Outro exemplo é o aportado por Fernández (2007), quen no curso académico 2006/2007 foi o encargado de desenvolver o proxecto *Engánchate al Deporte* no I.E.S. Polígono Sur (Sevilla), situado entre as barriadas de Murillo, Letonías e Martínez Montañés, polo que os niveis de actividade delituosa e comportamentos violentos entre o alumnado do centro é abundante. As actividades, entre as que tamén se atopaba o voleibol, realizábanse

¹ Asociación Club de Ocio y Actividad Física

² O modelo de Responsabilidade Persoal e Social de Hellison busca favorecer a responsabilidade persoal e social da mocidade en situación de conflito social a partir da educación en valores a través da actividade físico-deportiva.

polas tardes, aproveitando que o alumnado comía no centro, e centrábanse en traballar co alumnado o seu recoñecemento e aceptación persoal, mellorar a súa autoestima e promover actividades de interacción onde sexa necesario o/a compañeiro/a.

Menéndez-Santurio e Fernández-Río (2016) realizaron un estudo para avaliar os efectos dunha intervención baseada nun modelo pedagóxico híbrido, que combinaba educación deportiva e responsabilidade persoal e social, sobre as actitudes cara a violencia, a responsabilidade, as metas de amizades e as necesidades psicolóxicas básicas dos/as adolescentes. A mostra estaba conformada por 143 estudantes con idades comprendidas entre os 14 e os 17 anos, nos que se destaca a mellora significativa das actitudes cara a violencia, a responsabilidade social, a competencia e a relacións dos/as participantes.

Esta selección de programas e proxectos supoñen só unha pequena parte dos exemplos de intervencións pedagóxicas e deportivas no ámbito da educación non regrada, pero permiten corroborar a afirmación de Rodríguez Rodríguez (2004, p. 47) sobre o deporte ao asegurar que “pensado como un medio e non como un fin en si mesmo, permite adaptar intervencións que concibidas dende a educación social, con unha función pedagóxica e social, poden axudar a resistir a produción e reprodución da exclusión social”.

En todas as intervencións presentadas sobresaie a educación en valores como fundamento da intervención, contribuindo ao fomento do desenvolvemento integral das persoas e á mellora da participación e a cooperación, respecto, autocontrol e autoeficacia, colaboración, creatividade, traballo en equipo, aceptación persoal, autoconcepto e autoestima, confianza e axuda aos demais. Ademais, por contextualizarse este proxecto no ámbito da reeducación de menores con medidas xudiciais, é doado destacar outros aspectos como a tendencia descendente nas condutas de agresión, a mellora das actitudes cara a violencia, a responsabilidade social e a autorregulación da conduta.

Tal e como afirma Rodríguez Rodríguez (2004, p. 45) “tanto a participación directa na actividade deportiva, practicando o deporte en cuestión, como indirecta, por exemplo encargarse do material deportivo ou das fichas dos xogadores, pode facer que un/unha se sinta protagonista e responsable dentro dun proxecto común”. Ademais, fronte á subordinación á que cada vez conducen máis propostas de educación social, o deporte resalta o valor da participación e do establecemento de puntos de encontro (Maza, 2000).

2.4. A especificidade do voleibol como ferramenta para a reeducación de menores.

O voleibol é un deporte de cooperación-oposición cuns trazos que o diferencian dos demais deportes de equipo (Landa, 2009). En primeiro lugar, destaca a participación alternativa entre dous equipos de seis xogadores/as, nunha cancha de xogo de 162 m² dividida por unha rede de altura variable en función da idade e o xénero. Desta maneira, a rede separa a atacantes e defensores en espazos fisicamente opostos, sendo o obxectivo dos xogadores/as conseguir que o balón toque o chan no campo contrario, pasando necesariamente por riba da rede, ou ben que o contrario sexa o último en tocar o balón cando este vai fóra das dimensión do terreo de xogo (Moreno, 2011).

Para elo, é importante destacar que cada equipo conta cun máximo de tres toques en cada xogada –defensa, colocación e remate–, sen que o mesmo xogador/a poida realizar dous toques seguidos. É dicir, require necesariamente dunha colaboración e cooperación entre os/as integrantes do mesmo equipo no que Landa (2009) denomina un continuo cambio de accións defensivas e ofensivas, invertendo os roles de ataque-defensa. Segundo Moreno (2011, p. 86) “o voleibol presenta unha estrutura cíclica, preestablecida e pechada”, en canto comeza coa realización do saque cara o campo contrario, onde deberán xogar o balón mediante a defensa, colocación e remate para devolver o balón ao campo contrario. O equipo que sacou deberá responder ao ataque contrario a través da defensa, construindo o contraataque mediante unha nova colocación e outro remate. Porén, o feito de non existir contacto físico entre os equipos xera un espazo de non violencia, ao dificultar os actos agresivos.

Por outra banda, require dunha especialización dos xogadores/as, de forma que cada un/unha se sitúe nunha posición concreta. Existen colocadores, centrados en colocar o ataque, e opostos, centrais e receptores que defenden e rematan por posicións diferentes. Cada xogador/a é único/a, ten unha posición esencial, pero é a suma das habilidades individuais o que fai grande ao equipo. Desta maneira resáltanse as potencialidades individuais, outorgando protagonismo a cada xogador/a, á vez que se fomenta a cooperación, comunicación, traballo en equipo e a resolución positiva de conflitos.

Todas estas características únicas convierten ao voleibol, con adestramentos guiados dende a perspectiva axeitada, nun importante medio para a transmisión de múltiples valores

sociais. De feito, Miraflores (2015), en relación ao programa pedagóxico Pequevoley³, destaca que a través do voleibol pódense desenvolver, potenciar e traballar valores como a amizade, autoestima, cooperación, compromiso, convivencia, deportividade, esforzo, xenerosidade, honestidade, humildade, iniciativa, xustiza, obediencia, orde, respecto, responsabilidade, sinceridade, solidariedade e tolerancia.

En conclusión, se ben é certo que a educación en valores pode ser abordada dende perspectivas moi diversas, a actividade física en xeral e, máis concretamente, a práctica do voleibol, “constitúen un contexto ideal grazas ao enorme atractivo que exerce sobre a xuventude e a súa particular forma de desenvolverse, onde se facilitan numerosas situacións de relación interpersonal con compañeiros e profesores” (Jiménez e Durán, 2004, p. 25). Deste xeito, ofrécese oportunidades idóneas para o desenvolvemento de cualidades persoais e sociais que contribúan ao desenvolvemento integral e, consecuentemente, á reeducación de adolescentes en situación de conflito social. Non obstante, de cara a obter estes resultados, é preciso deseñar esta práctica deportiva, cunha metodoloxía, estratexias e recursos concretos, adaptados ás necesidades e potencialidades de cada contexto.

3. Proposta de intervención socioeducativa.

As liñas anteriores serviron para enmarcar teórica e conceptualmente o proxecto de intervención socioeducativa que será presentado a continuación. Como xa se mencionou anteriormente, as necesidades en torno ás que se estrutura esta intervención foron detectadas tras a realización do Practicum I nun centro de reeducación de menores no que, pese a contar dentro do propio recinto educativo con instalacións deportivas, as actividades de carácter físico-deportivo que realizaban os adolescentes eran escasas, insuficientes e desestruturadas, o que desembocaba en serios problemas de saúde e sedentarismo. De feito, é un dato demostrado que todos os/as menores aumentaban considerablemente de peso no primeiro mes de estancia no centro, amosando, nalgúns casos, resultados preocupantes de colesterol e sobrepeso.

Porén, segundo o Libro Branco do título de Grao de Pedagogía e Educación Social (Aneca⁴, 2005), a Educación Social persegue, entre outros obxectivos, previr e compensar

³ Pequevoley é un programa educativo da *Real Federación Española de Voleibol* destinado ao alumnado de 5º e 6º de Educación Primaria, centrado en presentar ao voleibol como un referente na adquisición de valores sociais.

⁴ Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación.

dificultades de estruturación da personalidade e inadaptacións sociais; favorecer a autonomía das persoas; desenvolver actividades cunha finalidade educativa; favorecer a participación dos grupos e individuos, etc. Por elo, o rol do educador/a social ao longo desta proposta de intervención basease en favorecer a inserción social dos/as menores en situación de conflito social internos/as nun centro de reeducación, aproveitando as potencialidades que, como se ven explicando, o deporte pode aportar á educación e reeducación.

3.1. Contextualización.

Os centros inseridos na rede de centros de reeducación de menores da Consellería da Política Social da Xunta de Galicia nacen co obxectivo de atender a demanda feita pola Dirección Xeral de Familia, Infancia e Dinamización Demográfica de execución de medidas de internamento e permanencia de fin de semana, proporcionando á persoa interna un contexto seguro e saudable no que desenvolver a súa vida cotiá durante o tempo que dure o internamento. Neste sentido, é preciso resaltar que, en base ao Real Decreto 1774/2004, de 30 de xullo, polo que se aproba o Regulamento da Lei Orgánica 5/2000, de 12 de xaneiro, reguladora da responsabilidade penal dos menores, esta medida pode ser de cinco categorías: en réxime cerrado, semiaberto, aberto terapéutico ou permanencia de fin de semana, de maneira que os/as menores infractores cumprirán a medida de internamento no réxime acordado na resolución establecida polo/a xuíz/a de menores.

En función das medidas de internamento distínguense centros de reeducación de menores de distinta índole, con características específicas. O centro para o que está deseñado este proxecto concrétase como unha institución de intervención socioeducativa con persoas menores de ambos sexos sometidas ao cumprimento de medidas xudiciais de internamento en réxime aberto ou semiaberto e permanencia de fin de semana, ben sexan esta con carácter cautelar ou baixo sentenza firme.

En primeiro lugar, as persoas sometidas a medidas de internamento en réxime semiaberto residirán no centro, realizando fóra do mesmo determinadas actividades formativas, educativas, laborais ou de ocio que contribúan á súa evolución e ao cumprimento dos obxectivos previsto no programa individualizado de execución da medida (PIEM), podendo a entidade pública aumentar ou diminuír as actividades e horarios de considerarse oportuno ou necesario. Por outra banda, cando a resolución xudicial determine un

internamento en réxime aberto, os/as adolescentes deberán desenvolver todas as actividades do proxecto educativo nos servizos normalizados da contorna, residindo no centro como domicilio habitual e acadando o programa e réxime interno do mesmo. Por último, durante as medidas de permanencia de fin de semana as persoas menores residirán no seu domicilio habitual, acudindo ao centro durante os fins de semana asignados co obxectivo de desenvolver as actividades de carácter formativo, cultural e educativo asignadas (Real Decreto 1774/2004, de 30 de xullo).

Ademais de favorecer o cumprimento da medida imposta pola autoridade xudicial, esta institución educativa ten como obxectivo facilitar o proceso reeducativo dos/as menores internos/as mediante o establecemento e desenvolvemento de distintos plans e programas que primen a individualización da intervención, activen os recursos necesarios para a modificación das condutas disruptivas e faciliten a adquisición de competencias e habilidades que beneficien ou faciliten a futura reinserción social, así como o desenvolvemento integral do educando mediante unha intervención socioeducativa comprensiva, individualizada, participativa, integradora, transversal e dinámica dos diferentes ámbitos que conforman a súa vida cotiá.

Trátase, en definitiva, dun centro de reeducación relativamente pequeno, cunha capacidade máxima de 25 menores internos divididos en dúas unidades convivenciais. Conta cuns horarios claros e concisos especificamente deseñados para que ambas unidades convivenciais non coincidan nos espazos comúns ao longo do día⁵. Non obstante, este horarios poderán ser modificados polo equipo educativo se a situación ou actividade así o requiren. Así mesmo, esta institución caracterízase por dispoñer dunha ampla variedade de recursos, divididos entre recursos humanos do centro, recursos humanos externos, recursos materiais, recursos da administración e outros recursos de entidades colaboradoras⁶.

No referente ás infraestruturas, o centro está conformado por catro edificacións e zonas abertas, distribuídas segundo a súa finalidade, distinguíndose así entre as dúas unidades convivencias separadas, un pavillón central cos despachos de dirección, o pavillón de usos múltiples e outras dependencias, entre as que se atopa un ximnasio, unha zona de vestiarios e un pavillón deportivo preparado para a práctica de fútbol, baloncesto, bádminton e voleibol.

⁵ Os horarios diarios aparecen detallados no anexo I.

⁶ Para máis detalles sobre os recursos, acudir ao anexo II.

Ademais de contar coas instalacións deportivas necesarias, segundo o Proxecto Educativo de Centro (PEC), 7 horas á semana deben ser destinadas á práctica deportiva nas propias instalacións do centro preparadas para elo, sen especificar se debe ser nos tempos de lecer ou como actividades planificadas e programadas. En conclusión, este centro conta cos recursos, tanto humanos como materiais e temporais, necesarios para desenvolver un proxecto con base educativo-deportiva. Principalmente porque o reducido número de internos permite desenvolver con facilidade e comodidade actividades físicas e deportes de equipo limitados a un restrinxido número de xogadores.

3.2. Obxectivos.

- Obxectivo xeral:
 - Contribuír ao desenvolvemento integral e á re inserción socio-laboral dos/as menores internos/as nun centro de reeducación de menores a través da práctica do voleibol.

- Obxectivos específicos:
 - Potenciar o proceso de reeducación nos/as adolescentes a partir da práctica deportiva e en base ás necesidades concretas detectadas no seu PEI.
 - Fomentar nos/as menores a adquisición de valores sociais por medio do deporte en equipo.
 - Xerar, a partir da práctica do voleibol, un espazo de interrelación, cooperación e comunicación que contribúa ao proceso socializador e educativo.
 - Impulsar a participación activa e voluntaria nas actividades deportivas, aportando unha alternativa saudable para a ocupación do tempo libre e para a mellora da condición física dos/as adolescentes.

3.3. Destinatarios.

A institución na que se contextualiza este proxecto atende a menores de ambos sexos nos termos establecidos no artigo 1 da Lei Orgánica 5/2000, reguladora da responsabilidade penal dos menores, modificada pola Lei Orgánica 8/2006, de 4 de decembro, e que establece que a responsabilidade pola comisión de feitos tipificados como delitos ou faltas no Código Penal ou nas leis penais especiais só poderá ser esixida a adolescentes maiores de 14 anos e

menores de 18, podendo permanecer no centro ata a finalización da medida imposta. Porén, é relevante destacar que a pesar de atender indistintamente a homes e mulleres, segundo datos internos do centro, a porcentaxe de ingresos femininos é moito inferior aos masculinos.

O proxecto está pensado para ser desenvolto coa totalidade dos/as menores internos/as, adaptándose, por tanto, a un número variable de participantes. A capacidade máxima desta institución é de 25 adolescentes de ambos sexos, divididos en dúas unidades convivenciais de, como máximo, 8 e 17 internos/as respectivamente. Non obstante, cando o número de internos/as é inferior a 15, residen todos/as no módulo B. Por elo, a planificación deste proxecto considerou todas as casuísticas, de maneira que en todas as posibles circunstancias detalladas, a implementación do proxecto sería factible e viable.

Caballero (2014) sinala que, en xeral, os/as menores en situación de conflito social presentan certa inestabilidade emocional, patróns distorsionados de apego, escasa empatía e dificultades de diálogo e para verbalizar os seus sentimentos e emocións, ademais dun baixo nivel de autoconcepto e autoestima. Destacan tamén por unha escasa interacción social, sentimentos de incompetencia, dependencia da presión do grupo, tendencia ás fantasías e a proxectar as súas responsabilidades nos demais, falta de sensibilidade e autocrítica e escasas habilidades sociais, unido a un baixo autocontrol e impulsividade.

Ademais, segundo informes da propia institución, as persoas destinatarias da súa intervención socioeducativa adoitan presentar diferentes carencias sociopersoais, educativas e afectivas, que derivan nun comportamento conflitivo e, finalmente, na infracción penal. Son, en xeral, persoas cun alto grao de absentismo e fracaso escolar e escasa ou nula participación en actividades de lecer estruturadas e normalizadas, permanecendo desocupadas ou ociosas a maior parte do tempo. Amosan déficits nas capacidades instrumentais básicas, por debaixo da media para a súa idade, e carecen de límites e normas, tendo dificultades para acatalas cando llas impoñen.

En xeral, posúen unha autoestima, autoconcepto e sentimento de autoeficacia minguados, así como baixo grao de tolerancia á frustración e unha deficiente capacidade de resolución de conflitos. Experimentan, ademais, consumo de distintas substancias tóxicas en diversos graos. Cabe destacar tamén que o nivel socioeconómico adoita ser medio ou baixo, detectándose na súa contorna familiar determinadas problemáticas como drogodependencia, alcoholismo, enfermidades, malos tratos, actos delituosos, desestruturación familiar, etc.

Ante estas características presentadas é preciso recordar que, como se detallou máis concisamente en epígrafes anteriores, as actividades deportivas cunha planificación educativa contribúen notablemente á mellora do autocontrol, autoestima, autoconcepto, empatía, autonomía, autoesixencia, cooperación e esforzo, así como ao fomento dos valores de responsabilidade persoal e colectiva. Ademais, a interactividade na súa execución repercute positivamente no ámbito social, facilitando a adaptación das persoas ao seu contexto e ao establecemento de relacións interpersoais, ó desenvolvemento social e emocional e á aceptación de límites e normas. Constitúense, por tanto, como un recurso idóneo para desenvolver procesos educativos que permiten ocupar o tempo libre de forma construtiva e saudable, evitando que pasen desocupados/as ou ociosos/as a maior parte do tempo e fomentando a diminución da violencia.

3.4. Principios metodolóxicos.

Co obxectivo primordial de construír actividades significativas que permitan crecer persoalmente a todos os niveis, este proxecto será sustentado sobre unha metodoloxía cooperativa, baseada no traballo en grupos heteroxéneos, na procura da mellora colectiva da propia aprendizaxe. Prieto e Nistal (2009) definen a aprendizaxe cooperativa como “aquele proceso no que o alumno necesita de outros e viceversa para poder alcanzar os seus obxectivos, é o traballo en equipo por un ben común” (p. 1). Desta forma, os/as participantes do proxecto convértense en protagonistas do proceso de aprendizaxe, pero tamén do proceso de ensinanza, aprendendo e ensinando mutuamente as técnicas de voleibol.

As actividades deportivas derivadas da aprendizaxe cooperativa, tales como o voleibol, comparten unha serie de vantaxes, entre as que destacan a participación de todos, o sentimento de protagonismo colectivo, o desenvolvemento da capacidade de resolución de problemas, empatía e capacidade para expresar emocións. Ademais, posibilita a aprendizaxe de valores morais e habilidades para a convivencia social e a comunicación (García, 2014). Por elo, os principios metodolóxicos que guiarán a intervención son os seguintes:

- **Individualización.** Cada individuo é unha persoa con características diferentes, respectando a heteroxeneidade do grupo e a consecuente pluralidade de ideas, opinións, pensamentos, etc. Por elo, este proxecto estrutúrase en función das características

individuais de cada menor, tendo en conta os intereses e motivacións persoais, adaptándose ás posibilidades, necesidades e intereses de cada participante.

- **Autonomía persoal.** Cando se lles ofrece aos/ás educandos autonomía para traballar e tomar decisións conscientemente, están valorando a situación e buscando a solución máis axeitada. Deste xeito comeza unha construción individual e social do coñecemento, de maneira que intenta adaptar os seus esquemas de coñecemento á situación formulada, adecuándose inevitablemente ás situacións dos seus compañeiros/as (Gómez Rijo, 2010).
- **Creatividade e flexibilidade.** Educar na creatividade implica educar para o cambio, educar en orixinalidade, flexibilidade e iniciativa na construción dos propios coñecementos. Este proxecto non responde a modelos ríxidos e autoritarios, senón que permite aos/ás participantes ser protagonistas do seu propio proceso de ensinanza-aprendizaxe, deixándolles liberdade para que desenvolvan a súa creatividade.
- **Potenciación.** A intervención terá en conta as capacidades e carencias concretas de cada suxeito, co obxectivo de intentar modificar os déficits formativos, culturais, de habilidades sociais e persoais do/a menor, causantes do conflito social (Departamento de Servicios Sociales y Familia, 2009).
- **Participación grupal.** Os/as participantes son axentes activos do seu propio desenvolvemento, ó que tamén contribúe o grupo social que integran. Por elo, este principio fomenta a interacción social, a comunicación, colaboración e respecto aos compañeiros/as, xerando un clima de confianza e aprendizaxe mutuo.
- **Comunicación activa.** O proxecto estrutúrase como un sistema de comunicación, onde o/a educador/a pode definirse como un/unha comunicador/a coa función esencial de dinamizar e facilitar a interacción entre os membros dun grupo.
- **Negociación e mediación.** É unha estratexia de intervención útil e eficaz para xestionar e solucionar conflitos de forma satisfactoria para todos/as. Baséase no diálogo e no respecto mutuo, de maneira que os/as propios/as adolescentes sexan capaces de solucionar os problemas sen empregar a violencia en ningunha das súas tipoloxías, favorecendo a adquisición de habilidades, coñecementos e actitudes que eviten novos conflitos.
- **Construción de significados compartidos.** A educación é concibida como un proceso continuo de ensinanza-aprendizaxe non que tanto educadores/as como educandos son susceptibles de aprender e ensinar. Por tanto, a construción do coñecemento será o

resultado da interacción entre a construción individual e a construción social do coñecemento (Gómez Rijo, 2010).

- **Formación e aprendizaxe en competencias sociais.** O desenvolvemento da competencia social é fundamental para a mellora das condicións persoais e sociais con persoas en dificultade e conflito social, especialmente nas áreas cognitiva (reflexividade, pensamento crítico, creatividade, etc.), condutual (habilidades sociais e de comunicación), emocional (empatía, autocontrol, etc.) e desenvolvemento de valores e dilemas morais.

3.5. Contidos.

O voleibol é un deporte con influencia entre a mocidade por dous motivos clave. En primeiro lugar, require un espazo non moi amplo para a súa execución. Ademais, favorece a educación en valores e a integración de normas. No entanto, o obxectivo deste proxecto non se basea en xerar excelentes xogadores de voleibol. Por elo, a finalidade das sesións non se centrará unicamente en que os/as adolescentes implicados/as coñezan os principios técnicos do deporte, senón tamén en mellorar as habilidades sociais e as capacidades cognitivas, tales como equilibrio persoal, autoestima, cooperación, etc. Desta maneira, podemos distinguir tres tipos de contidos que serán implícita ou explicitamente abordados ao longo do proxecto:

- **Conceptuais.** Refírense á aprendizaxe das características e da estrutura básica do voleibol, incluíndo o regulamento e os xestos técnicos básicos: toque de dedos, toque de brazos, o bloqueo, o saque e o remate.
- **Procedimentais.** Baséanse no traballo dos elementos técnicos do deporte, acadando a técnica dos toques e a posición fundamental media, a parada, desprazamento lateral, adiante e atrás.
- **Educativos e actitudinais.** Constitúen a base do proxecto e responden aos obxectivos sinalados. Céntranse, por tanto, en favorecer o proceso de reeducación e reinserción social dos/as menores ao xerar un espazo de interrelación, cooperación e comunicación que permita a aprendizaxe de determinados valores sociais. Máis concretamente, serán fomentados os valores de tolerancia, solidariedade, cooperación, autonomía persoal, competitividade, amizade, autoconcepto, autoestima, autorrealización, civismo e deportividade⁷.

⁷ No anexo III amósase a definición destes valores.

3.6. Actividades.

A pesar de todas as esixencias inherentes á execución dos procedementos técnicos específicos do voleibol, Mesquita (1997) asegura que a súa aprendizaxe é viable a partir dun proceso de ensinanza-aprendizaxe progresivo, pasando do sinxelo ao complexo en base ás características concretas dos/as participantes. Para elo, é imprescindible considerar aspectos como a integración dos procedementos técnicos en función das necesidades de cada xogador/a e a adaptación do regulamento ao nivel de realización probada.

Desta maneira, o seguinte proxecto baséase nas etapas propostas por Mesquita (1997). Concretamente, estará dividido en catro fases perfectamente diferenciadas, nas que se materializarán os contidos da ensinanza que permitan un avance progresivo na mellora das capacidades psicomotrices e cognitivas dos/as participantes.

- **Fase 1.** Caracterízase por un xogo estático e baséase principalmente nos contidos de carácter conceptual, referidos á aprendizaxe do regulamento a os xestos técnicos.
- **Fase 2.** Comeza un xogo anárquico, centrado nos desprazamentos para recibir e enviar o balón de xeito colaborativo, sen completar a xogada con tres toques.
- **Fase 3.** Acádase unha consecución rudimentaria dos tres toques, que obriga a unha organización colectiva das accións (defensa, colocación e envío ao campo contrario).
- **Fase 4.** Existe unha consecución elaborada dos tres toques (defensa, colocación e remate) e aumenta o dinamismo do equipo e coordinación entre os/as xogadores, con comunicación constante.

Antes de continuar coa explicación detallada das actividades é preciso recordar que, respectando a estrutura e funcionamento interno do centro, o proxecto será implementado por separado con ambas unidades convivenciais. As actividades serán organizadas en sesións cunha duración dunha hora, dentro da cal se inclúe un tempo de 20 minutos para as fases de quecemento e arrefriado, que farán de xeito autónomo e autorregulado⁸. A continuación detallaranse máis especificamente as actividades e os obxectivos que compoñerán cada etapa do proxecto.

⁸ O tempo destinado ao resto de actividades variará nas diferentes sesións, cunha duración máxima de 40 minutos.

Quecemento e estiramento.

O quecemento pode definirse como “a rutina previa á realización de exercicio físico que busca preparar ao atleta para render ao máximo durante o adestramento e/ou competición” (Pérez-López e Valadés, 2013, p. 32). Realízase, por ende, no inicio de cada sesión un quecemento activo que conteña parte aeróbica e estiramientos cunha duración de aproximadamente 10 minutos, seguindo as indicacións de Pérez-López e Valadés (2013)⁹.

Táboa 1

Actividades concretas e por orde para a fase de quecemento

Etapa	Actividades concretas
1. Activación aeróbica	1.1. Carreira continua arredor do campo de xogo.
2. Estiramientos dinámicos sen balón	2.1. En constante movemento, realizando círculos concéntricos en torno ao campo de xogo ¹⁰ .
3. Exercicios específicos de potencia, axilidade e velocidade	3.1. Liñas (esprines e desprazamento lateral). 3.2. Saltos ao bloqueo, remates e caídas.
4. Exercicios con balón	4.1. Lanzamento de balón por riba da cabeza con dúas mans. 4.2. Lanzamento do balón por riba da cabeza cunha man. 4.3. Lanzamento do balón con flexión de tronco lateral. 4.4. Lanzamento do balón con dúas mans contra o chan. 4.5. Acción de saque ao compañeiro. 4.6. Acción de remate ao compañeiro.
5. Accións específicas de xogo con balón	5.1. Pase de dedos e antebrazos continuado por parellas: os/as xogadores/as farán os pases de maneira alternativa. 5.2. Exercicio de ataque e defensa por parellas: exercicio que inclúe as accións de defensa-remate-colocación de maneira continuada.

Fonte: elaboración propia a partir de Pérez-López e Valadés (2013, p. 37)

Por outra banda, os estiramientos despois da práctica deportiva forman parte do proceso de recuperación e arrefriado, que reduce o ritmo e a frecuencia cardíaca e evita a fatiga muscular e as cambras. Neste caso, preséntase unha batería de exercicios propicios para

⁹ Acudir ao anexo IV para máis información sobre o quecemento.

¹⁰ Exemplo gráfico dos estiramientos dinámicos sen balón no anexo IV.

a práctica do voleibol presentada por Rodríguez e Calero (2014), cunha duración de 10 minutos ao final de cada sesión¹¹.

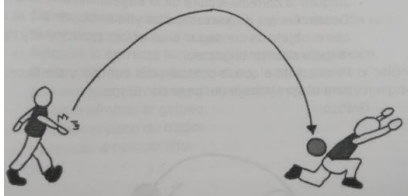

Non entanto, o aspecto principal desta fase é que estes tempos, tanto o de quecemento coma o de arrefriado, serán guiados e regulados de xeito autónomo polos/as propios/as participantes nas actividades. É dicir, os exercicios serán presentados e explicados polo/a educador/a na primeira sesión, co obxectivo de que nos vindeiros días, e por quendas rotativas, sexa un/unha dos/as adolescentes quen guíe a práctica. Desta maneira, búscase potenciar a relación, cooperación e comunicación entre os/as participantes, á vez que se reforza a adquisición de valores como a autonomía persoal, autoconceito, autoestima e autorrealización.

Fase 1.

A primeira fase do proxecto basease na comprensión por parte dos/as participantes do voleibol, familiarizándose coas distintas situacións e posicións dentro do campo e coas traxectorias do balón, aprendendo a anticiparse a este. Polo tanto, nesa etapa abordaranse principalmente contidos de carácter conceptual. No entanto, por tratarse todos os exercicios de actividades en parella ou equipo, traballaranse igualmente valores como a tolerancia, solidariedade, cooperación, autorrealización e deportividade, inherentes á práctica do voleibol. A continuación serán descritas as distintas actividades que se realizarán nesta etapa.

Táboa 2

Actividades correspondentes á fase 1.

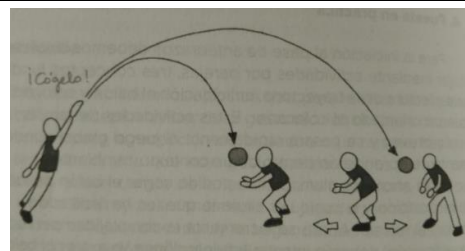
Descrición	Exemplo gráfico
<p>Recibe co corpo (Ortega, 2015). Por parellas, un alumno lanza o balón á vez que di unha parte do corpo (cóbado dereito, glúteo esquerdo, etc.), coa que o seu compañeiro/a debe tocar suavemente o balón.</p> <ul style="list-style-type: none">- Material: un balón de voleibol por parella.	
<p>Dedos-cesto (Proyecto Ludos, s.f.). Por parellas, fronte á canastra de baloncesto e de forma alternativa, os/as participantes, adoptando a posición de toque de dedos, golpean o balón para intentar encestarlo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Material: canastra de baloncesto e un balón por parella.	

¹¹ Ver anexo V para máis detalles sobre esta batería de exercicios.

Pase de arriba (Proyecto Ludos, s.f.).

Por parellas, unha persoa lanza, con toque de dedos, o balón cara arriba deixando que dea un bote no chan para que o recolla o/a compañeiro/a en posición correcta de toque de brazos (isto é, cos brazos estirados e xuntos).

- **Material:** un balón de voleibol por parella.



Que pasa co saque (Proyecto Ludos, s.f.).

Por parellas, unha persoa fronte á outra a seis metros de distancia. Un/unha dos/as membros da parella comeza a actividade facendo un saque suavemente sobre o/a outro/a, quen debe recibir o balón cun golpe de antebrazo, controlalo e repetir o saque ao compañeiro

- **Material:** un balón de voleibol por parella.



10 en equipo (Proyecto Ludos, s.f.).

Divídese o total de xogadores/as en grupos máis ou menos equitativos. Os equipos, dispostos en círculo, intentarán dar 10 toques de dedos seguidos. Para animar a actividade, se contarán os toques en voz alta e volverán a comezar cada vez o balón caia ao chan.

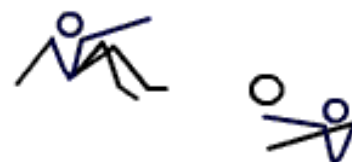
- **Material:** un balón de voleibol por grupo.



Toro sentado (Proyecto Ludos, s.f.).

Por parellas, unha persoa fronte á outra a tres metros de distancia. Un/unha dos/as membros da parella co balón na man realiza un saque sobre o/a compañeiro, que está sentado. Este/a se levanta, devólvelle o balón cun toque de antebrazos e vólvese a sentar. Aos 5 saques, se intercambian os roles.

- **Material:** un balón de voleibol por parella.



Semicírculo 1 (Proyecto Ludos, s.f.).

Equipo de 5/6 xogadores/as, todos en semicírculo menos 1 que se sitúa fronte aos demais. O/a xogador/a que está só é o encargado de pasarlle o balón aos seus compañeiros/as mediante un toque de dedos, para que estes/as lla devolvan de brazos.

- **Material:** un balón de voleibol por equipo.



Saque tolo (Proyecto Ludos, s.f.).

Por parellas, un/unha a cada metade do campo de voleibol. Se trata de sacar de maneira que o balón chegue a mans do/a compañeiro.

- **Material:** un balón de voleibol por parella.



Concurso de saques (Mesquita, 1997)

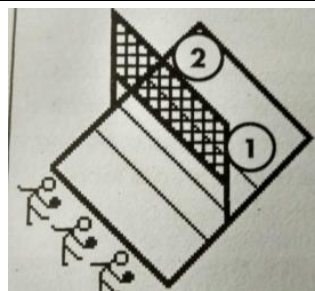
Os/as participantes colocándose en tres filas sobre a liña de saque. Á sinal do/a educador/a teñen que realizar un saque sobre un branco colocado no outro campo. Si se acerta se repite, senón, se lle cede o lugar ao compañeiro. Gaña o grupo que primeiro lle dea 10 veces ao branco.

- **Material:** seis balóns de voleibol.

Os 10 toques (Proyecto Ludos, s.f.).

Divídese o total de xogadores/as en grupos máis ou menos equitativos. Os equipos, dispostos en círculo, intentarán dar 10 toques de brazos seguidos. Para animar a actividade, se contarán os toques en voz alta e volverán a comezar cada vez o balón caia ao chan.

- **Material:** un balón de voleibol por grupo



Nota: as imaxes proveñen da mesma fonte que cada actividade.
Fonte: elaboración propia

Fase 2.

Na segunda fase comézanse a abordar os contidos procedimentais, referidos ao perfeccionamento dos movementos técnicos básicos e os movementos dentro do campo de xogo. Continúase, por tanto, traballando en certa medida os contidos conceptuais, aínda que con máis protagonismo dos procedimentais. Así mesmo, todas as actividades están pensadas para ser executadas con outros/as compañeiros/as, por parellas ou grupos, fomentando a comunicación, interrelación e cooperación, á vez que se traballan valores como a tolerancia, solidariedade, autorrealización, deportividade, civismo, amizade, autoestima e autoconcepto.

Táboa 3

Actividades correspondentes á fase 2.

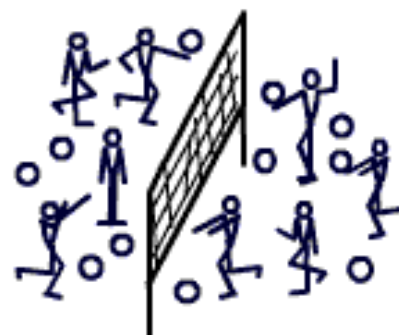
Descrición

Exemplo gráfico

Achicar balóns (Proyecto Ludos, s.f.)

Divídense aos/ás participantes en dous equipos equitativos. Os dous equipos, enfrontados na pista de voleibol cada un con 5/6 balóns. Á sinal do/a educador/a os/as participantes comezan a enviar balóns ao campo contrario empregando só o saque de seguridade. A unha nova sinal, detense o xogo e se contan os balóns que hai en cada campo. Gaña o equipo que menos balóns ten no seu poder.

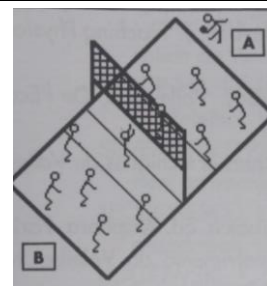
- **Material:** cancha de voleibol, rede e 10 balóns.



Batalla naval (Proyecto Ludos, s.f.)

Divídense aos/ás participantes en dous equipos equitativos de entre 2/6 xogadores/as. Se trata de xogar ao voleibol de forma adaptada. O equipo A saca, se o fai ben recibe 1 punto. O equipo que recibe si envía directo ao outro campo recibe 1 punto, se o envía ao segundo toque obtén 2 puntos.

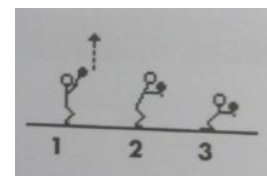
- **Material:** cancha de voleibol, rede e un balón.



De xeonllos (Mesquita, 1997).

Individualmente, cada persoa lanza o balón ao aire (1), que recibe ela mesma cun toque de brazos de pe (2) e outro de xeonllos (3).

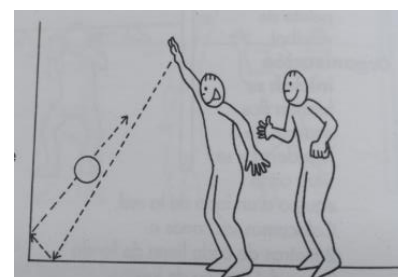
- **Material:** un balón de voleibol por persoa.



Fronbol (Fusté, 1996).

Divídese ao grupo por parellas que se distribúen ao logo dunha parede. O/a xogador/a co balón o golpea coa man de maneira que toque primeiro o chan o chan, despois a parede e salga despedido cada arriba para que o/a compañeiro/a repita a mesma acción. Cada parella debe intentar realizar o maior número de golpes sen error

- **Material:** un balón por parella e unha parede lisa.



O traspase (Proyecto Ludos, s.f.)

Divídense aos/ás xogadores/as en equipos de entre 4 e 6 persoas, colocados en fila. A actividade consiste en realizar dous toques de dedos cada persoa, o primeiro e control e o segundo moi alto para que o/a compañeira que ven detrás se poda meter debaixo do balón e seguir golpeándoo. O balón non avanza, golpeamos e nos colocamos ao final da fila.

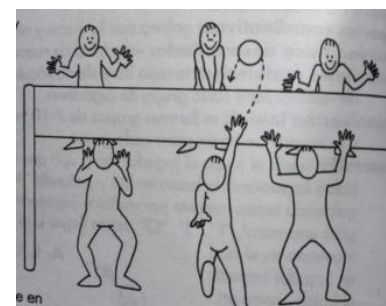
- **Material:** un balón de voleibol por equipo.



A nora (Fusté, 1996).

Fórmanse equipos de 3 xogadores e se colocan enfrontados a ambos lados da rede. O/a xogador/a que ten o balón realiza un saque ao equipo contrario. O balón será devolto de un campo a outro por un xogador/a diferente cada vez, establecendo unha rotación entre participantes dun mesmo equipo (primeiro o golpea un, despois o segundo, un terceiro e volta a empezar). O/a xogador ao que lle toca devolver o balón pode golpealo dúas veces, unha de brazos e outra de dedos. Obtense un punto cada vez que o balón é enviado fóra por parte do equipo contrario ou cae no seu campo.

- **Material:** un balón de voleibol por cada dous equipos e rede.



Batalla campal (Proyecto Ludos, s.f.)

Divídense aos/ás participantes en dous equipos equitativos que se colocan en fila a cada lado da rede, enfrontados ambos equipos. O

obxectivo é facer pases de dedos dun equipo ao outro de forma que o balón non caia nin se deteña. O/a xogador/a que pasa o balón corre a colocarse, por debaixo da rede, ao final da fila do equipo que ten de fronte.



- **Material:** cancha de voleibol, rede e un balón.


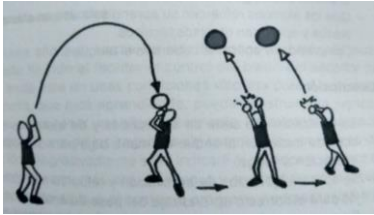
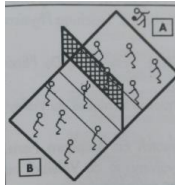
Nota: as imaxes proveñen da mesma fonte que cada actividade.
Fonte: elaboración propia.

Fase 3.

Esta fase caracterízase polo coñecemento dos xestos técnicos do voleibol, permitindo unha composición rudimentaria de tres toques que obriga a unha organización e comunicación interna entre os/as membros do equipo. A pesar de que se continúan traballando os contidos conceptuais, de cara á súa mellora e perfeccionamento, comeza a existir un xogo continuo que require da especialización dos/as participantes. Deste xeito, o xogo en equipo fomenta, ademais da comunicación, a interrelación e a cooperación, os valores que conforman os contidos educativos citados anteriormente: tolerancia, solidariedade, competitividade, deportividade, civismo, amizade, autoestima, autoconcepto...

Táboa 4

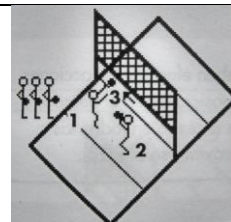
Actividades correspondentes á fase 3.

Descrición	Exemplo gráfico
<p>Balón volante (Proyecto Ludos, s.f.).</p> <p>Divídense aos/ás participantes en dous equipos equitativos de entre 2 e 6 xogadores/as. Xogarán ambos equipos enfrontados, intentando golpear varias veces o balón antes de envialo ao campo contrario.</p>	
<ul style="list-style-type: none">- Material: cancha de voleibol, rede e 1 balón. <p>Adiante, atrás (Ortega, 2015).</p> <p>Por parellas, se irán pasando o balón de dedos, Para elo, deben recibir de dedos de fronte e, ao tempo que se fan un auto-pase arriba, xiran 90°. Volven facerse un auto-pase arriba, xiran outros 90° e devolven o balón de costas ao compañeiro/a.</p>	
<ul style="list-style-type: none">- Material: un balón de voleibol por parella. <p>Partidiño</p> <p>Partidos aplicando as regras básicas do voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none">- Material: un balón de voleibol, rede e campo.	

Colocados (Mesquita, 1997).

O/a xogador/a 3 pasa, mediante un toque de dedos, o balón ao/a xogador/a 2 (colocador), quen lle coloca a bola para que faga un remate.

- Material: cancha de voleibol, rede e 1 balón.



Semicírculo 2.0 (Proyecto Ludos, s.f.).

Divídense aos participantes en grupos de 6 xogadores, colocándose 5 en semicírculo e 1 de fronte a eles/as. O/a xogador que se atopa no centro é o/a encargado/a de pasarlle o balón aos seus compañeiros/as para que o devolvan de brazos, pero nesta ocasión o/a xogador/a do medio só poderá efectuar o pase mediante un remate controlado.

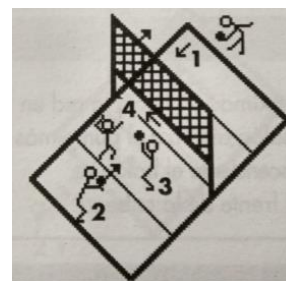
- Material: un balón por grupo.



Rotacións (Mesquita, 1997).

A persoa que está en 1 realiza un saque dirixido cara a que está en dous e corre a ese posto. A persoa en dous recibe o saque, envía a 3 e corre a ocupar ese posto. A persoa en 3 coloca o balón para que 4 remate, e sitúase para rematar. Despois de rematar, a persoa de 4 corre a sacar, e repítese a mesma xogada¹².

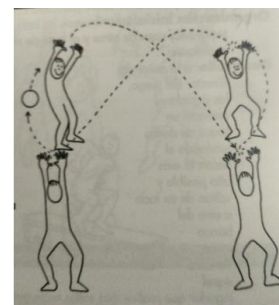
- Material: campo de voleibol, rede e dous balóns



O oito (Fusté, 1996).

Fórmanse grupos de 4 persoas, que se colocarán formando un cadrado. Os/as xogadores/as deben pasarse o balón entre eles/as realizando o toque de dedos. A traxectoria do balón debe describir un “oito”, é dicir, se comeza cun pase entre os/as xogadores/as situados en diagonal e se segue con outro ao compañeiro/a de enfronte, de maneira que se van alternando pases en diagonal con pases ao compañeiro/a de en fronte.

- Material: un balón de voleibol por equipo.



Nota: as imaxes proveñen da mesma fonte que cada actividade.

Fonte: elaboración propia.

Fase 4.

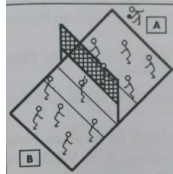
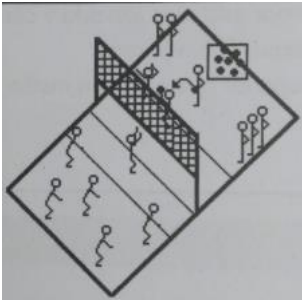
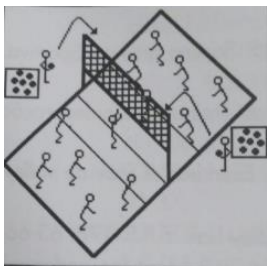
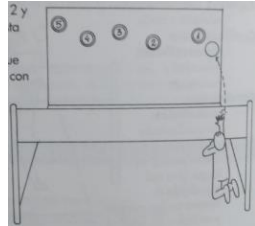

A fase final céntrase especialmente no xogo en equipo a través da consecución elaborada dos tres toques (defensa, colocación e remate). Supón, por tanto, a adquisición dunha relativa autonomía dentro do campo de xogo que obriga a manter unha comunicación constante entre os/as membros do mesmo equipo, na procura da mellora do dinamismo e

¹² Nota: en cada posición poden haber varias persoas, facendo o exercicio máis dinámico e fluído.

coordinación. É, en definitiva, a fase do proxecto na que máis explicitamente se aborda a educación en valores.

Táboa 5

Actividades correspondentes á fase 4.

Descrición	Exemplo gráfico
<p>Partidiño</p> <p>Partidos aplicando as regras básicas do voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none">- Material: un balón de voleibol, rede e campo.	
<p>Ataque continuo (Mesquita, 1997).</p> <p>Na metade do campo sitúanse 6 xogadores en posición de defensa. No campo contrario, divídense entre unha persoa a colocar e tres filas para rematar (central, opostos e receptores). O obxectivo é que as persoas nas filas de remate vaian rematando unha a unha, mentres o campo contrario intenta defender e montar un novo ataque.</p> <ul style="list-style-type: none">- Material: un balón de voleibol, rede e campo.	
<p>Balón morto (Mesquita, 1997).</p> <p>Divídese ao total de participantes en dous equipos equitativos. O/a educador/a, dende fóra do campo, lanzará balóns de forma alternada cara ambos campos. Os dous equipos deben organizar a defensa e o ataque, seguindo o xogo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Material: dous balóns, rede e campo de voleibol.	
<p>Saque ao branco (Fusté, 1996).</p> <p>Nun dos campos colócanse 5 obstáculos. Os/as xogadores/as, por quendas, deberán realizar 5 saques, intentando tocar os brancos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Material: dous balóns, rede e campo de voleibol e 5 aros.	
<p>Toque vertical (Proyecto Ludos, s.f.).</p> <p>Divídense aos xogadores/as e equipos co mesmo número de persoas, colocándose en fila. A actividade consiste en realizar dous toques cada xogador: un primeiro de control e o segundo para que o/a seguinte na fila se poda meter debaixo do balón e seguir golpeándoo de igual xeito. O balón non avanza. Golpeamos e nos colocamos ao final da fila.</p> <ul style="list-style-type: none">- Material: un balón por grupo.	

Nota: as imaxes proveñen da mesma fonte que cada actividade.

Fonte: elaboración propia

3.7. Recursos.

A continuación se detallarán todo o conxunto de medios –materiais, humanos e económicos- necesarios para o desenvolvemento desta proposta de intervención, distinguindo entre recursos asignados e específicos. En primeiro lugar, os recursos asignados existen na entidade previo ao inicio do proxecto, e están a disposición deste durante a súa execución. Por outra banda, os recursos específicos son aqueles se dispoñen especificamente por e para o proxecto, é dicir, é preciso unha dotación económica para mercalos ou alugalos.

Táboa 6

Cadro co resumo dos recursos necesarios.

RECURSOS	Asignados	Específicos
Humanos	- Equipo educativo en quenda. - Seguridade en quenda.	- Educador ou monitor con coñecemento de voleibol.
Materiais	- Pavillón polideportivo. - Canastra de baloncesto.	- 10 balóns de voleibol. - Unha rede de voleibol. - 5 aros
Monetarios/económicos	Os destinados pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia	210€ ¹³

Fonte: elaboración propia

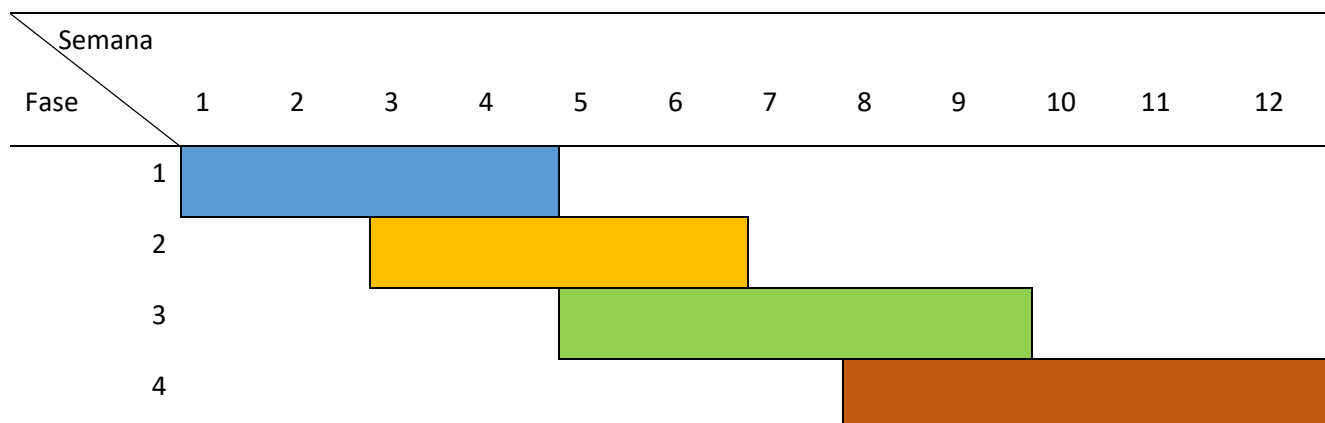
3.8. Temporalización.

Esta proposta de intervención está formulada para desenvolverse nun total de 3 meses, a razón de 3 sesións por semana que se realizarán por separado con ambas unidades convivenciais, seguindo a estrutura interna da institución. Así mesmo, as distintas actividades serán organizadas en sesións¹⁴ atendendo aos criterios de lóxica interna, organización e progreso persoal, de maneira que a dificultade das mesmas aumente progresivamente en base aos resultados, na procura dun xogo cada vez máis autónomo, dinámico e coordinado, fomentando así a educación en valores que constitúe a base deste proxecto. Máis concretamente, a temporalización das fases do proxecto será a seguinte:

¹³ Estimación feita en base aos prezos publicados na tenda virtual de Decathlon en xuño de 2018.

¹⁴ Máis detalles sobre as diferentes sesións no anexo VI.

Táboa 7
Relación entre fases do proxecto e semanas.



Fonte: elaboración propia

Ademais, as sesións terán unha duración dunha hora que se realizarán en horario de 16:30-17:30 co módulo A e de 18:00-19:00 no caso do módulo B. Coa finalidade de garantir certa estabilidade no desenvolvemento do proxecto, as sesións serán realizadas os días luns, mércores e xoves, pois os venres, debido ás saídas de fin de semana, adoitan quedar poucos/as menores no centro. A continuación amósase a temporalización concreta de cada sesión.

Táboa 8
Organización semanal das distintas sesións que conforman o proxecto.

Sesión	Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	L	Phase 1												
	M		Phase 1											
	X			Phase 1										
2	L		Phase 2											
	M			Phase 2										
	X	Phase 2												
3	L			Phase 3										
	M				Phase 3									
	X					Phase 3								
4	L				Phase 4									
	M					Phase 4								
	X						Phase 4							
5	L							Phase 5						
	M								Phase 5					
	X									Phase 5				
6	L							Phase 6						
	M								Phase 6					
	X									Phase 6				
7	L									Phase 7				
	M										Phase 7			
	X											Phase 7		

8	L													
	M													
	X													
9	L													
	M													
	X													
10	L													
	M													
	X													
11	L													
	M													
	X													
12	L													
	M													
	X													

Nota: cada cor representa unha semana diferente.

Fonte: elaboración propia

3.9. Avaliación.

Co obxectivo de mellorar as posibilidades persoais e grupais dos/as participantes, o seguinte proxecto será obxecto dunha avaliación continua, que permita a constante e paulatina adaptación das actividades ao contexto, valorando a pertinencia e adecuación das mesmas. Para elo, será realizada unha avaliación da implementación que permita verificar o grao en que se respecta a planificación do proxecto, de cara a tomar decisións correctivas no momento ou realizar as melloras necesarias en futuras edicións. O obxecto desta avaliación será a execución do propio proxecto e o contexto concreto, analizando aspectos como as actividades, secuencias, temporalización, recursos e flexibilidade.

Esta avaliación será completada polo propio educador ou educadora encargada do desenvolvemento do proxecto, a través dunha grella de observación básica orientada polos aspectos anteriormente mencionados. Para elo, será elaborado un panel de criterios e indicadores que guiará a elaboración dun panel de observación especialmente deseñado para esta ocasión, no que marcará o grao de acordo ou desacordo coas afirmacións dispostas, sendo 1 totalmente en desacordo e 5 totalmente de acordo¹⁵. Desta maneira, o feito de que algúns dos ítems obteña unha puntuación inferior a 3, implica unha necesaria mellora dese aspecto.

Por outra banda, de cara á avaliación dos resultados, é importante destacar que non se lle pode preguntar directamente aos/ás destinatarios/as, pois están tan habituados ao

¹⁵ Ver anexo VII para coñecer o panel de indicadores e a correspondente grella de observación.

sistema de sancións imperante no centro, que saben á perfección que dicir e que non para evitar ser castigados/as. Desta maneira, malia que se lles asegurara o anonimato da información, non confiarían na veracidade ante o temor ás sancións.

No entanto, os resultados dos contidos conceptuais e procedimentais serán avaliados mediante a observación e o avance das sesións, pois están organizadas nunha secuencia progresiva de menor a maior dificultade. Así mesmo, os contidos actitudinais, os máis relevantes para a avaliación final deste proxecto, serán medidos a través dun cuestionario elaborado en base ao desenvolto por Ortega (2015), que facilita a obtención de datos de maneira indirecta, garantindo así a veracidade e fiabilidade da información obtida¹⁶.

Cada pregunta do cuestionario, indirectamente, fai referencia a algún dos valores que conforman os contidos actitudinais: tolerancia, solidariedade, cooperación, autonomía, competitividade, amizade, autoconcepto, autoestima, autorrealización, civismo e deportividade. Non obstante, todos eses parámetros deben ser avaliados, ademais de coa información obtida no cuestionario, na práctica, observando a integración destes valores nos demais aspectos da vida cotiá destes/as adolescentes dentro do centro.

Conclusións.

Este proxecto, enmarcado no ámbito da educación en valores, nace para dar resposta ás necesidades detectadas nos/as adolescentes internos nun centro de reeducación de menores no que pasei unha estadía como educadora social en prácticas. Tras esta estancia, concibín a necesidade de incorporar a educación física como reforzo do proceso educativo e impulsor do desenvolvemento integral da mocidade.

Por elo, o proxecto afonda na práctica regular de exercicio físico como constituínte decisivo do proceso reeducador, actuando como ferramenta na adquisición de determinados valores sociais que faciliten a adquisición da autonomía persoal e a futura reinserción social. Máis concretamente, busca potenciar a consecución dos valores de tolerancia, solidariedade, cooperación, autonomía, competitividade, amizade, autoconcepto, autoestima, autorrealización, civismo e deportividade, esenciais para a mellora da súa situación e a modificación das condutas disruptivas e as carencias sociopersoais detectadas. Ademais,

¹⁶ Cuestionario completo no anexo VIII.

presenta unha oportunidade de ocio saudable para estes/as menores, que adoitan carecer de alternativas de lecer estruturadas e normalizadas.

Desta maneira, preséntase ó voleibol como un deporte con características únicas que, orientado dende a perspectiva socioeducativa, aporta importantes beneficios neste ámbito. En primeiro lugar, a súa execución é viable e factible, ao requirir poucos recursos e un espazo non moi amplo para a súa realización. Ademais, por tratarse dun deporte en equipo, xera na xuventude un espazo de interrelación entre compañeiros/as e educadores/as, ofrecendo oportunidades para o fomento de calidades sociopersoais que contribúan ao desenvolvemento integral e, consecuentemente, á reeducación destes/as adolescentes en situación de conflito social.

Preséntase, en conclusión, ao voleibol como unha ferramenta idónea para a Educación Social, cunhas actividades especificamente seleccionadas coas que, ademais de interiorizar os movementos técnicos deste deporte, inculcar os valores e actitudes dos que esta xuventude está desprovista. É preciso, tamén, destacar a relevancia a nivel de saúde que este proxecto ofrece á institución na que se contextualiza, pois ao mesturar actividade física coa finalidade educativa, permite a consecución dos distintos obxectivos establecidos tanto no Proxecto Educativo do Centro (PEC) como no Proxecto Educativo Individualizado (PEI), no que se concretan as necesidades e liñas específicas de actuación para cada menor.

Por tanto, expónse un proxecto que contribúe á xeración de situacións favorecedoras de procesos individuais e grupais destinados á mellora da persoa e do contexto social na súa totalidade, que responde e posibilita distintas competencias profesionais relacionadas coa habilidade para identificar distintos espazos eficientes para o desenvolvemento da sociabilidade e a promoción social, a capacidade para potenciar as relacións interpersoais e as dos grupos sociais, saber construír ferramentas e instrumentos para enriquecer e mellorar os procesos educativos e saber construír ferramentas e instrumentos para o progreso dos procesos educativos.

Neste sentido é importante aclarar que non se presenta ao deporte nin ao voleibol como un fin en si mesmo, senón como unha ferramenta que, guiada dende a óptica educativa, pode contribuír á intervención socioeducativa a través da adquisición de determinados valores que contribúan ao desenvolvemento integral das persoas nun contexto propicio para a intervención dos/as educadores/as sociais.

Bibliografía.

- Álvarez, M. V., Pintado, V. R., e San Fabián, J. L. (2014). Elaboración de propostas didácticas orientadas a mejorar los programas socioeducativos para jóvenes en situación de riesgo social. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*(23), 151-172.
- Aneca. (2005). *Libro blanco del título de Grado en Pedagogía y Educación Social*. Madrid: Sirius Comunicación Corporativa. Recuperado de: http://www.aneca.es/var/media/150392/libroblanco_pedagogia1_0305.pdf
- Anguera, M. T. (1989). *Metodología de la observación en las ciencias humanas*. Madrid: Cátedra.
- Arribas, H. (2004). Actividad física, ocio y educación: el valor de las actividades físicas recreativas. En M. J. Monteagudo e N. Puig (ed.), *Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar* (pp. 195-210). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Arribas, H., Blas, D., Cabanas, V., de las Heras, A., Flórez, E., e Talegón, J. (2008). Una puerta (Entre)abierta: oportunidades educativas en el medio natural. *Ágora para la EF y el Deporte*(7-8), 7-34.
- Bernuz, M. J. (2014). Las posibilidades de la justicia restaurativa en la justicia de menores (española). *Revista electrónica de ciencia penal y criminología*(16), 1-27. Recuperado de <http://criminet.ugr.es/recpc/16/recpc16-14.pdf>
- Caballero, M. A. (2014). *Violencia y delincuencia juvenil: análisis de las características individuales, grupos de iguales y factores de socialización en menores infractores* (Tese de doutoramento). Universidad de Granada, Granada. Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/24075541.pdf>
- Castro, C., e Rodríguez, E. (2016). Intervención con adolescentes: Necesidades y recursos. *Trabajo Social Hoy*(77), 7-23.
- Departamento de Servicios Sociales y Familia. (2009). *La intervención con los menores de edad en conflicto con la Ley Penal*. Zaragoza: Gobierno de Aragón.
- España. Lei Orgánica 5/2000, de 12 de xaneiro, reguladora da responsabilidade penal dos menores. *Boletín Oficial del Estado*, 13 de xaneiro de 2000, núm. 11, pp. 1422-1441.
- España. Real Decreto 1774/2004, de 30 de xullo, polo que se aproba o Regulamento da Lei Orgánica 5/2000, de 12 de xaneiro, reguladora da responsabilidade penal dos menores. *Boletín Oficial del Estado*, 30 de agosto de 2004, núm. 209, pp. 30127-30149.

- Fernández Molina, E. (2012). El internamiento de menores: Una mirada hacia la realidad de su aplicación en España. *Revista electrónica de ciencia penal y criminología*(14), 1-20. Recuperado de <http://criminet.ugr.es/recpc/14/recpc14-18.pdf>
- Fernández, J. (2007). La inclusión social a través del deporte. *Escuela Abierta*(10), 253-271. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2520046.pdf>
- Fusté, X. (1996). *Juegos de iniciación a los deportes colectivos*. Barcelona: Paidotribo.
- Galicia. Decreto 329/2005, de 28 de xullo, polo que se regulan os centros de menores e os centro de atención á infancia. *Diario Oficial de Galicia*, 16 de agosto de 2005, núm 156, pp. 14.270-14.283
- García, J. O. (2014). Metodología cooperativa, inteligencia emocional y dilema moral: construyendo una educación física diferente. *La Peonza: Revista de Educación Física para la paz*, 72-92.
- García, M. D., Martín, E., Torbay, A., e Rodríguez, C. (2010). La valoración social de la Ley de Responsabilidad Penal de los Menores. *Psicothema*, 22(4), 865-871. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/727/72715515050/>
- Garrido, V., e Montoro, L. (1992). *La reeducación del delincuente juvenil. Los programas de éxito*. Valencia: Tirant lo blanch.
- Gómez Rijo, A. (2010). El Alumnado como constructor de su propio aprendizaje en el área de Educación Física. *Wanceulen: Educación Física Digital*, 6(6), 52-61. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/4324/b15771453.pdf?sequen>
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte: la Actividad Física y el Deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.
- Gutiérrez, M. (2005). El deporte y la actividad física como herramientas para el desarrollo psicológico y social en la infancia y en la adolescencia. En A. Escartí, Pascual, C., e M. Gutiérrez, *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte* (pp. 13-28). Barcelona: Graò.
- Jiménez, P. J., & Durán, L. J. (2004). Propuesta de un programa para educar en valores a través de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educació física i esports*, 3(77), 25-29.
- Landa, R. (2009). *Análisis de las categorías y de la fiabilidad interobservadores en los sistemas de observación que evalúan el rendimiento de las acciones de juego en voleibol, dentro de la división de honor femenina española* (Tese de doutoramento). Universidad de Granada, Granada. Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/18015566.pdf>

- Luzón, A., e Domínguez, J. (2014). El menor infractor que comete su primer delito. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*(7), 40-57.
- Manidi, M. J., e Dafflon-Arvanitou, I. (2000). *Actividad física y salud: aportaciones de las ciencias humanas y sociales. Educación para la salud a través de la actividad física*. París: Masson.
- Maza, G. (2000). Valores del deporte desde el ámbito de la educación social. *Tándem: Didáctica de la educación física*(2), 63-73.
- Menéndez-Santurio, J. I., e Fernández-Río, J. (2016). Violencia, responsabilidad, amistad y necesidad psicológicas básicas: efectos de un programa de Educación Deportiva y Responsabilidad Personal y Social. *Revista de Psicodidáctica*, 2(21), 245-260. Recuperado de <http://www.ehu.es/ojs/index.php/psicodidactica/article/view/15269/13838>
- Mesquita, I. (1997). Propuesta metodológica. En A. Graça, & J. Oliveira, *La enseñanza de los juegos deportivos* (pp. 157-200). Barcelona: Paidotribo.
- Miraflores, E. (2015). Adquisición de valores a través del minivoley. Programa "Pequevoley". Real Federación Española de Voleibol. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Recuperado de http://www.pequevoley.com/pdf/adquisicion_de_valores.pdf
- Moral, J. E., Martínez, E. J., e Grao, A. (2014). *Actividad física en adolescentes*. Sevilla: Wanceulen.
- Moreno, A. (2011). *Aplicación de un programa de supervisión reflexiva para la optimización del conocimiento, la toma de decisiones y la ejecución en jugadores de voleibol en etapas de formación* (Tese de doutoramento). Universidad de Extremadura, Cáceres. Recuperado de <http://biblioteca.unex.es/tesis/9788469352953.pdf>
- Musitu, G., e Martínez, B. (2017). El rol de la familia y la escuela en las conductas exploratorias y de riesgo en la adolescencia. En J. A. Morón, I. Pérez-Pérez, e E. Pedrero, *Educación para la Salud y prevención de riesgos psicosociales en adolescentes y jóvenes* (pp. 19-36). Madrid: Narcea.
- Nieto, C. (2010). Las infracciones penales de los jóvenes. Una mirada sociológica. *Revista Andaluza de Ciencias Sociales*(9), 39-51.
- Ortega, P. (2015). *Iniciación al voleibol desde el juego modificado*. Alpedrete: Pila Teleña.
- Pérez, D. (23 de febreiro de 2017). *Revistadigital*. Obtido de El deporte como medio de integración e inclusión social: <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/inclusion-social-deporte/>

- Pérez-lópez, A., e Valadés, D. (2013). Bases fisiológicas del calentamiento en voleibol: propuesta didáctica. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, 22, 31-40.
- Perrin, C. (coord.), Feillet, R., Ferron, C., e Roncin, C. (2000). Aproximaciones psicosociológicas. En M. Manidi, e I. Dafflon-Arvanitou, *Actividad física y salud: aportaciones de las ciencias humanas y sociales. Educación para la salud a través de la actividad física* (pp. 47-62). París: Masson.
- Prieto, J. A., e Nistal, P. (2009). Influencia del aprendizaje cooperativo en educación física. *Revista Iberoamericana de Educación*, 4(49), 1-8.
- Proyecto Ludos. (s.f.). *Unidad didáctica. Iniciación al voleibol*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Rodríguez Rodríguez, J. M. (2004). El deporte como herramienta de intervención pedagógica-social en el ámbito de la exclusión social. *Ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte*(77), 42-47.
- Rodríguez, A., e Calero, S. (2014). Selección de ejercicios de estiramientos para la selección masculina juvenil de voleibol del Guayas. *EF Deportes*(196). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd196/ejercicios-de-estiramiento-para-voleibol.htm>
- Ruiz, G., e Cabrera, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de Educación*(335), 9-19.
- Ruiz, J. V., Ponce, A., Sanz, E., e Valdemoros, M. A. (2015). La educación en valores desde el deporte: investigación sobre la aplicación de un programa integral en deportes de equipo. *Retos*(28), 270-275.
- Sánchez-Alcaraz, B. J., López, G., Valero, A., e Gómez, A. (2016). Los programas de educación en valores a través de la educación física y el deporte. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*(25), 45-58.
- Uceda, F. X., Pérez, J. V., e Matamales, R. (2010). Educación, vulnerabilidad y delincuencia juvenil: relaciones próximas y complejas. *Revista de la Asociación de Sociología de la Educación*, 3(1), 159-175.
- Uribarri, G. (2018). Metodología Cooperativa: aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad. *Publicaciones didácticas*(92), 149-162.
- Valdemoros, M. A. (2010). *Los valores en el ocio físico-deportivo. Análisis y propuestas educativas*. Logroño: Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones.
- Vázquez, M. J., Fariña, F., Arce, R., e Novo, M. (2011). *Comportamiento antisocial y delictivo en menores en conflicto social*. Vigo: Universidade de Vigo.

Anexos.

Anexo I. Horarios establecidos para cada unidade convivencial de luns a venres.

Táboa 9

Horarios da institución

Actividades	Unidade convivencial A	Unidade convivencial B
Erguerse	8:30-9:00	9:00-9:30
Almorzo	9:00-9:30	9:30-10:00
Orde e limpeza da habitación persoal	9:30-10:00	10:00-10:30
Actividade I	10:00-10:45	10:30-11:00
Lecer	10:45-11:00	11:00-11:15
Actividade II	11:00-11:45	11:15-12:00
Lecer	11:45-12:00	
Descanso en habitación persoal	12:00-12:30	12:00-12:30
Lecer		12:30-13:00
Actividade III	12:30-13:15	13:00-13:45
Lecer	13:15-13:30	13:45-14:00
Xantar	13:30-14:00	14:00-14:30
Lecer	14:00-14:30	14:30-14:55
Descanso en habitación persoal	14:30-16:00	15:00-16:00
Lecer	16:00-16:30	16:00-16:30
Actividade IV	16:30-17:30	16:30-17:15
Lecer/Merenda	17:30-18:00	17:15-18:00
Actividade V	18:00-18:45	18:00-19:00
Lecer	18:45-19:00	19:00-19:15
Descanso en habitación persoal	19:00-19:30	19:15-19:45
Lecer		19:45-20:00
Actividade VI	19:30-20:15	20:00-20:45
Lecer	20:15-20:30	20:45-21:00
Cea	20:30-21:00	21:00-21:30
Lecer	21:00-22:00	21:30-22:00
Descanso en habitación persoal	22:00	22:00
Apagado de luces	00:00	0:00

Nota: en negra, as horas propicias para o desenvolvemento deste proxecto en cada unidade convivencial.

Fonte: elaboración propia

Anexo II. Recursos técnicos dispoñibles no centro.

Táboa 10

Recursos técnicos do centro

Recursos humanos		Materiais	Da Administración
Do centro	Externos		
Director/a	Monitores de	PEC	Xefatura Territorial da Consellería de Política Social
Subdirector/a	obradoiros	RRI	
18 educadores/as	Servizo de seguridade	PIEM	Subdirección Xeral de Política Familiar, Infancia e Adolescencia
Psicóloga	Outros profesionais	Infraestruturas	SERGAS
Mestra			Inem
Auxiliar administrativo			Servizo Público de Emprego
2 cociñeiros/as			OMIX
Auxiliar de cociña			UAD
3 camareiras de limpeza			Centro EPA
2 serenos			
1 peón			
1 celador			
1 porteiro			

Fonte: elaboración propia

Anexo III. Valores principais que serán fomentados ao longo do proxecto

Táboa 11

Valores principais a desenvolver co proxecto

Valor	Definición
Tolerancia	Sentimento de aceptación daquelas persoas, situacións ou actitudes afastadas do que cada persoa posúe dentro das súas crenzas.
Solidariedade	Sentimento de colaboración mutua existente entre as persoas, baseado na axuda, apoio, respecto e tolerancia.
Cooperación	Sentimento de valoración do traballo en equipo para conseguir un mesmo fin e obter beneficios comúns, convencidos da sinerxía que proporciona o mesmo, aceptando aos demais como son, sen impoñerse nin deixarse levar por el afán de dominio, traballando polo ben colectivo, apoiando e axudando en todo tipo de necesidades de forma comprometida, solidaria e xusta.
Autonomía persoal	Capacidade de controlar, afrontar e tomar decisións persoais por iniciativa propia.
Competitividade	Sentimento de necesidade de autosuperación persoal, de éxito persoal e social, de ser mellor que os demais, de contar coa aprobación dos outros, de conseguir beneficios e obter bos resultados.
Amizade	Sentimento afectuoso, desinteresado e recíproco, compartido nas relacións persoais, baseado no respecto, apoio, xenerosidade e empatía, que nace e se fortalece co trato.
Autoconcepto	Crenzas que unha persoa ten sobre o que coñece ou pensa que coñece sobre si mesma a nivel físico, psicolóxico, persoal, familiar e social, condicionado pola valoración que facemos do noso comportamento e a interiorización da opinión que os demais teñen de nós.
Autoestima	Sentimento determinado polo autoconcepto, referido á valoración que temos de nos mesmos referente a todas as nosas dimensións e que condiciona a nosa competencia e valía persoa.
Autorrealización	Sentimento persoal de plenitude como individuo que crece e evoluciona a nivel integral.

- Civismo** Sentimento de respecto coas normas de convivencia en sociedade, que implica a aceptación persoal das normas básicas e unha orientación cara a defensa dos dereitos e intereses propios, fundamentada no respecto a si mesmo e aos demais, na aceptación das diferenzas, na apertura, no amplo criterio e a comprensión, nun talante crítico cara calquera tipo de discriminación e na aceptación e cumprimento das regras.
- Deportividade** Sentimento de valoración dos beneficios que se obteñen co xogo limpo, de xogar de acordo coa regulamentación, empregando o sentido común e respectando aos compañeiros e adversarios, dando exemplo e demostrando xustiza, imparcialidade, solidariedade e utilizando como estratexias para a resolución de conflitos a paz, o diálogo, a harmonía, a serenidade, o respecto e a comunicación.

Fonte: elaboración propia a partir de Valdemoros (2010, pp. 56-58)

Anexo IV. Exemplo de actividades para a fase de quecemento.

Ilustración 1

Estiramientos dinámicos sen balón



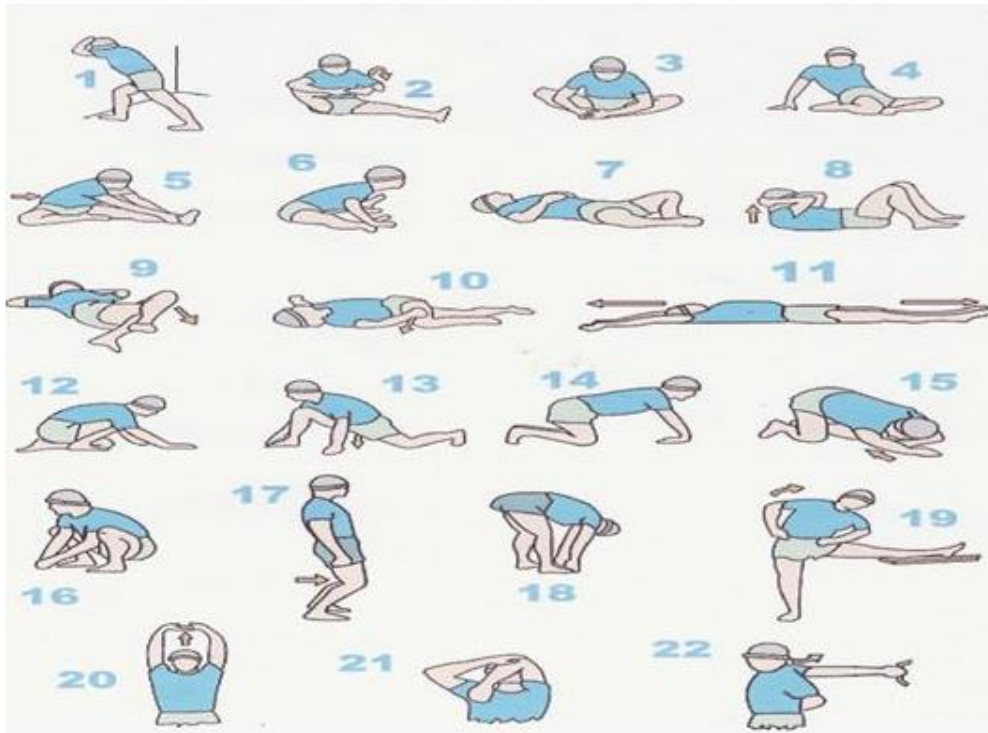
Fonte: Sánchez (2018)¹⁷.

¹⁷ Sánchez, J. C. (6 de xuño de 2018). Elongación y movilidad articular para un calentamiento dinámico [Mensaje nun blog]. Recuperado de <http://recursosparaeldesporte.blogspot.com/2010/11/elongacion-y-movilidad-articular-para.html>

Anexo V. Explicación gráfica dos exercicios idóneos para realizar os tempos de estiramento.

Ilustración 2

Batería de exercicios de estiramento despois da práctica deportiva



Fonte: Rodríguez e Calero (2014).

Anexo VI. Organización e temporalización das sesións coas distintas actividades.

Táboa 12

Resumo das distintas sesións que conforman o proxecto.

Sesión	Actividades	Duración
Sesión 1. <i>Iniciación aos toques</i>	Quecemento	10 minutos
	Recibe co corpo	5 minutos
	Pase de arriba	5 minutos
	10 en equipo	7 minutos
	Os 10 toques	7 minutos
	Toro sentado	10 minutos
	Semicírculo 1	6 minutos
	Estiramento	10 minutos
Sesión 2. <i>Iniciación ao saque</i>	Quecemento	10 minutos
	Saque tolo	7 minutos
	Concurso de saques	10 minutos
	Dedos-cesto	10 minutos
	Que pasa co saque	7 minutos
	Semicírculo 1	6 minutos
	Estiramento	10 minutos
Sesión 3. <i>Repasando conceptos</i>	Quecemento	10 minutos
	Pase de arriba	5 minutos
	Dedos-cesto	5 minutos
	Os 10 toques	7 minutos
	Que pasa co saque	7 minutos
	Concurso de saques	10 minutos
	Toro sentado	6 minutos
	Estiramento	10 minutos
Sesión 4. <i>Comezamos a xogar</i>	Quecemento	10 minutos
	O traspase	5 minutos
	De xeonllos	5 minutos
	Batalla campal	5 minutos
	A nora	5 minutos
	Fronbol	5 minutos
	Achicar balóns	5 minutos
	Batalla naval	10 minutos
	Estiramento	10 minutos

Sesión 5.		
<i>Reforzando os toques</i>	Quecemento	10 minutos
	10 en equipo	5 minutos
	Os 10 toques	7 minutos
	Semicírculo 1	7 minutos
	Fronbol	5 minutos
	Batalla campal	6 minutos
	Batalla naval	10 minutos
	Estiramento	10 minutos
Sesión 6.	Quecemento	10 minutos
<i>Control</i>	De xeonllos	5 minutos
	Achicar balóns	7 minutos
	O traspase	7 minutos
	Semicírculo 1	5 minutos
	A nora	6 minutos
	Batalla naval	10 minutos
	Estiramento	10 minutos
Sesión 7.	Quecemento	10 minutos
<i>Xoguemos</i>	O traspase	5 minutos
	A nora	5 minutos
	Semicírculo 2.0	5 minutos
	Rotacións	10 minutos
	Partidiño	15 minutos
	Estiramento	10 minutos
Sesión 8.	Quecemento	10 minutos
<i>Iniciación ao remate</i>	Fronbol	7 minutos
	De xeonllos	5 minutos
	Colocados	10 minutos
	Partidiño	18 minutos
	Estiramento	10 minutos
Sesión 9.	Quecemento	10 minutos
<i>Colocación-remate</i>	Adiante atrás	5 minutos
	O oito	5 minutos
	Semicírculo 2.0	7 minutos
	Balón volante	6 minutos
	Colocados	10 minutos
	Rotacións	7 minutos
	Estiramento	10 minutos

Sesión 10.	Quecemento	10 minutos
<i>Acadando autonomía</i>	Rotacións	5 minutos
	Colocados	10 minutos
	Ataque continuo	10 minutos
	Balón morto	15 minutos
	Estiramento	10 minutos
Sesión 11.	Quecemento	10 minutos
Rematemos a xogada	Toque vertical	5 minutos
	Saque ao branco	5 minutos
	Ataque continuo	5 minutos
	Balón morto	10 minutos
	Partidiño	15 minutos
	Estiramento	10 minutos
Sesión 12.	Quecemento	10 minutos
<i>Defensa, colocación e remate</i>	Toque vertical	7 minutos
	Ataque continuo	10 minutos
	Saque ao branco	8 minutos
	Balón morto	15 minutos
	Estiramento	10 minutos
Sesión 13.	Quecemento	10 minutos
<i>Peche de ouro</i>	Balón morto	5 minutos
	Ataque continuo	15 minutos
	Partidiño	20 minutos
	Estiramento	10 minutos

Fonte: elaboración propia

Anexo VII. Panel de criterios e indicadores para avaliar a implementación.

Táboa 13

Panel de criterios e indicadores.

Dimensión	Aspectos	Criterios	Indicadores	
Execución	Actividades	Adecuación	Implicación dos/as destinatarios/as nas actividades propostas. Participación activa nas actividades.	
		Suficiencia	Existen tempos mortos na realización das actividades.	
		Eficacia	Os/as participantes comprenden os conceptos. As actividades favorecen a consecución dos obxectivos específicos. Os/as participantes son capaces de levar á práctica os contidos conceptuais.	
	Secuencias	Orde lóxica	A actividade desenvólvese con certa orde lóxica e coherencia nos contidos. Existe un aumento progresivo da dificultade das actividades, atendendo ás características dos/as participantes.	
			Distribución temporal	As actividades adecúanse ao tempo dispoñible. O tempo asignado a cada actividade permite o seu desenvolvemento sen abafos.
	Recursos	Temporalización	Uso dos recursos	Dispóñense de todos os recursos requiridos á hora da implementación das actividades. Os recursos funcionan correctamente. A estimación dos recursos é axeitada.
	Marco ou contexto	Plan/programa no que se enmarca Ambiente de referencia	Flexibilidade	Capacidade de adaptación As actividades permiten adaptarse en función do número de participantes. As educadoras e educadores dispoñen da capacidade para enfrontar imprevistos.
Pertinencia			As actividades contribúen á consecución dos obxectivos previstos no proxecto	
Coherencia			A distribución do ambiente físico facilita a realización das actividades.	

Fonte: elaboración propia

Táboa 14
Grella de observación.

Dimensión	Aspectos	Criterios	Indicadores	1	2	3	4	5	
Execución	Actividades	Adecuación	Os/as destinatarios/as implícanse activamente nas actividades propostas.						
			Os/as participantes participan de xeito activo nas actividades.						
		Suficiencia	Non existen tempos mortos na realización das actividades.						
		Eficacia	Os/as participantes comprenden os conceptos.						
	Secuencias	Orde lóxica		As actividades favorecen a consecución dos obxectivos específicos.					
				Os/as participantes son capaces de levar á práctica os contidos conceptuais.					
				As sesións están organizadas con certa orde lóxica e coherencia nos contidos.					
	Temporalización	Distribución temporal		Existe un aumento progresivo da dificultade das actividades, atendendo ás características dos/as participantes.					
				As actividades adecúanse ao tempo dispoñible.					
	Recursos			O tempo asignado a cada actividade permite o seu correcto desenvolvemento.					
				Dispóñense de todos os recursos requiridos á hora da implementación das actividades.					
				Os recursos funcionan correctamente.					
			A estimación dos recursos é axeitada.						
Flexibilidade	Capacidade de adaptación		As actividades permiten adaptarse en función do número de participantes.						
			As educadoras e educadores dispoñen da capacidade para enfrontar imprevistos.						
Marco ou contexto	Plan/programa no que se enmarca	Pertinencia	As actividades contribúen á consecución dos obxectivos previstos no proxecto						
	Ambiente de referencia	Coherencia	A distribución do ambiente físico facilita a realización das actividades.						

Fonte: elaboración propia

Anexo VIII. Cuestionario para a medición dos contidos actitudinais.

1. Acaba a clase e ves que quedou un balón na pista. Que fas?

- a) Recollelo e gardalo no seu sitio.
- b) Segundo o cansado/a que estea, cóllooo ou gárdoo.
- c) Xa recollín o meu, que o colla quen o deixara.

2. Es capaz de organizar e xogar un partidoño de voleibol sen directrices?

- a) Si.
- b) Non.

3. As rapazas no voleibol:

- a) Aportan e xogan igual que un chico.
- b) Estorban no xogo e non deixan avanzar e que nos divertimos.
- c) Aínda que poden xogar cos chicos, deberíanse facer grupos separados en función do sexo.

4. No voleibol:

- a) É importante que os/as 6 xogadores/as colaboren para xogar ben.
- b) Non é necesario ningún sistema táctico colectivo. Con dous que xoguen ben, para que ma pasen e remate, pódense marcar puntos.

5. As infraccións no xogo:

- a) Non se deben facer, pero si o/a educador non me ve non pasa nada e así gáñanse os partidos.
- b) Non se deben facer nunca porque o/a educador non quere.
- c) Non se deben facer porque non está ben e podo facer dano a algún/a compañeiro/a.

6. No partido:

- a) O importante e divertido é gañar.
- b) Hai que divertirse co xogo sen importar nin o número de puntos marcados nin os partidos ganados.

7. Hai un elemento do voleibol que non me sae e me custa aprendelo.

- a) Como é moi difícil deixo de intentalo e paso a outra cosa porque non o vou a conseguir.
- b) Me esforzo, pido axuda e non paro ata conseguir aprendelo.