



# **ESCUELA ONLINE PARA FAMILIAS**

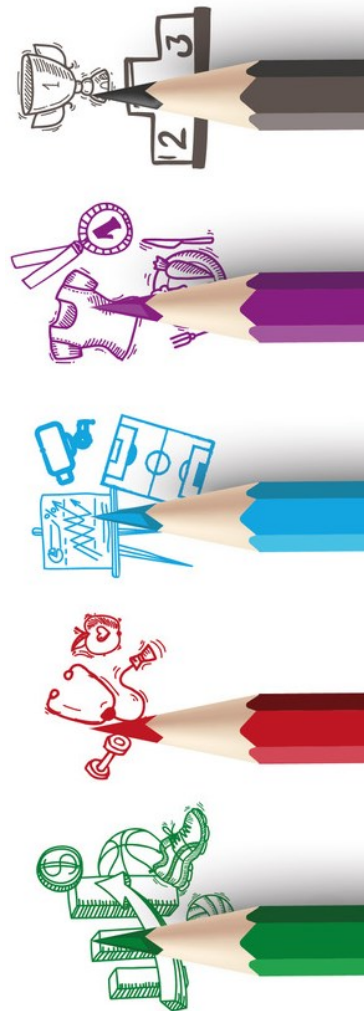
**Educando en Valores a  
través del Deporte Base**



**Instituto Andaluz  
del Deporte**



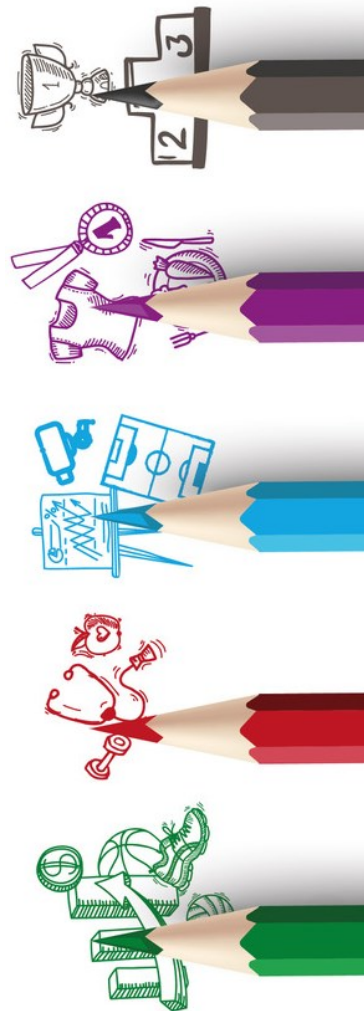
**Junta de Andalucía**  
Consejería de Educación y Deporte





Presentación oficial del  
consejero de Educación y  
Deporte, Javier Imbroda

**VÍDEO**





# VÍDEO

Introducción al curso Escuela  
Online para Familias,  
educando en valores a través  
del deporte base.



# ESCUELA ONLINE PARA FAMILIA

La relación que tenga la población infantil con el deporte está muy vinculada al **enfoque** que la **familia** haga de él. Por ello, que las personas cercanas sepan cómo actuar en cada caso es fundamental para la buena educación y cultura deportiva. En determinadas edades, el deporte se convierte en una herramienta fundamental para el desarrollo de la personalidad y los valores que tendrán influencia en las decisiones diarias.

El **problema** se presenta cuando muchas familias no tienen clara la forma de comportarse a la hora de participar en las actividades de los menores. Pueden llegar a pisar o meterse en la parcela del personal técnico e incluso actúan de forma incorrecta con los demás miembros del equipo o grupo.

# PROBLEMAS DETECTADOS

## Cultura

Mala cultura deportiva.

## Violencia

Violencia en competiciones deportivas.

## Sedentarismo

Vida no activa y poco saludable.

## Abandono

Abandono del deporte.



# RETOS EN EL DEPORTE BASE

- Disminuir el sedentarismo y la obesidad a través de la divulgación de un estilo de vida saludable sigue siendo clave.
- Uno de los principales problemas a los que tiene que hacer frente el sistema deportivo en España es al abandono de adolescentes, sobre todo en la categoría femenina. Y este hecho puede contrarrestarse si muchas familias, tanto por exceso como por defecto, dejasen de presionar y generaran un contexto más adecuado y menos exigente.
- Una educación correcta basada en el respeto es también fundamental para disminuir la violencia en el deporte base y, concretamente, en los campos de fútbol; donde existen situaciones que avergüenzan a todas las personas y pueden y deben corregirse.

# OBJETIVOS

-  Divulgar los beneficios del deporte base a las familias.
-  Facilitar información y apoyo psicosocial y pedagógico para que las familias mejoren sus recursos relacionados con la educación de sus hijos e hijas en el ámbito deportivo.
-  Ofrecer herramientas para reducir la violencia en los terrenos de juego.
-  Fomentar la práctica deportiva de forma individual y en familia.
-  Promover la adherencia a la actividad física en adolescentes con estrategias para desarrollar la motivación en la práctica deportiva.





# PROGRAMACIÓN

# MÓDULO 1. CÓMO PRACTICAR DEPORTE

❑ Beneficios del ejercicio físico en la infancia y en la familia.

Especialidad: Medicina del Deporte.

Docente: María Concepción Ruiz Gómez.

❑ Motivar para empezar: educar para una vida activa y saludable. La familia como ejemplo.

Especialidad: Psicología Deportiva.

Docente: Walter Bolumar Cobo.

❑ Elegir el deporte adecuado y adaptado.

Especialidad: Ciencia de la Actividad Física y el Deporte.

Docente: Javier Benítez Porres.

# MÓDULO 2. EL JUEGO DEL DEPORTE

❑ El exceso de motivación y la generación de falsas expectativas.

Especialidad: Psicología Deportiva.

Docente: Javier de Miguel Muñoz.

❑ Comportamiento de la familia en competiciones infantiles.

Relación y roles con personal técnico.

Especialidad: Psicología Deportiva.

Docente: María Hernández Sánchez.

❑ Por qué no es buena idea castigar sin deporte.

Especialidad: Psicología Deportiva.

Docente: María Hernández Sánchez.

# MÓDULO 3. APRENDER A COMPETIR

❑ Cómo trabajar la autoconfianza en la infancia.

Especialidad: Psicología Deportiva.

Docente: Javier de Miguel Muñoz.

❑ Gestionar la frustración en la etapa infantil.

Especialidad: Psicología Deportiva.

Docente: Javier de Miguel Muñoz.

❑ El estrés infantil frente a la competición deportiva.

Especialidad: Psicología Deportiva.

Docente: Javier de Miguel Muñoz.

# MÓDULO 4. HÁBITOS SALUDABLES EN FAMILIA

❑ Vida sana en casa: la importancia de aprender a comer.

Especialista: Nutrición.

Docente: Arancha Arias Toro.

❑ Cómo evitar lesiones en la práctica en familia.

Especialidad: Medicina del Deporte.

Docente: María Concepción Ruiz Gómez.

❑ Cómo alimentar a menores deportistas en competición.

Especialista: Nutrición Deportiva.

Docente: Arancha Arias Toro.

# MÓDULO 5. EVALUACIÓN FINAL

- ☐ Primeros Auxilios: RCP con uso de DEA.
- ☐ Cuestionario final de autoevaluación.
- ☐ Material extra.
- ☐ Bibliografía.





# DOCENTES

# DIRECCIÓN ACADÉMICA

**María  
Hernández  
Sánchez...**



Licenciada en Psicología por la Universidad de Granada y Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte por la UNED.



# MEDICINA DEPORTIVA

**María de la  
Concepción  
Ruiz Gómez...**

Presidenta de la Sociedad Andaluza de Medicina del Deporte (SAMEDE), ejerce en la Universidad de Málaga (UMA) y en las selecciones nacionales de menores de baloncesto.



1 (2) 3 4 5 6

# PSICOLOGÍA DEPORTIVA

**Francisco Javier  
de Miguel  
Muñoz...**



Licenciado en Psicología por la Universidad de Málaga, Máster en Psicología del Deporte por la UNED. Es CEO de MindCompanySpot.



1 2 (3) 4 5 6

# NUTRICIÓN DEPORTIVA

**Aránzazu  
Arias  
Toro...**



Nutricionista diplomada por la  
Universidad de Granada (UGR) y  
perteneciente al Colegio profesional de  
Dietistas y Nutricionistas de Andalucía.



# PSICOLOGÍA DEPORTIVA

**Walter  
Bolumar  
Cobo...**

Licenciado en Psicología del Trabajo por la Universidad de Málaga (UMA), Máster en Psicología Deportiva y Coaching por el Instituto de Estudios Deportivos (IESPORT).



1 2 3 4 (5) 6

# CIENCIA DEL DEPORTE

**Javier  
Benítez  
Porres...**



Licenciado en Psicopedagogía y Maestro:  
Especialidad de Educación Física por la  
UMA. Licenciado en Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte por la UGR y  
doctor en Innovación e Investigación  
Educativa (Educación Física) por la UMA.



# CONTACTO



[formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es](mailto:formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es)



**Instituto Andaluz  
del Deporte**





**Instituto Andaluz  
del Deporte**



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Educación y Deporte

