ANEXO II

CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN COLECTIVOS PRIORITARIOS

GRUPO A: **NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES** (en adelante NNA)
GRUPO B: **MAYORES DE 60 AÑOS**
GRUPO C: **EXPARTICIPANTES EN PROYECTOS DE PRESCRIPCIÓN**

ASPECTOS COMUNES A TODOS LOS GRUPOS: A, B, y C

1. OBJETIVOS

- Mejorar cualitativa y cuantitativamente la oferta de programas de actividad física para determinados colectivos y rangos de edad.

- Integrar hábitos de vida saludables relacionados con la práctica de actividad y ejercicio físico, pretendiendo generar adherencia por la práctica físico-deportiva y crear un estilo de vida activo.

- Hacer asequible y favorecer la participación de colectivos con mayores dificultades para el acceso a la práctica físico-deportiva (inmigrantes, personas con discapacidad, colectivos desfavorecidos económicamente...).

- Incidir en el **ciclo vital preventivo**, aplicando un enfoque integral de promoción de la salud y prevención de enfermedades, adaptando las acciones preventivas a las necesidades específicas de cada grupo de edad, y reconociendo que la salud evoluciona y se construye de forma continua.

- Intervenir en la infancia para consolidar conductas saludables, evitar patologías crónicas en la etapa adulta y, en última instancia, garantizar un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida.

2. DURACIÓN

2.1. Los programas deberán desarrollarse entre el 1 de septiembre de 2026 y el 30 de junio de 2027.

2.2. La duración mínima de cada uno de los programas será de 7 meses.

2.3. Cada grupo deberá tener como mínimo 1 sesión a la semana, con una duración mínima de 50 minutos.

3. GRUPOS, ACTIVIDADES Y ENCUENTROS

3.1. Los grupos deberán estar formados por un mínimo de 6 personas.

3.2. También se podrán organizar **actividades especiales** (dentro de la misma entidad) y **encuentros** (entre diferentes entidades locales) en relación a los programas desarrollados, con el objetivo de favorecer la convivencia y disfrute de los/as participantes de diferentes grupos y colectivos a través del desarrollo de la actividad físico-deportiva, sin hacer énfasis en la competición.

Estas actividades especiales y encuentros podrán ser de dos tipos:

1. **Intrageneracionales**: reúnen a personas que pertenecen al mismo colectivo o rango de edad (por ejemplo: niños/as y adolescentes, los/as cuales están encuadrados dentro del colectivo NNA).

2. **Intergeneracionales**: conectan a personas de diferentes colectivos o edades (por ejemplo: adolescentes y mayores de 60 años).

4. PERSONAL Y TITULACIONES

Las personas que dirijan o desarrollen las actividades de ambos grupos deberán ostentar las cualificaciones profesionales exigidas en la Ley Foral 18/2019, de 4 de abril, de acceso y ejercicio de las profesiones del deporte en Navarra.

Deberán contar con la cualificación necesaria en función del trabajo a desarrollar. Así mismo, deberán tener la formación mínima en primeros auxilios exigida en dicha Ley Foral, con el contenido señalado en el Decreto Foral 63/2022, de 15 de junio, por el que se regula la acreditación de la formación inicial en primeros auxilios para el ejercicio de las profesiones del deporte en Navarra.

Estas condiciones se comprobarán, mediante la consulta al Registro del Deporte en Navarra, en el momento de la **solicitud**. En el caso de que algún/a monitor/a no cumpla con la Ley Foral 18/2019, de 4 de abril, de acceso y ejercicio de las profesiones del deporte en Navarra, las actividades o grupos a su cargo quedarán excluidos de la solicitud correspondiente, por lo que no contarán a la hora de aplicar los criterios de valoración del baremo (Anexo lll).

En ningún caso el personal que realice diferentes funciones en el desarrollo del Programa, contraerá relaciones laborales contractuales con el Gobierno de Navarra.

5. SEGURIDAD Y ASISTENCIA SANTARIA

5.1. Todas las actividades planteadas en los Programas deberán contar con las medidas de seguridad exigidas para la práctica de cada una de ellas.

5.2 Todas las instalaciones deberán contar con las medidas de seguridad que garanticen el perfecto desarrollo de las actividades, así como la asistencia del público espectador, en caso necesario.

6. OBLIGACIONES, PERMISOS Y AUTORIZACIONES

Las entidades beneficiarias de la presente convocatoria deberán garantizar el cumplimiento de las obligaciones legales en cuanto a permisos y autorizaciones para la realización de todas las actividades según el programa.

Si una Entidad Local no puede cumplir alguna característica o requisito de los programas expuestos en este anexo deberá incluir en la solicitud un informe explicando los motivos.

Éstos serán analizados por parte de la unidad gestora de la subvención, la cual determinará si da su conformidad para que sea incluido o no.

GRUPO A: ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PARA NNA (3-18 AÑOS)

En este grupo distinguimos a su vez, subgrupos, diferenciados por rangos de edad y contenidos de trabajo:

A.1. PSICOMOTRICIDAD ("PEQUES"): de 3 a 6 años

A.2. MULTIDEPORTE/MULTIACTIVIDAD (NIÑOS/AS): de 7 a 12 años

A.3. MULTIDEPORTE Y ACTIVIDADES DIRIGIDAS (ADOLESCENTES): de 12 a 18 años

CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS

a) Estos programas se caracterizan por ser inclusivos, accesibles, diversificados y orientados a la salud. Con un enfoque educativo y recreativo, buscan el desarrollo motriz general, evitando la especialización temprana.

b) El multideporte seguirá la metodología de Iniciación Deportiva Comprensiva, basada en los juegos modificados.

c) Se priorizará la interacción positiva de los/as participantes y la transmisión de valores de equipo, de juego limpio y de superación personal, en contraposición a la competición extrema.

d) En ninguno de los programas anteriores se admitirán programas específicos de modalidades deportivas, como escuelas deportivas o modelos similares. En el caso de realizar la actividad de multideporte (deportes o pre-deportes, según la edad), será obligatorio realizar **3 DEPORTES MÍNIMO AL AÑO**.

e) Los contenidos a desarrollar en cada etapa están detallados en las siguientes páginas. Las edades señaladas son orientativas.

f) En aquellas entidades o localidades en las que participan NNA de diferentes edades en un mismo grupo (grupos heterogéneos o "multiedad"), la adaptación de los contenidos y de las actividades es clave para garantizar la inclusión, la seguridad y el aprendizaje significativo. Por lo tanto, es necesario que estén en consonancia con la etapa de desarrollo psicomotriz de cada participante.

A.1. "PEQUES": PSICOMOTRICIDAD

EDADES	Programas para niños y niñas con edades comprendidas entre 3 y 6 años (correspondiente a la etapa de Educación Infantil)
OBJETIVOS	**CONTENIDOS** (en relación al currículo de Ed. Infantil –Navarra-: DF 61/2022, de 1 de junio)
Integrar el desarrollo motor, cognitivo y socio-afectivo mediante el juego y el movimiento, estructurando un crecimiento en armonía	**Conocimiento y control del cuerpo.** Estructuración de su esquema corporal y desarrollo de una imagen corporal positiva, identificando partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
Descubrir y explorar el entorno	**Desarrollo motor:** Mejorar del equilibrio (estático/dinámico), la coordinación dinámica general (óculo-manual/pédica) y la motricidad fina
Identificar y respetar las normas de juegos y actividades, así como el uso de los materiales y los espacios, relacionados con la seguridad y la salud.	**Lateralidad.** Afirmación de la mano, pie u ojo dominante
Adquirir hábitos higiénicos y aprender normas básicas para una práctica deportiva sana y segura.	**Orientación espacial y temporal:** Situación en el espacio (arriba/abajo, dentro/fuera) y entendimiento de las secuencias temporales básicas (antes/después, ritmo).
Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo ajustándose a sus posibilidades personales.	**Autonomía y autoestima:** Fomento de la autoconfianza y la capacidad de resolver tareas motrices y de la vida cotidiana.
	Socialización y expresión: Expresión de emociones mediante el cuerpo, respeto de normas y relación con iguales.
Explorar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y representar la realidad a través de dramatizaciones y juegos simbólicos	**Descubrir y explorar el entorno:** medio natural, social y cultural.
	Juego simbólico: Dramatizaciones, cuentos motores y juegos de representación

A.2. NIÑOS/AS: MULTIDEPORTE/MULTIACTIVIDAD

<table>
<tr><td>EDADES</td><td colspan="2">Programas para niños y niñas con edades comprendidas entre 6 y 12 años
(correspondiente a la etapa de Educación Primaria)</td></tr>
<tr><td>OBJETIVOS</td><td colspan="2">CONTENIDOS
(en relación al currículo de EF Ed. Primaria en Navarra: DF 67/2022, de 22 de junio)</td></tr>
<tr><td>Frenar la especialización temprana</td><td>Entre 6 y 10 años</td><td>Entre 10 y 12 años</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Desarrollar las capacidades físicas básicas de los niños y niñas a través del trabajo de habilidades perceptivo-motrices, y habilidades motrices básicas y/o específicas, con el fin de buscar su desarrollo integral</td><td>Actividades para el desarrollo de habilidades motrices básicas y habilidades perceptivo-motrices (circuitos, juegos…)</td><td>Actividades para el desarrollo de habilidades motrices específica y habilidades perceptivo-motrices</td></tr>
<tr><td>Experimentación de las propias posibilidades motrices mediante habilidades comunes a diferentes actividades físico-deportivas, como son: desplazarse, lanzar, girar, recibir, golpear, saltar, etc...</td><td>Aprendizaje, desarrollo y aplicación de habilidades y aspectos técnico-tácticos comunes a diferentes actividades o modalidades físico-deportivas (modelos de iniciación deportiva comprensiva)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Aplicar dichas habilidades en la resolución de situaciones motrices, adaptándose a requerimientos espacio-temporales sencillos y variados, identificando y controlando las partes del cuerpo y sus movimientos y diferenciando los estados de tensión y relajación, así como los de equilibrio y desequilibrio.</td><td>Juegos pre-deportivos</td><td>Deportes: individuales, colectivos, tradicionales, alternativos, adaptados…</td></tr>
<tr><td>Juegos populares y/o tradicionales</td><td>Juegos populares y/o tradicionales</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Adquirir habilidades sociales y comunicativas y desarrollar actitudes de empatía y colaboración, autonomía personal y responsabilidad, así como valores de respeto, juego limpio, compañerismo, superación, igualdad…</td><td>Juegos cooperativos</td><td>Juegos y deportes cooperativos</td></tr>
<tr><td>Actividades de ritmo y expresión corporal</td><td>Actividades de ritmo y expresión corporal</td></tr>
<tr><td>Consolidar hábitos higiénicos y respetar las normas de juegos y actividades, así como el uso de los materiales y de los espacios, para una práctica deportiva sana y segura.</td><td>Medio natural y orientación</td><td>Medio natural y orientación</td></tr>
</table>

A.3. JÓVENES/ADOLESCENTES: MULTIDEPORTE y ACTIVIDADES DIRIGIDAS

EDADES	Programas para adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años (correspondiente a la etapa de ESO, Bachillerato o FP de Grado Medio)	
OBJETIVOS	**CONTENIDOS** (en relación al currículo de EF En ESO (DF 71/2022) y Bachillerato (DF 72/2022).	
Educar para la salud, fomentando la creación de hábitos de vida saludable, la autonomía y la adherencia por la práctica deportiva futura.	**PROGRAMAS MULTIDEPORTE**	**ACTIVIDADES DIRIGIDAS**
Mejorar la condición física a través del desarrollo de las habilidades y capacidades físicas básicas de los/as adolescentes (fuerza, resistencia, flexibilidad…)	Deportes tradicionales, alternativos, colectivos/ individuales, adaptados	Actividades en sala: spinning, kick-boxing, pilates, yoga, entrenamiento funcional, etc.
Fomentar un ocio activo y saludable, y reducir el sedentarismo y la dependencia digital.	Juegos cooperativos	Actividades Rítmicas y de Expresión: Baile moderno, zumba o coreografías, Street dance/Danza urbana, etc.
Crear espacios de práctica de actividad física segura, eliminando barreras de participación, y favoreciendo la inclusión y la diversidad.	Juegos, retos y desafíos físico-deportivos	Actividad para aprender a planificar entrenamientos en el gimnasio (conocimiento de las máquinas y de los parámetros de entrenamiento)
Favorecer el desarrollo psicosocial: consolidar habilidades sociales y comunicativas, desarrollar actitudes de empatía y colaboración, autonomía personal y responsabilidad, así como valores de respeto, juego limpio, compañerismo, superación, igualdad…	Actividades físico-deportivas en el medio natural	

GRUPO B: ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PARA MAYORES DE 60 AÑOS

CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS

a) Todos/as los/as participantes deberán tener más de 60 años.

b) No podrán acceder a la subvención de programas para mayores de 60 años aquellos grupos incluidos en los Proyectos de prescripción de actividad y ejercicio físico para la salud.

c) Los objetivos perseguidos a través de estos programas son:

   a. Mejorar la calidad de vida de los/as participantes y propiciar su bienestar físico y psicoemocional
   b. Promover la autonomía e independencia funcional para el desarrollo de actividades de la vida diaria
   c. Fortalecer el sistema musculo-esquelético
   d. Prevenir la fragilidad y reducir el riesgo de caídas

d) Los contenidos que tienen que contener estos programas son:

ENTRENAMIENTO AERÓBICO O DE RESISTENCIA	Ejercicios que tengan objetivo de mejorar la salud cardiovascular: caminar rápido, nadar, andar en bici, bailar, subir y bajar escaleras, etc.
ENTRENAMIENTO DE FUERZA	Ejercicios para fortalecer grandes grupos musculares (piernas, brazos, tronco) usando el propio peso, bandas elásticas o pesas y máquinas ligeras.
MOVILIDAD, FLEXIBILIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN	Ejercicio de movilidad, estiramientos, ejercicios que integren ambos hemisferios cerebrales y ejercicios de modalidades como: yoga, pilates, tai-chi, etc.
TRABAJO COGNITIVO	Actividades que combinen movimiento con memoria
JUEGOS Y DINÁMICAS DE COHESIÓN GRUPAL	Dinámicas que favorezcan las relaciones interpersonales, la cooperación y el sentimiento de pertenencia a través del movimiento y de la actividad física (juegos cooperativos, retos y desafíos grupales, juegos y deportes tradicionales, etc.)

e) Los ejercicios deben ser adaptados a cada persona, en función de sus características, posibilidades y de su edad.

GRUPO C: ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PARA EX - PARTICIPANTES EN EL PROGRAMA DE PRESCRIPCIÓN FÍSICA

CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS

a) Es obligatorio que todos/as los/as participantes hayan participado con anterioridad en el programa de prescripción de actividad y ejercicio físico para la salud.

b) No podrán acceder aquellas personas con "receta" activa o grupos incluidos actualmente en los Proyectos de prescripción de actividad y ejercicio físico para la salud.

c) La actividad se realizará en grupos (mínimo de 6 componentes), y la modalidad podrá ser:

   a. **Grupo dirigido:** agrupación de personas que realizan actividad o ejercicio físico dirigido durante una o varias sesiones semanales, con atención 100% dirigida o directa por personal cualificado y planificación previa de los contenidos.

   b. **Grupo supervisado**: agrupación de personas que comparten días, mismos espacios y horarios para realizar actividad y/o ejercicio físico de forma autónoma, siempre bajo supervisión de un/a profesional cualificado, aunque la actividad no sea dirigida.

d) Se valorará la existencia de una revisión funcional, ya que, a pesar de ser un programa de mantenimiento, es recomendable realizar una evaluación periódica de la condición física y la salud, especialmente si hay enfermedades crónicas subyacentes.

e) Los objetivos perseguidos a través de estos programas son:

   a. Mantener las mejoras funcionales y cardiovasculares alcanzadas a través de los programas de prescripción que venían realizando, previniendo el deterioro funcional.
   b. Mantener la adherencia por la práctica físico-deportiva a largo plazo, consolidando hábitos de vida saludable y evitando el sedentarismo.
   c. Tomar responsabilidad sobre su propia salud y aprender a gestionar de forma autónoma sus propias sesiones, tiempos y niveles de esfuerzo (transición a la auto-gestión).

f) Los contenidos se basarán en un programa multicomponente (fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio, flexibilidad…), en el que cada usuario/a siga las recomendaciones indicadas en el programa de prescripción física anterior (en función de sus características, patologías o factores de riesgo).