

Os plans de vida como ferramentas integradas dentro dos proxectos educativos de centro



Miguel González Valeiro
M^a Belén Toja Reboredo

Fomento de la AF en escolares gallegos



- OMS
- Unesco (EFC)
- Investigaciones
- Modelos teóricos para el fomento de la AF (pautas)

**Marco
teórico**



- OMS (2010) Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1
- OMS (2008) Guía mundial con *estrategias para aumentar la actividad física y salud*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- UNESCO (2015) *Educación física de calidad. Guía para los responsables políticos*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>
- Beneficios de una EFC. <https://www.youtube.com/watch?v=PgBJgExyfFU&feature=youtu.be>
- CSEP/SCPE (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines: An Integration of Physical Activity, sedentary Behaviour and Sleep. <https://csepguidelines.ca/>

La investigación: Gusto del estudiantado hacia la escuela y la EF (%)

				Gusto hacia la escuela	Gusto hacia la E.F.
Estudiantado	Masculino	1º	No me gusta mucho o nada	34,4	5,9
			Me es indiferente	19,3	9
			Me gusta bastante o mucho	46,3	85,1
		2º	No me gusta mucho o nada	43,8	5,1
			Me es indiferente	24,6	13,1
			Me gusta bastante o mucho	31,6	81,8
		3º	No me gusta mucho o nada	39,1	12,5
			Me es indiferente	35,5	11,5
			Me gusta bastante o mucho	25,4	76
	Femenino	1º	No me gusta mucho o nada	23,4	8,3
			Me es indiferente	25,2	8,7
			Me gusta bastante o mucho	51,4	83
		2º	No me gusta mucho o nada	25,8	8,3
			Me es indiferente	31,5	13,4
			Me gusta bastante o mucho	42,8	78,3
		3º	No me gusta mucho o nada	22,6	8,7
			Me es indiferente	37,2	22,6
			Me gusta bastante o mucho	40,4	68,7

La investigación: AF por género y curso(%)

Curso	Grado de actividad	Porcentaje niños	Porcentaje niñas
1º ESO	Muy poco/poco activo	58,3%	76,5%
	Activo/muy activo	41,8%	23,6%
2º ESO	Muy poco/poco activo	56,2%	76,9%
	Activo/muy activo	43,8%	23,2%
3º ESO	Muy poco/poco activo	52,6%	78,5%
	Activo/muy activo	47,3%	21,5%

La investigación: Comparativa entre las percepciones y ¿las realidades? (%)

	Curso	Perciben ser activos / muy activos (alumnado)	Perciben son activos / muy activos (padres)	Perciben son activos / muy activos (madres)	Realidad activos / muy activos
Masculino	1º ESO	91,2%	87,2%	81,3%	41,8%
	2º ESO	91,4%	87,9%	86,4%	43,8%
	3º ESO	89,5%	82,3%	82,9%	47,3%
Femenino	1º ESO	83,4%	84,5%	80%	23,6%
	2º ESO	85,4%	77,8%	78,8%	23,2%
	3º ESO	67,1%	78,2%	77,6%	21,5%

Investigación:

AF total realizada semanalmente de todo el alumnado en 2013-14 y 2014-15.

GÉNERO	CATEGORIZ.	% 13-14	% 14-15
MASCULINO	Muy poco/ poco activo	55,9	59,5
	Activo/Muy activo	44,1	40,5
FEMININO	Muy poco/ poco activo	80,1	79,1
	Activo/Muy activo	19,9	20,9

Modelos teóricos para el fomento de la AF

- **Modelo basado en proporcionar información:** Se ofrece información a los usuarios para favorecer un cambio de actitud. (Campañas publicitarias, avisos motivadores en puntos de decisión, cartelería,...)
- **Modelo basado en fomentar cambios conductuales o sociales, a través de la EF:** Cambios en el currículo y políticas educativa. Permiten incorporar la AF en las rutinas diarias, tiempos motrices en el aula, intervenciones de apoyo social (grupos de caminata, compromiso con otra persona a acompañarla a realizar AF, ...)
- **Modelos basados en establecer relaciones con el medio ambiente y políticas que promocionan los estilos de vida saludables.** Disfrutando del entorno próximo (Carriles bici, paseos urbanos, parques, lugares de trabajo...).
- **Modelo basado en un enfoque social y ecológico de la AF en relación directa con el medio físico del barrio y la AF.** El comportamiento está determinado por diversos niveles de influencia: aspecto interpersonal, intrapersonal, comunitario, físico-ambiental y político. (**PERSPECTIVA ECOLÓGICA DE LA EF**)



- LOMCE 8/2013
- Plan A+D
- Proyecto Marco Nacional de la Actividad física y Deportiva en Edad Escolar (2010)
- Decreto 105/2014 (PRIMARIA)
- Decreto 86/2015 (SECUNDARIA)

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>
- Decreto 105/2014, do 4 de setembro, polo que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia. <http://www.edu.xunta.gal/portal/node/13316>
- Decreto 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia. <https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2015/20150629>
- Plan A+D <http://www.planamasd.es/index.html>
- Proyecto Marco Nacional de la Actividad física y Deportiva en Edad Escolar (2010) <http://www.planamasd.es/sites/default/files/programas/medidas/actuaciones/marco-nacional.pdf>

Legislación

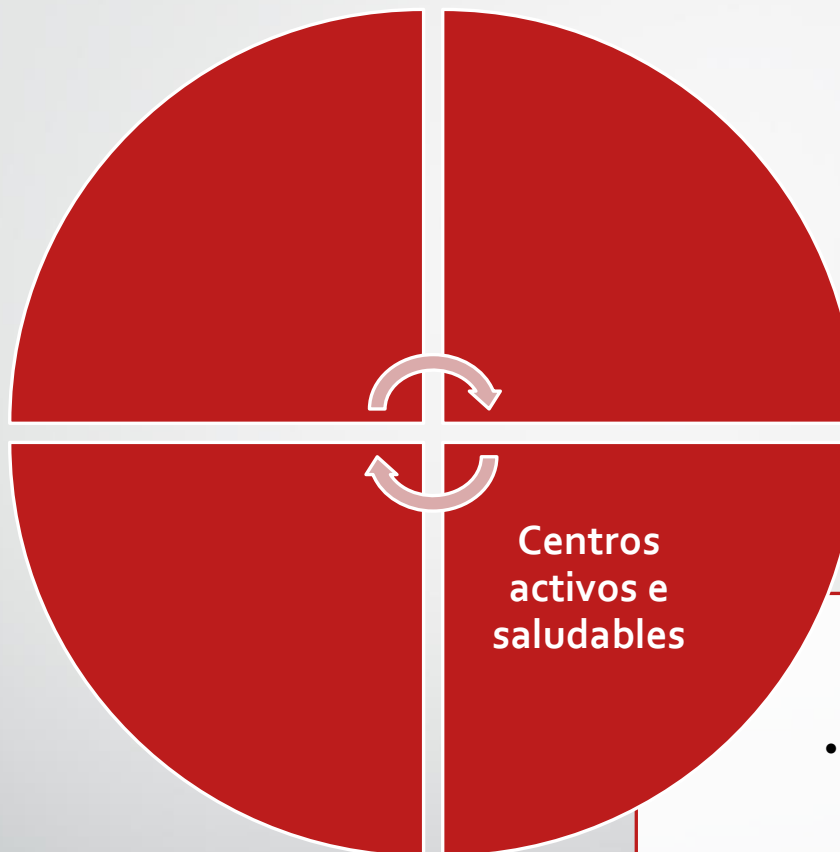
- **Ley Orgánica para la mejora de calidad educativa (LOMCE 8/2013).**

En la disposición adicional cuarta sobre promoción de la actividad física y dieta equilibrada dice que :

*Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán **la práctica diaria de deporte y ejercicio físico** por parte del alumnado durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.*

• Plan Proxecta y subprogramas

<https://www.edu.xunta.gal/portal/planproxecta>



• Plan Proxecta y subprogramas.

- (PDC)/Centros activos y saludables
- DAFIS
- Mais e Mellor Actividade Física
- Xogade
- Móvete+.
- Camiña /en bici a escola
- Milla diaria

Resolución de 26 de septiembre de 2018 por la que se regula el Plan Proxecta y se establecen las bases para la participación de los centros docentes sostenidos con fondos públicos dependientes de esta consellería durante lo curso escolar 2018/2019

Plan Proxecta y subprogramas

El Plan Proxecta es una iniciativa de la Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria, en colaboración con diferentes organismos, dirigida a **fomentar la innovación educativa en los centros** a través de programas educativos que desarrollen las competencias clave como eje del currículo y los elementos transversales, en los que se incluye la educación en valores.

Se caracterizan por la utilización de metodologías de **aprendizaje por proyectos**, muy activas, cooperativas y contextualizadas en el entorno del alumnado.

Uno de los principales objetivos de este plan es promover la **realización de Proyectos interdisciplinares** que puedan servir de modelo de trabajo o de buena práctica, tanto para el propio centro en que se originan como para el resto de la comunidad educativa gallega.

<https://www.edu.xunta.gal/portal/planproxecta>



Plan Proxecta y subprogramas

Galicia Saludable se coordina, a través del Plan Proxecta (programas):

- PDC-Centros activos y saludables (modalidad obligatoria)
- Modalidades optativas:
 - DAFIS
 - Mais e Mellor Actividade Física
 - Xogade
 - Móvete+.
 - Camiña /en bici a escola
 - Milla diaria



GUÍA DE PROXECTOS DE INNOVACIÓN EDUCATIVA NA ACTIVIDADE FÍSICA A TRAVÉS DO PLAN PROXECTA. Recuperado de

http://galiciasaudable.xunta.gal/c/document_library/get_file?folderId=1963105&name=DLFE-1711.pdf

Mais e mellor Actividade Física

Interdisciplinariedad entre C. sociales/ C. naturales y EF que puedan promover hábitos de vida activa y saludable a través de distintas actividades incrementando la AF diaria.

(Primaria)

Recoge un tipo de AF formal, dentro de materias pertenecientes al currículo.

Xogade

La campaña de actividad lúdico deportiva XOGADE (juegos gallegos deportivos en edad escolar) su objetivo es llevar la actividad a todos los ayuntamientos y brindarles a los escolares la posibilidad de practicar y competir con los clubs/ colegios de toda la Comunidad autónoma.

Busca fomentar y extender el deporte educativo y saludable a toda la sociedad desde las edades más tempranas.

Dirigido a todos los escolares gallegos, por lo que podrán inscribirse si lo desean, los centros de enseñanza, las ANPAs, clubs, escuelas deportivas municipales, agrupaciones deportivas, asociaciones, etc.

Recoge la actividad física no formal.

Movete +

MOVETE + es una propuesta para toda la comunidad educativa para promover la AF a través de una acción lúdica, transversal, divertida y al mismo tiempo, aumentar la cantidad de ejercicio físico.

A través de la coreografía, la música y la letra original, y su aplicación en las clases de EF, Música, en el tiempo de ocio, en los cambios de clase, etc.

En el informe final se deberá entregar un video o un enlace a una pág. web o blog con coreografía elaborada similares (pruebas, actividades, etc.) y su resultado final (flashmob, lipdup, etc.).

Seria un tipo de AF formal (si se realiza en el tiempo de la EF) o no formal (si es en momentos de recreos).

DAFIS

Plataforma impulsada por diferentes órganos públicos que tiene como fin que la valoración de la condición física en relación a la salud se trabaje en el ámbito escolar de un modo transversal, introduciendo las nuevas tecnologías y haciendo más partícipe al alumnado en dicho proceso de valoración, en el análisis de resultados y en la posterior toma de decisiones para mejorar su propia condición física.

Este proyecto está enfocado esencialmente a la AF formal.

Sus objetivos son:

- Unificar las pruebas de condición física.
- Dotar a las diferentes entidades que realizan en Galicia valoraciones de la condición física saludable.
- Formar profesionales de la educación física, del deporte y de la salud.
- Dotar a la administración/médicos de una herramienta que permite obtener informes completos en relación a la condición física.

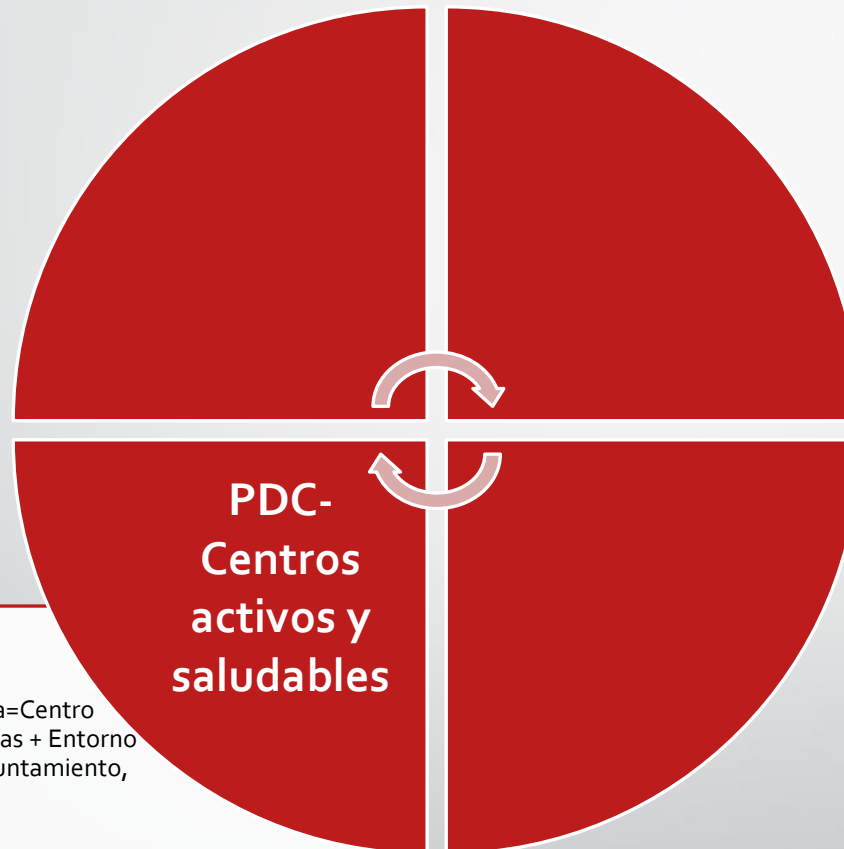
Milla diaria

- Realizar una milla (andando/trotando) en el horario lectivo para incrementar la AF diaria.
- Se busca medir el impacto en la salud del alumnado a través del seguimiento de los parámetros mínimos saludables (peso, perímetro de cintura-cadera, talla <IMC>).
- Es una propuesta transversal e interdepartamental para desarrollar los contenidos de la AF y los hábitos saludables (alimentación, higiene, conductas nocivas - alcohol, tabaco, sedentarismo asociado a pantallas-).

Camiña /en bici a la escuela

- Con esta propuesta se diseñan y ponen en marcha rutas seguras para ir al colegio andando o en bici.
- Realización de talleres de seguridad vial.
- Trabajar de forma transversal los contenidos de AF diaria y hábitos saludables (alimentación, higiene, conductas nocivas -alcohol, tabaco, sedentarismo asociado a pantallas).

Constitución de una red de centros promotores de vida activa y saludable, a través de la concreción de los PDC en los centros docentes



- Apuesta ecológica=Centro educativo + familias + Entorno Físico y social (ayuntamiento, médicos...)

Orientaciones para la elaboración de un PDC .
http://galiciasaudable.xunta.gal/c/document_library/get_file?folderId=1963105&name=DLFE-11712.pdf

PDC-Centros activos y saludables

Instrumento de planificación, desarrollo y evaluación de programas de fomento de la AF, ejercicio físico y deporte para la salud en los escolares gallegos.

Inicialmente se corresponde con la medida 2 del plan A+D y se concreta en el Marco Nacional de la Actividad física y el Deporte en Edad Escolar, sin embargo, el actual programa de Centro Activo y Saludable es una medida un poco más ambiciosa que persigue **consolidarse en el PEC**.

Es el primer paso para la constitución de una Unidad de Promoción del Ejercicio Físico Saludable (UPES) en los centros educativos.

Una de las propuestas del Plan Proxecta en Galicia, en la actualidad de carácter obligatorio si te acoges a dicho Plan.

Su finalidad es luchar contra el sedentarismo, creando hábitos que perduren fuera del centro escolar y a lo largo de toda la vida.

Características

- Responde a un modelo ecológico del fomento de la AF.
- No es sólo un proyecto de una materia, en su esencia es un PE.
- Implica a toda la comunidad educativa y a su entorno.
- Debe estar recogido en el PEC, PGA.
- Se aborda desde la educación competencial.
- La competencia motriz es asumida por el centro como una más de las competencias.
- Es una apuesta interdisciplinar e interdepartamental.
- Tiene un carácter integrador, coeducativo e inclusivo.
- Apuesta por el desarrollo de valores y los hábitos sociales en el contexto del juego limpio.
- Tiene carácter longitudinal y que se mantiene en el tiempo.
- Recoge la AF formal y no formal.
- Las actividades se realizan en el horario lectivo y no lectivo.
- Necesariamente implica un aumento de la práctica de AF en horario lectivo.
- Estos centros se convierten en CEPAFD (Centro educativo activo y saludable).

Coordinación

El PDC tendrá un **coordinador/a** del centro que actuará como nexo de unión, coordinando y rentabilizando las acciones que se puedan realizar entre distintos agentes implicados, como pueden ser:

- Secretaría Xeral para o Deporte.
- Consellería de Educación e Ordenación Universitaria.
- Docentes, personal laboral del centro , AMPA.
- Ayuntamiento.
- Agrupación deportiva escolar.
- Servicios deportivos de la localidad (públicos y privados).

¿Quién lo coordina?





Preferiblemente **el profesorado de EF**
por su capacitación debe coordinar, pero no es condición
indispensable.

Funciones de coordinación

- Realizar un diagnóstico inicial.
- Elaborarlo y actualizarlo.
- Incluir el PDC en el PEC y en la PGA.
- Incluir las normas de convivencia del centro afecten a las actividades del PDC.
- Sensibilizar, difundir y hacerlo visible entre la Comunidad Educativa (alumnado, profesorado y familias).
- Elaborar y temporalizar las actividades.
- Dirigir y supervisar al equipo técnico, asesorándolo en la programación de activ., en la formación y en la aplicación del mismo.
- Coordinar el uso de las equipaciones deportivas en horario escolar y extraescolar.
- Velar por el buen funcionamiento de las instalaciones y material.
- Vincular el proyecto con las entidades del entorno, clubs, ayuntamiento, asociaciones,...
- Implicar al alumnado, en los cursos superiores se pueden autogestionar y colaborar directamente en la organización de algunas actividades.
- Distribuir los recursos económicos del centro destinados al proyecto.
- Realizar una evaluación y elaborar la memoria final, debe ser anexada a la memoria anual del centro.

Estructura PDC

1. TITULO
2. INTRODUCCIÓN / JUSTIFICACIÓN
3. MARCO LEGISLATIVO
4. MARCO CONTEXTUAL (Contextualización del centro , alumnado y su entorno)
5. JUSTIFICACIÓN Y BREVE DESCRIPCIÓN
6. OBJETIVOS: Obj. Generales (incorporar en el PEC) y Obj. Específicos
7. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS
8. CONTENIDOS
9. DESARROLLO DE LA PROPUESTA
 - Responsables (Coordinador/a)
 - Temporalización
 - Desarrollo de cada una de las Actividades/tareas
 - Oferta de actividad física dentro del centro educativo: En horario escolar/extraescolar/complementario
 - Oferta de actividad física en el entorno escolar
 - Proyectos integrados
 - Recursos humanos y materiales/equipamiento
 - Pautas metodológicas
 - Atención a la diversidad/ EFC Inclusiva
 - Reglamento
 - Prevención de riesgos
 - Presupuesto de gastos
10. EVALUACIÓN DEL PDC (Criterios, instrumentos...) + DAFIS
11. ANEXOS
12. BIBLIOGRAFÍA

Marco contextual

Conlleva un diagnóstico inicial:

- Identificar algún tipo de problemática respecto a la actividad física, los hábitos saludables y/o sociales relacionados con el deporte de nuestro alumnado.
- Definir a nuestro alumnado: nº total, por curso, nº chicos/ nº chicas, hábitos deportivos, tiempo y tipo de práctica, intereses, alumnado con necesidades educativas especiales.
- Conocer los recursos humanos y materiales del centro y del entorno.
- Expectativas y grado de participación de las familias, del ayuntamiento, de los clubs de la zona, etc.
- **Enmarcarlo en el PEC y sus principios.**
- Conocer los recursos económicos con los que se cuenta o se puede conseguir de financiación externa.

Objetivos

- Responden a:
 - **Obj. del PDC**
 - Competencias clave
 - Obj. Del Plan Nacional de la Actividad Física y el Deporte:
 - Adquirir competencia motriz
 - Integrar hábitos saludables
 - Adquirir valores y habilidades sociales
- Deben estar secuenciados y pueden organizarse atendiendo a las distintas edades de práctica.
- Han de ser realistas, estar claramente definidos, medibles, temporalizados y relacionados con una o más actividades del proyecto.

Las competencias



**Competencia
motriz**

Si nuestro proyecto es educativo en ningún momento puede dejar de lado el desarrollo de las competencias, incluso debería ir más allá y también trabajar en base a competencias.

Las actividades

- Deben ser variadas, contextualizadas, inclusivas, continuadas, coeducativas.
- La oferta debe ser consensuada en la medida de lo posible por representantes de la comunidad educativa y del entorno.

Tipo de actividades

- **Oferta de actividad física dentro del centro educativo:**
 - En horario escolar
 - Extraescolar
 - Complementario
- **Oferta de actividad física en el entorno escolar**
- **Proyectos interdisciplinares para la adquisición de hábitos saludables**
(Dentro o fuera del centro educativo)

Ficha individual del PDC

http://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/content_type/learningobject/2014/07/16/fbda380b894de12395ad41b7eb61a357.pdf

Pautas para actuar en el entorno Escolar

- Promover una EFC en los centros que lleve a una libre adherencia hacia la AF.
 - Apostar como institución por ser un **centro promotor de AF**, recogiendo en el **PEC** y en la **PGA**.
 - **Proyectos interdisciplinares** donde se incorpora AF.
 - Aumentar la carga horaria de la asignatura de EF, con asignaturas de refuerzo, optativas, etc.
 - Incorporar sesiones cortas de AF en horario escolar.
 - Incluir un componente de AF Moderada y Vigorosa en las clases de EF.
 - Incorporar podómetros en el aula de EF u otros sistemas de autoevaluación.
 - Enseñanza orientada a la tarea, ~~no hacia el ego~~.
 - Fomentar el sentido de competencia + Desarrollar la autonomía + Relación con los demás.
 - Favorecer el autoconocimiento.
 - Fomentar las creencias y actitudes positivas acerca de la AF.
 - Impedir prohibiciones de AF en recreos.
 - Nunca identificar la AF con una sanción (dar vueltas al patio).
 - Proponer programas de AF para todos no sólo los más habilidosos.
- Dar a conocer las posibilidades de las TICS para fomentar la práctica autónoma.

Pautas para actuar en el Entorno Escolar

- Patios que favorezcan los espacios de juego o de AF.
- Implicar/escuchar al alumnado y al profesorado en el diseño y creación de espacios de juego.
- Fomentar los recreos activos organizados por niveles, multinivel y coeducativos.
- Amplia oferta de AF en los recreos y tiempos libres (juegos, competiciones, danzas, actividades cooperativas, que respondan a los intereses de chicos y chicas, edades, ...).
- Organización de Torneos deportivos: días del centro (ej. Día de los juegos populares; el día de la Danza,...); solidarios con una causa. Combinar siempre con Juego Limpio.
- Retos cooperativos que involucren a la Comunidad educativa motrizmente (milla, carrera solidaria...)
- Aprendizaje Servicio. (Nace en el centro pero repercute en la comunidad)
- Generar situaciones/momentos que permitan reflexionar sobre el papel de la práctica de AF.
- Incorporar programas extraescolares siguiendo las recomendaciones de la OMS.
- Involucrar a las familias y amigos: reuniones formativas, Escuela de padres, videos, periódicos de AF y Deporte, grupos interactivos.
- Facilitar el acceso a las instalaciones del colegio (en horarios no lectivos).

Impulsar los traslados activos al colegio

Pautas para actuar en el Entorno Familiar

- Los padres y madres deben reconocer la importancia de la AF en la salud de toda la familia.
- Dar a sus hijos/as equipamiento para realizar AF.
- Limitar los tiempos de pantalla.
- Practicar con el ejemplo, actuar como modelos positivos.
- Realizar AF en familia con regularidad.
- Fomentar los juegos al aire libre.
- Promover que sus hijos/as sean físicamente activos.
- Elogiarles por ser físicamente activos.
- No sancionar con la prohibición de hacer AF o Deporte.
- Participar en actividades del colegio de fomento de la AF.

Pautas para actuar en el Entorno Comunitario

- Promover el uso de la bicicleta, o fomentar el desplazamiento a pie.
- Dotar de instalaciones deportivas para distintas prácticas de AF y Deportiva.
- Patrocinar y promocionar programas deportivos para la comunidad.
- Publicitar toda la oferta. <https://youtu.be/psBP5VyK768>
- Organizar eventos sobre la AF o los hábitos saludables.
- Centrarse en la participación motriz más que en la competición.
- Defender el Juego limpio desde todos los clubs y el Concello.
- Informar a todos los niños/as y adolescentes de la oferta disponible en el entorno.
- Involucrar a Ayuntamientos, clubs deportivos de la zona, asociaciones.
- Incorporar a los proyectos de fomento de actividad física a los médicos pediatras, medicina familiar.

Ejemplos de Programas

- Camino escolar <http://caminoescolarseguro.com/index.html>
- Agita Galera
- EPODE
- Estrategia NAOS <http://www.aecosan.msssi.gob.es>
- Thao-Salud Infantil <https://programathao.com/>
- PERSEO
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/guia_actividad_fisica.pdf
- PIPO Comunitario <http://www.programapipo.com/>
- POIBA www.aspb.cat/poiba
- Programa de Acción en el contexto escolar (Mexico)
<https://z33preescolar.files.wordpress.com/2011/08/acuerdonacionalsaludalimentaria.pdf>
- CONTRAPESO (Chile) <http://www.sigachile.cl/2017/03/contrapeso-programa-nutricional-e-inclusivo/>
- CATCH <http://www.activeschoolus.org>
- Muévete conmigo <http://mueveteconmigo.unileon.es/>
- GALICIA SAUDABLE <http://galiciasaudable.xunta.gal>

Ejem. Tabla Temporalización PDC

Temporalización PDC						
Actividad	Curso	Fecha y duración	Horario	Lugar	Objetivo	Competencia
Olimpiadas atléticas	1º ESO	(4 días) Del 6 al 9 de octubre	Recreos	Patios colegio	1 y 2	C. Motriz C. Social y cívica
Excursión senderismo "Camino de Santiago"	4ºESO	(2 días) 4 y 5 abril	Todo el día	Etapa camino de Santiago	1 y 3	C. Motriz C. Social y cívica
Taller prensa deportiva	2ºESO	2º trimestre	Clase de tecnología	Aula Tecnología	4 y Obj. materia	C. Aprender a aprender C lingüística C. digital
Baloncesto femenino	3º y 4º	Todo el año	Extraescolar de 18:00 a 19:30 martes y jueves	Pabellón del centro	1,2,3,	C. Motriz C. Social y cívica

Ejem. Ficha de actividades

4. RECREOS ACTIVOS

DESCRIPCIÓN: Durante los recreos del curso, se realizarán una serie de actividades en las instalaciones del centro. El alumnado podrá realizar práctica libre de los deportes a los que se haya apuntado de forma previa. Las actividades que habrá durante el curso, que irán rotando y serán diferentes según el recreo de 1ª hora o 2ª h, son: bádminton, baloncesto, cuerdas, zumba, ping-pong, brile, unihockey, juegos variados, balonmano y fútbol.

OBJETIVOS:

- Ofertar un gran abanico de AF que potencien el deporte y los estilos de vida saludables.
- Ofrecer a cada escolar la formación deportiva que le sea necesaria según sus intereses y sus capacidades.
- Emplear la AF y el deporte para mejorar las actitudes académicas del alumnado, así como medio socializador y de igualdad.
- Potenciar el acceso a realizar AF y deportivas de carácter lúdico.
- Mejorar la condición física del alumnado.
- Favorecer la práctica de AF y deportivas en las alumnas.

Nº PLAZAS: Ilimitado

INSTALACIÓN: Pabellón, pistas y gimnasio del centro

RECURSOS HUMANOS: El alumnado de 1º de Bach son los encargados de organizar (todo coordinado por el profesorado de Ef y colaboración profesorado de guardia)

RECURSOS MATERIALES: Balones de fútbol, de balonmano, de espuma, de baloncesto, plumas, mesas de ping-pong, raquetas de bádminton, sticks, pelotas de unihockey, aparato de música, altavoces, cuerdas y raquetas de ping-pong.

FECHAS Y HORARIOS: Durante el horario de recreos 10:10 a 10:30h y de 12:10 a 12:30h

COSTE: 0€

Ejem. Proyecto interdisciplinar "Come Sano Con Nosotros"

Nº	ACTIVIDAD	CURSO	DURACIÓN Y FECHA	DEPARTAMENTO
1	Relleno de cuestionarios de hábitos de AF y alimentación	3º Y 4º ESO	3 días 2-4 de octubre	Departamento de EF
2	Análisis de resultados de dichas encuestas	1º BACH	3 días 4-6 de octubre	Departamento de matemáticas
3	Elaboración de gráficas y porcentajes sobre el resultado de dichas encuestas	3º ESO	3 días 9-11 octubre	Departamento de matemáticas
4	Exposición y análisis de dichos resultados	Todo el alumnado	13 de octubre	Departamento de matemáticas
5	Visionado de un power-point sobre alimentación	Todo el alumnado	16 de octubre	Departamento de educación física y tecnología
6	Invencción de un rap y una coreografía	4º ESO y 1º Bach	16 de octubre	Departamento de música y EF
7	Elaboración de pirámides alimenticias	Todos los cursos	3 días 17-19 de octubre	Departamento de plástica
8	Organización y creación de carteles, normas a seguir, y pautas de actuación por niveles del primer concurso "Come sano con nosotros"	Todo el alumnado	2 días 17-18 de octubre	Departamentos de lengua Castellana y Língua Galega
9	Creación de stand según etapa, siguiendo las normas de actuación elaboradas por los alumnos de Bach.	Todo el alumnado	2 días 19-20 de octubre	Departamento de Plástica
10	Elaboración de recetas que cada curso va a elaborar en dicho concurso	Todo el alumnado	3 días 23-25 octubre	Lengua Castellana
11	Elaboración, exposición y degustación de la comida saludable "Come sano con nosotros" en cada uno de los cursos, creando un primer, segundo y tercer plato (por niveles)	Todo el alumnado	1 día 26 de Octubre	Todos
12	Recogida de las distintas recetas elaboradas por el alumnado y creación de un libro "Come sano con nosotros", con fotos y pequeñas explicaciones de las distintas recetas.	Todo el alumnado	6 días 27 de octubre -3 de noviembre	Departamentos de Lengua Castellana y Tecnología
13	Elección del mejor rap y de la mejor coreografía	Todo el alumnado	30 de octubre	Departamento de música y EF
14	Creación de un vídeo sobre las actividades anteriores y subida de las mismas a la red	2º ESO	4 días 6-10 de Noviembre	Departamento de tecnología
15	Charla informativa a los padres	Alumnado y padres	10 de noviembre	Departamento de EF

Estructura del Proyecto Interdisciplinar

FASE I: PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO

- ✓ Reuniones del profesorado implicado.
- ✓ Realización cronograma entre profesores definiendo objetivos, tareas y su temporalización.
- ✓ Definición de los materiales a utilizar.
- ✓ Reparto de funciones entre los 3 profesores y consignar horarios tarea del "GJO".
- ✓ Comunicación de la tutora a cada grupo clase de 3º ESO de la elección del tema y presentación del proyecto. Definición de la finalidad del proyecto.
- ✓ Formación de grupos en las tareas.
- ✓ Presentación de la propuesta a los familiares de los estudiantes de 3ºESO y al Ampa (temporalización, estructura, su propia participación en el juego...).

FASE II: EJECUCIÓN DE LAS TAREAS

- ✓ Facilitación de los recursos necesarios para la realización de las tareas propuestas.
- ✓ Ejecución de cada tarea integradora dentro de su horario.
- ✓ Exposición de trabajos.

FASE III: CULMINACIÓN DEL PROYECTO

- ✓ Aplicación de lo aprendido en la tarea integradora final de "GJO".
- ✓ Participación de los familiares en "GJO".
- ✓ Reflexión del alumnado sobre los aprendizajes adquiridos con el proyecto.

FASE IV: EVALUACIÓN DEL PROYECTO

- ✓ Evaluación y autoevaluación del alumnado.
- ✓ Evaluación del proyecto.

Relación del Proyecto Interdisciplinar con el Decreto

TAREA	COMPETENCIAS	OBJ. ETAPA	CONTENIDOS	CRIT. EV.	EST.DE APREND.
Retos físicos coop. (EF)	CCL, CMCCT, CSC, CSIEE, CAA, CD y CM	A, B, C, D, G, M	B1.3 B1.5	B1.2	EFB1.2.2 EFB1.2.3
			B1.12	B1.4	EFB1.4.1 EFB1.4.3
			B3.8 B3.12	B3.2	EFB3.2.1 EFB3.2.4
Primeros auxilios	CCL, CMCCT, CSC, CAA, CSIEE, CD y CM	A, B, C, D, G, M	B1.10 B1.11 B1.12	B1.4	EFB1.4.1 EFB1.4.2 FB1.4.3
Higiene postural	CCL, CMCCT, CSC, CAA, CSIEE y CM	A, B, C, D, G, M	B3.8 B3.9 B3.10 B3.11 B3.12	B3.2	EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3 EFB3.2.4
Trabajo hábitos saludables (BIOLOGÍA)	CCL, CMCCT, CD, CSC, CAA, CSIEE y CM	A, B, C, D, E, H, M	B3.7	B3.5	BXB3.5.1
			B3.11	B3.9	BXB3.9.1
				B3.10	BXB3.10.1
			B3.13	B3.13	BXB3.13.1
			B3.24	B3.24	BXB3.24.1
Elaboración tablero y dado "GJO" (EP)	CMCCT, CCEC y CSIEE	A, B, C, D, G, N	B1.1	B1.1	EPVAB1.1.1 EPVA B1.1.2
			B1.2	B1.2	EPVAB1.2.1
			B1.8	B1.5	EPVAB1.5.1 EPVA B1.5.2 EPVAB1.5.3 EPVA B1.5.4 EPVAB1.5.5
					EPVAB1.5.5
"El Gran Juego de la Oca" (EF) (BIOLOGÍA)	CCL, CMCCT, CSC, CAA, CSIEE y CM	A, B, C, D, G, L, M	B3.3	B3.3	EPVAB3.3.1
			B1.3 B1.5	B1.2	EFB1.2.2 EFB1.2.3
			B1.11 B1.12	B1.4	EFB1.4.2 y EFB1.4.3
			B3.8 B3.10 B3.11 B3.12	B3.2	EFB3.2.1 EFB3.2.2 FB3.2.3 EFB3.2.4
			B3.7	B3.5	BXB3.5.1
			B3.11	B3.9	BXB3.9.1
				B3.10	BXB3.10.1
			B3.13	B3.13	BXB3.13.1
			B3.24	B3.24	BXB3.24.1

Ejem. Temporalización del Proyecto Interdisciplinar

ASIGN/ FECHAS	TAREA	U.D	ESC. APREND.
Las 3 (6/04)	Presentación de la propuesta	“Arrancando con buen pie”	Salón de actos
EF (9-13/04)	Retos físicos coop.	“Hormigas Cooperativas”	Polideportivo
(10-18/05)	Primeros auxilios	“Protege tu salud y la de todos”	Gimnasio cubierto
(21-25/05)	Higiene postural	“Relájate y disfruta compañero”	Gimnasio cubierto
Biología (16-8/04-05)	Trabajo hábitos saludables	“No le des la espalda a tu salud”	Salón de actos/Aula de Informática.
EP (21-25/05)	Creación tablero “GJO”	“Encuadra tu imaginación”	Aula de dibujo
(28-31/05)	Diseño dado “GJO”	“Lánzate y construye”	Aula de plástica
ASIGN.	TAREA FINAL		ESCENARIOS DE APRENDIZAJE
Las 3 (18-21/06)	“GJO”	Polideportivo/Gimnasio cubierto/Pista exterior 1 y 2 Zona de colocación del tablero y lanzamiento del dado.	

Ejem. Temporalización de un Proyecto interdisciplinar

Actividad	Breve descripción de la actividad	Fecha Y Duración	Encargados de su realización	Destinatarios	Material	Departamento
Realizar cuestionario elaborado por profesorado de EF.	Averiguar lo que comen los alumnos de 1º y 2º de ESO para su posterior análisis	Lunes 2 2- 4 octubre	1º Y 2º ESO	Alumnos de 3º y 4º de ESO para que realicen su estudio.	Fotocopias.	Ed. física
Análisis de resultados de dichas encuestas.	Aprender a analizar resultados de encuestas para la posterior realización de gráficas y %.	Miércoles 4- 6 octubre	3º y 4º ESO	Los resultados se los darán a los alumnos de Bachiller	Bolígrafos y folios	Matemáticas
Elaboración de gráficas y porcentajes sobre el resultado de dichas encuestas	Comprender los resultados de gráficas y saber convertirlos en gráficas y en %.	Lunes 9 9- 11 octubre	1º y 2º de bachiller.	Todo el alumnado	Bolígrafos, rotuladores y folios	Matemáticas
Exposición y análisis de los resultados	Comprobar cómo se alimentan, y cómo se deberían alimentar para tener una alimentación sana y adecuada.	Viernes 13 1 hora	1º y 2º de bachiller.	Todo el alumnado	Cartulinas, pegamento y folios.	Ed. Física
Organización de charlas informativas; las realizarán alumnos elegidos.	Buscar la información adecuada y saber explicarla para el resto de compañeros	Viernes 13 3 horas: 1º-2º ESO 3º-4º ESO 1º-2º Bachiller	Alumnado bachiller	Todo el alumnado	Fotocopias, carteles explicativos, rotuladores colores,ordenado res...	Ed. Física

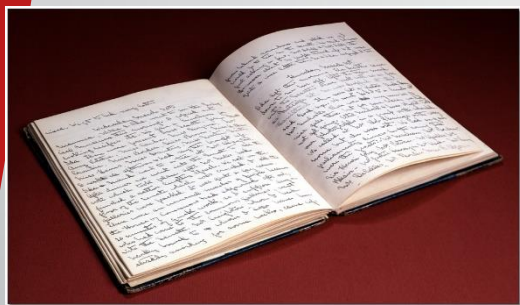
Ejem. Tabla síntesis Recursos y Gastos

Actividad	R. espaciales	R. Materiales	Material facilitado por	R. Humanos	Gastos	Coste actividad
Charla informativa PDC	Salón de actos	Cartelería Ordenador, proyector	Centro	Coordinador/a del PDC	50€ Centro	
Olimpiadas atléticas	Pabellón y pistas exteriores del colegio	Balones, vallas, chalecos, camisetas, cartelería, silbatos,..	Colegio, AMPA, ayuntamiento	Profesorado del centro, Alumnado 2º Bach., Técnicos deportivos de las extraescolares, Miembros AMPA	100€ Aportación AMPA y ayuda ayuntamiento	0 € para los participantes

Evaluación del PDC



Punto de
vista
alumnado



Punto de vista
profesorado



Punto de
vista familias

- Repercusión del PDC en la vida del centro
- Implicación profesorado
- Participación alumnado
- Relaciones que se han dado
- Implicación familias en el centro y en el contexto familiar.
- Coordinación entre todos los responsables
- Relaciones con el entorno clubs, ayuntamiento...
- Cambios en el tiempo de AF en horario lectivo y no lectivo.
- Valoración condición física (DAFIS)

- Fortalezas
- Debilidades
- Acciones de mejora