



PROXECTO DEPORTIVO CEIP PLURILINGÜE DE TIRÁN



PROXECTO DEPORTIVO CEIP PLURILINGÜE DE TIRÁN

**Melloras
no centro**

O inicio

Xustificación

Os pilares

Logros



PROXECTO DEPORTIVO CEIP PLURILINGÜE DE TIRÁN

O inicio

Xustificación

Os pilares

Logros

**Melloras
no centro**



• Contexto

(cando chego ao centro apenas hai material deportivo)

(cando chego ao centro apenas hai material deportivo)

• Iniciativa

máis que simplemente ser o mestre de EF)

(convicción de facer algo máis que simplemente ser o mestre de EF)

• Mentores

(bos mestres de EF en primaria e secundaria que tiven como referentes)

(bos mestres de EF en primaria e secundaria que tiven como referentes)

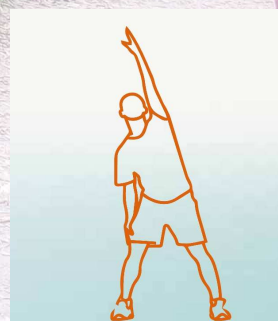
CURSO 2014/2015

- **Intento de participación en XOGADE**

Descoñecedor do funcionamento de XOGADE. Pensaba que me chamarían

- **Xornada Plan Proxecta 2015**

Primeiro contacto con estes programas. O PDC parecía algo moi complicado. Máis atractivo DAFIS e gañas de coñecer máis XOGADE



MÓVETE +



CURSO 2014/2015

- **Na materia de Ciencias Naturais.**

Non saíu ben, dificultades de coordinación coa mestre, materia plurilingüe que engadía unha dificultade e o comportamento do grupo era complicado. Non repetimos.



CURSO 2015/2016

- **Novo intento de participación en XOGADE**
 - **Idea milla diaria**
- **Formación en DAFIS**



1º Análise DAFIS

48% de sobrepeso
13% obesidade

Exemplo de Informe de 5º curso no ano 2015/2016

SEXO	IDADE	COMPOSICIÓN CORPORAL				FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR	FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE, AXILIDADE, COORDINACIÓN	RESISTENCIA Á FORZA TREN SUPERIOR	RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA
		PESO	TALLA	PERÍMETRO CINTURA	IMC	PRESIÓN MANUAL	SALTO HORIZONTAL PÉS XUNTOS	BACK-SAVER SIT AND REACH	CARREIRA IDA-VOLTA 4X10 METROS	SUSPENSIÓN CON FLEXIÓN CÓBADOS	COURSE NAVETTE
V	11	52	144	84.00	25	45.2	118	21.5	12.70	0.00	4
V	11	34	148	59.00	16	39.4	173	28	12.30	28.80	6
V	11	41	138	73.00	22	26.2	127	25.5	14.00	3.10	5
V	11	56	154	85.00	24	43.5	129	20.5	13.90	0.00	3
V	11	48	149	81.00	22	37.8	107	16	13.50	2.00	3
V	10	53	141	87.00	27	25.9	122	29.5	13.70	0.00	3
V	11	50	141	84.00	25	31.5	135	32.75	13.00	1.00	4
V	11	51	140	82.00	26	31.7	124	27.5	14.00	0.00	2
V	11	36	150	65.00	16	35.7	166	19.5	11.30	31.20	7
V	11	51	157	79.00	21	26.9	140	18	12.90	0.00	5
F	11	67	156	87.00	27	56.7	135	31	13.20	3.50	2
F	11	62	151	98.00	27	33.9	135	33.5	11.90	0.00	4



PROXECTO DEPORTIVO CEIP PLURILINGÜE DE TIRÁN

**Melloras
no centro**

O inicio

Xustificación

Os pilares

Logros

XUSTIFICACIÓN

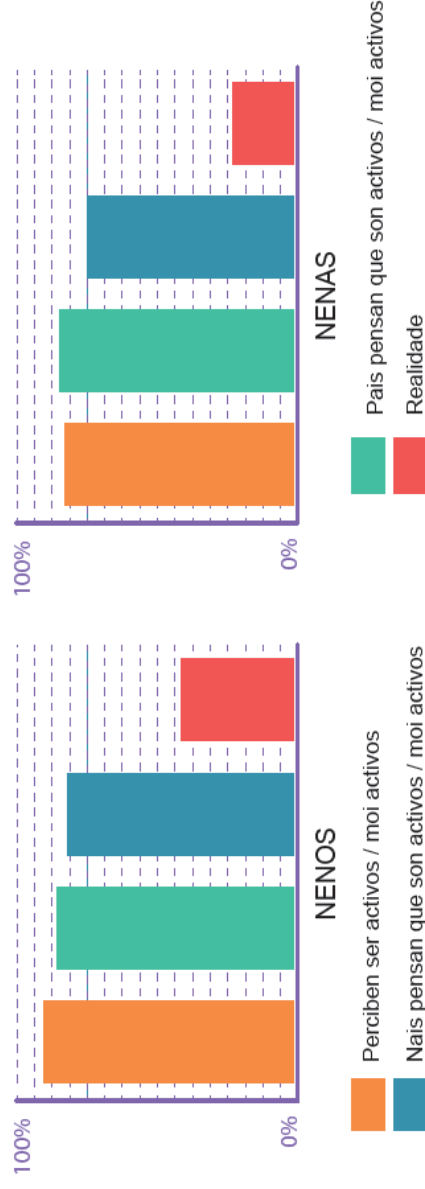
01. Análise DAFIS 2015/2016:



02. Lexislación:

- *Lei orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa.*
- **Disposición adicional cuarta.** Promoción da actividade física e dieta equilibrada.
- **DECRETO 105/2014, do 4 de setembro, polo que se establece o currículo da educación primaria.**
- **Artigo 20.** Promoción de estilos de vida saudables

03. Percepción errónea do alumnado e as familias do seu nivel de actividade física



* Fonte: Actividade A Física dos mozos e mozas no contexto dos PDC.
Grupo de Investigación da UDC en Educación, Saúde e Actividade Física: Estudos de Xénero

CONDICIÓN

- Apoio incondicional do equipo directivo
- Apoio e disposición de todo o claustro
- A figura dun coordinador

• Deuse a coñecer ao claustro unha antiga instrución de colaboración entre a consellería e o organismo de Deporte escolar que recoñecía 3 horas de liberación horaria. Actualmente inspección recoñece dúas.

PRIMEIROS PASOS

- **Materia de libre configuración de centro**
“Promoción de Estilos de Vida Saudables”
- **A Milla da Curuxa**



PROXECTO DEPORTIVO CEIP PLURILINGÜE DE TIRÁN

**Melloras
no centro**

O inicio

Xustificación

Os pilares

Logros



PEVS

A milla

DAFIS

XOGADE

Móvete +

**Mobilidade
Sostible e
Segura**

**Aliméntate
Ben**

A MILLA DA CURUXA



A MILLA DA CURUXA

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
09:30 10:20					
10:20 11:10					
11:10 11:25					
11:25 12:15					
12:15 12:30					
12:30 13:40					
13:40 14:30					

Modificación do horario. Inspección informou da única opción de considerar dous períodos de tempo de lecer. O primeiro período de 15 minutos sería para a milla, roubando extraoficialmente 5 minutos á hora seguinte. O segundo período sería o recreo, roubando tamén 5 minutos extraoficialmente á hora de lectura. Durante a milla, con todo o alumnado de primaria, van acompañando, por quendas, 6 mestres. Un diante a ritmo dos máis rápidos e os demais repartidos polo percorrido, facendo sempre un de escoba.

A MILLA DA CURUXA



A MILLA INTERDISCIPLINAR



PEVS

UU.DD. 4º E. Primaria

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 | “¿E ti como te moves?” |
| 2 | “¿Somos saudables?” |
| 3 | “Coidemos o noso corpo” |
| 4 | “¡Bebe moita auga!” |
| 5 | “¡Come ben!” |
| 6 | “Do Atlántico ao Mediterráneo” |
| 7 | “Coidado que é tóxico” |

UU.DD. 6º E. Primaria

- | | |
|---|---|
| 1 | “¿Movémonos de xeito saudable?” |
| 2 | “¡Temos que movernos máis!” |
| 3 | “¿Quen se anima?” |
| 4 | “A cantidade de pasos que podemos dar...” |
| 5 | “¡Bebe e come ben!” |
| 6 | “Do Atlántico ao Mediterráneo” |
| 7 | “A cesta da compra” |

PEVS

- Transporte de pesos



PEVS

- Como cargar correctamente a mochila



PEVS

- Como levar a mochila

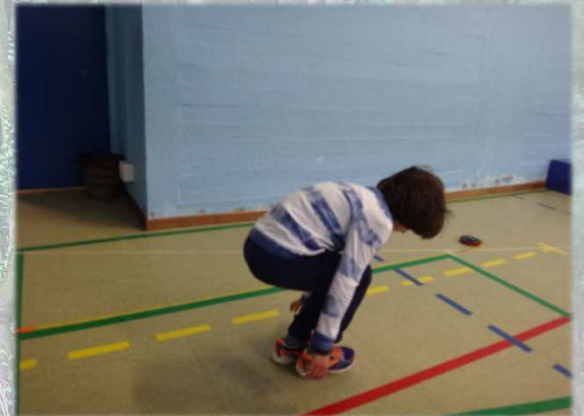


PEVS

- Participación en "Pasaporte Saudable" Fundación Eroski



DAFIS



DAFIS

- Colaboración co servicio de pediatría



MÓVETE +

Como alternativa á milla cando chove



XOGADE

- Actividade lúdica



XOGADE

- Actividade deportiva escolar (atletismo en pista)



XOGADE

- **Actividade deportiva escolar. Xornadas de dinamización.**



XOGADE

- **Actividade deportiva escolar. Xornadas de convivencia.**

Esquema de xornada "Convivencia Deportiva" - Categoría Benxamín

10:30 h. Presentación da xornada e quecemento.

10:45 h. Primeira Parte:

Goalball (15')	Datchball (15')
-----------------------	------------------------

11:15 h Descanso e cambio de actividade.

11:20 h Segunda Parte:

Colpbol (15')	Pelota Canadiense (15')
----------------------	--------------------------------

11:50 h Descanso e merenda.

12:10 h Terceira Parte:

Rugby Cinta (15')	Boteball (15')
--------------------------	-----------------------

12:40 h Despedida, recollida do material e aseo.

13:00 h Fin da xornada e regreso.

Esquema de xornada "Convivencia Deportiva" - Categoría Alevín

10:30 h. Presentación da xornada e quecemento.

10:45 h. Primeira Parte:

Goalball (15')	Datchball (15')
-----------------------	------------------------

11:15 h Descanso e cambio de actividade.

11:20 h Segunda Parte:

Colpbol (15')	Kitball (15')
----------------------	----------------------

11:50 h Descanso e merenda.

12:10 h Terceira Parte:

Floorball/Rugby Cinta (15')	Boteball (15')
------------------------------------	-----------------------

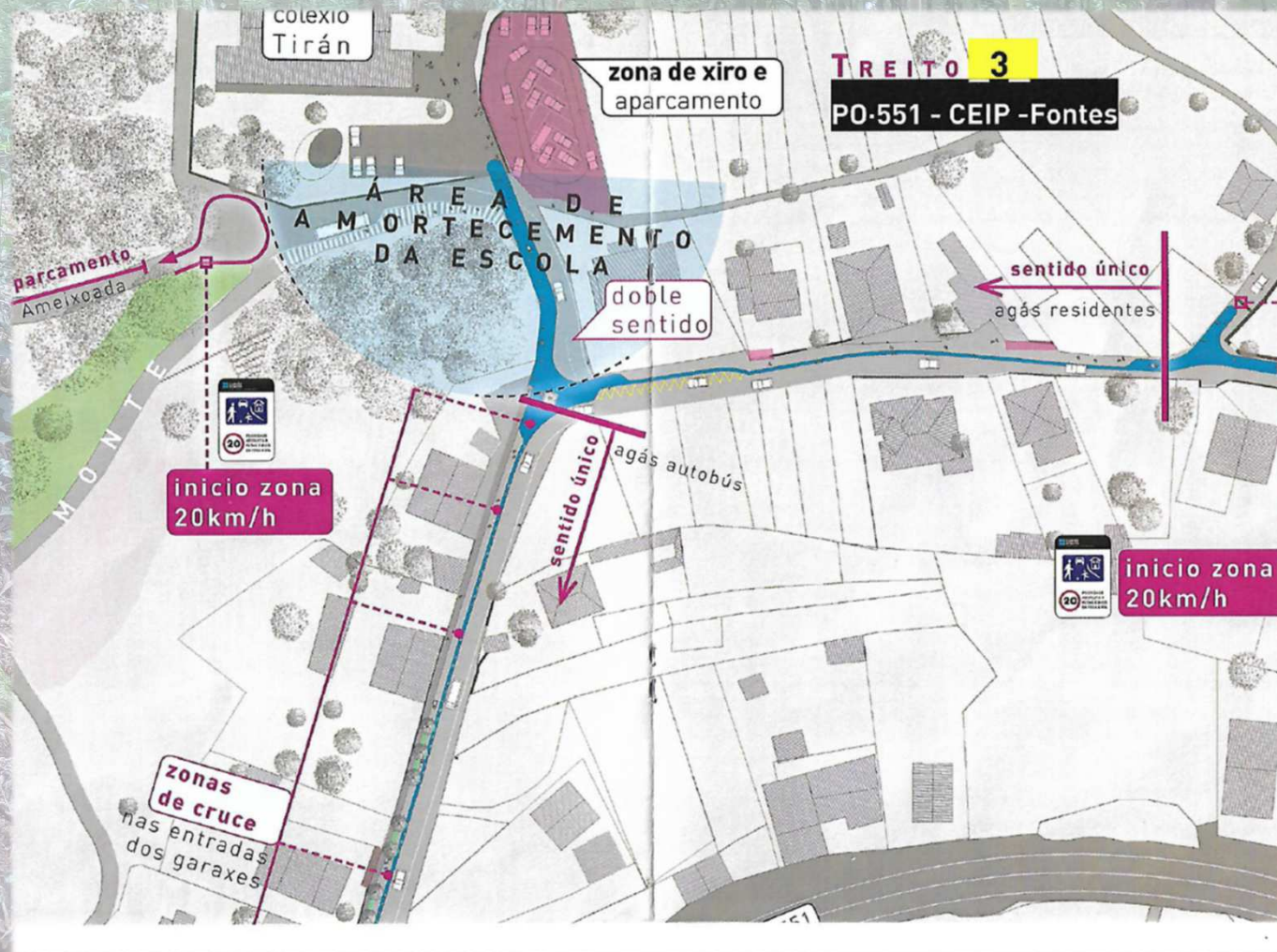
12:40 h Despedida, recollida do material e aseo.

13:00 h Fin da xornada e regreso.

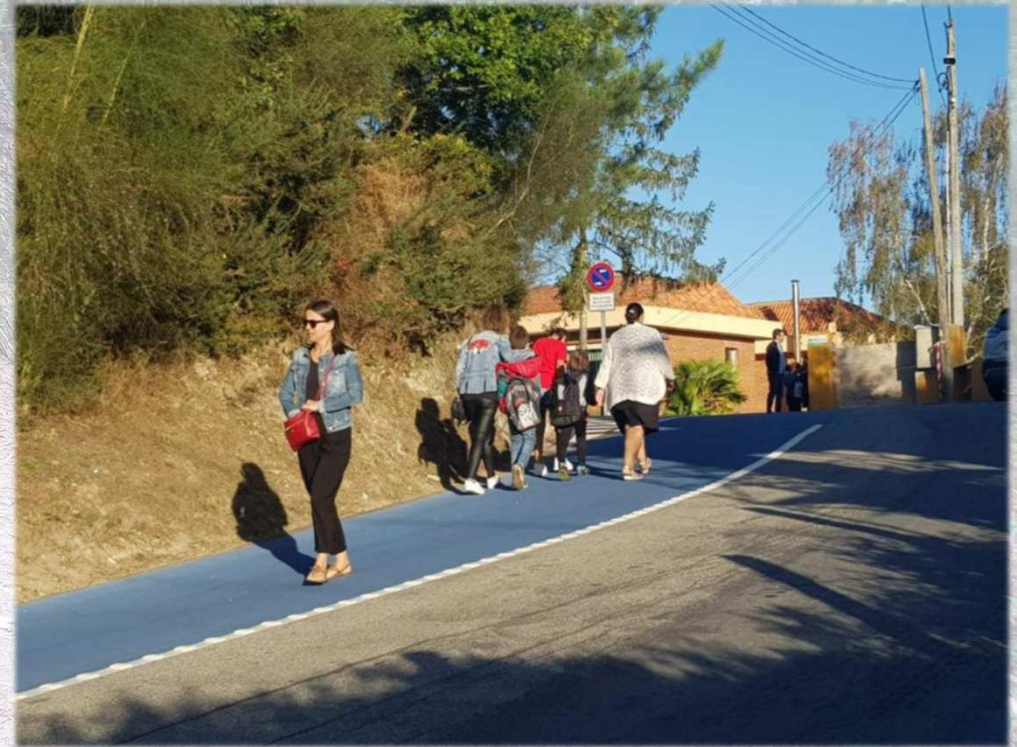
ALIMENTATE BEN

- Froita na escola
- Lácteos na escola
- Ponlle as pilas ao teu bocata
- O sabor da aventura está no mar

MOBILIDADE SOSTIBLE E SEGURA



MOBILIDADE SOSTIBILE E SEGURA



OUTRAS ACTUACIÓNS

Premios Cross



Para os sete crosses do Morrazo:

- 2 puntos pola participación en cada cross
 - 4 puntos pola participación no cross de Tirán
- Premio á participación por conseguir 12 puntos
Premio especial pola asistencia a todos os crosses

Premio á combatividade. Aos puntos por asistencia súmanse estes segundo o baremo, para cada un dos crosses:

- 5 puntos por quedar primeiro
- 3 puntos por quedar segundo
- 2 puntos por quedar terceiro
- 1 punto por quedar cuarto ou quinto

OUTRAS ACTUACIÓNS

Piscina

Segundo acordo entre o concello e a piscina municipal. O autobús corre a cargo do concello e o centro paga os 5 euros de cada neno ou nena. Unha vez á semana durante un mes.





PROXECTO DEPORTIVO CEIP PLURILINGÜE DE TIRÁN

**Melloras
no centro**

O inicio

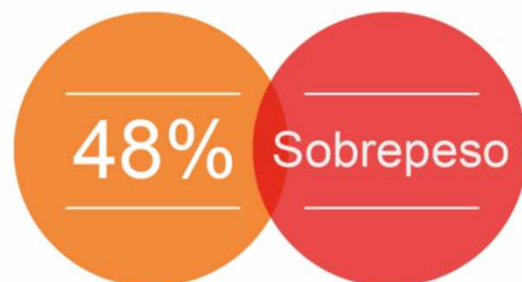
Xustificación

Os pilares

Logros

DESCENSO DOS ÍNDICES DE SOBREPESO

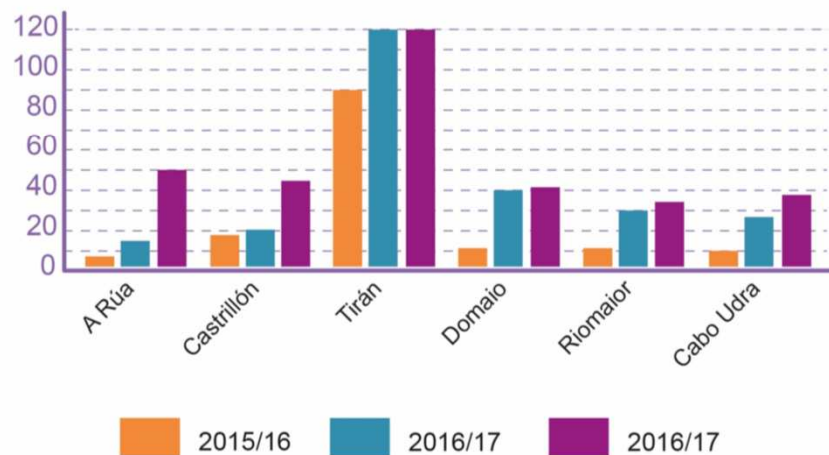
Valores de 2015 e valores de 2019



AUMENTO DA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

Croses escolares

Nº de participantes



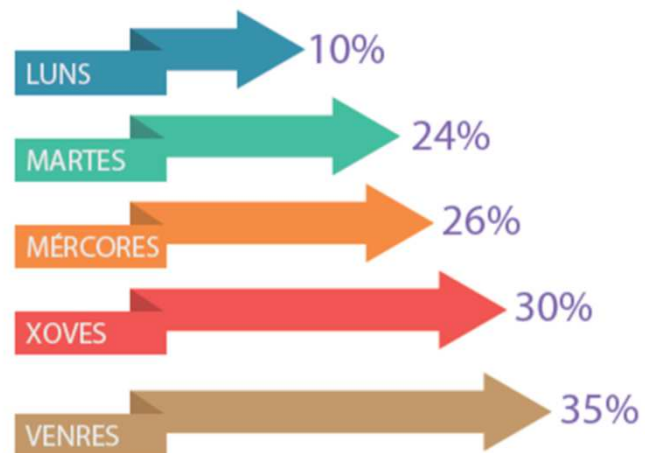
Olimpíada escolar de Moaña

Nº de participantes



SEMANA DO FOMENTO DAS CONSERVAS

Porcentaxe do alumnado que incluíu as conservas nas suas merendas:



DAFIS

Comparativa co 1º curso en 2015 e o 1º curso en 2019. É significativa a diferenza de cores. A avaliación de 2019 é de nenos e nenas que levan xa entre un e dous anos facendo a milla e un ano facendo uso do recódromo. Véxanse as melloras na proba de suspensión de cóbados e nos períodos alcanzados na Course Navette, así coma na carreira de 4x10

CONDICIÓN CORPORAL		FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR	FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE, AXILIDADE, COORDINACIÓN	RESISTENCIA Á FORZA TREN SUPERIOR	RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA	
PERÍMETRO CINTURA	IMC	PRESIÓN MANUAL	SALTO HORIZONTAL PÉS XUNTOS	BACK-SAVER SIT AND REACH	CARREIRA IDA-VOLTA 4X10 METROS	SUSPENSIÓN CON FLEXIÓN CÓBADOS	COURSE NAVETTE	
52.00	16	16.7	100	33.5	15.60	8.40		1
61.00	18	17.8	75	39.5	16.50	0.00		1
62.00	19	23.8	105	24.5	14.60	6.10		3
60.00	15	21.7	76	31	16.10	3.90		2
56.00	16	15.4	82	29	16.60	0.00		1
56.00	16	27.2	123	26	15.10	5.40		2
59.00	19	21.6	84	28	16.40	7.80		2
66.00	20	13.9	54	20	18.30	0.00		1
64.00	22	16.7	73	30.5	18.28	0.00		1
56.00	17	14.8	87	26	18.80	4.60		1
55.00	17	17.9	92	27.5	16.60	3.00		2
56.00	17	21.6	94	29.5	16.00	1.00		1
61.00	20	17.5	92	31.5	16.60	4.00		2
61.00	19	17.6	91	38	15.60	5.00		3
49.00	14	16.1	99	31	16.70	6.50		2
56.00	17	13.7	59	27.5	19.20	0.00		1
72.00	21	17.4	85	27	18.20	0.00		1
52.00	15	17	92	27	15.20	14.50		1
59.00	16	18.4	94	25	14.30	11.10		1
57.00	17	19.1	117	32.5	15.60	3.10		1
59.00	18	18.5	93	30	14.70	2.40		2
53.00	15	16.7	100	25.5	14.90	6.80		1
53.00	15	22.5	105	29.5	16.20	13.90		2
59.00	16	16.2	99	30	19.60	4.00		2

CONDICIÓN CORPORAL		FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR	FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE, AXILIDADE, COORDINACIÓN	RESISTENCIA Á FORZA TREN SUPERIOR	RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA	
PERÍMETRO CINTURA	IMC	PRESIÓN MANUAL	SALTO HORIZONTAL PÉS XUNTOS	BACK-SAVER SIT AND REACH	CARREIRA IDA-VOLTA 4X10 METROS	SUSPENSIÓN CON FLEXIÓN CÓBADOS	COURSE NAVETTE	
60.00	17	16.3	77	19	21.00	1.00		1
59.00	17	14.1	102	38	17.30	3.00		3
54.00	16	Enf	102	38	17.00	10.00		1
58.00	17	16.3	90	31	16.90	2.00		2
54.00	15	21.2	104	22.5	14.30	5.00		5
56.00	15	21.2	111	35	14.50	11.00		4
50.00	15	15.7	100	26	16.80	1.00		2
54.00	15	19.7	110	30	14.00	7.00		5
54.00	16	18.4	92	28.5	15.50	3.00		2
54.00	16	17.5	80	20.5	17.30	2.00		2
50.00	15	17.5	120	25.5	13.50	7.00		5
52.00	16	22.1	130	30	15.40	7.00		2
50.00	15	21.4	110	38	14.70	5.00		2
50.00	14	17.3	120	35.5	15.20	7.00		4
52.00	15	16.5	102	33	14.60	5.00		4
57.00	16	21.5	115	25.5	15.30	5.00		3
61.00	18	23.6	100	27	14.10	3.00		4
57.00	20	22.1	90	28	17.20	2.00		1
58.00	16	20.4	130	31	13.30	6.00		5
52.00	15	14.6	110	25	16.80	5.00		1
57.00	17	15.7	65	25.5	17.00	3.00		2
49.00	14	22.5	103	39.5	15.20	9.00		4
63.00	19	20.1	120	33	15.00	0.00		2
57.00	16	18.1	85	28.5	16.30	3.00		2
57.00	16	18.1	102	28.5	15.80	3.00		3

* A Course Navette pásase desde o 1º curso. Se explica o protocolo e se anima e se corrixe o ritmo ata completar o primeiro período, que o conseguen todos, a partir de aí paran cando queiran ou cando non consigan completar os períodos.

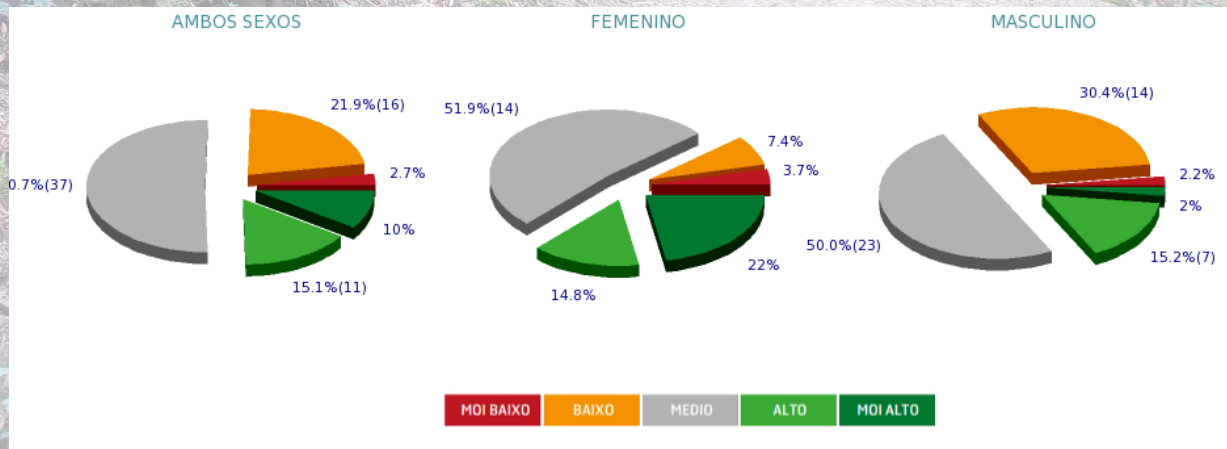
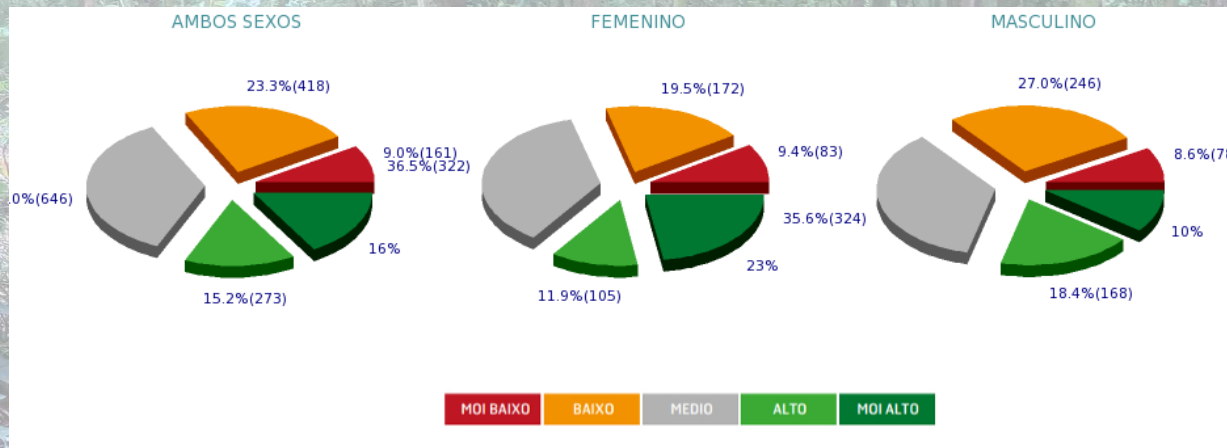
DAFIS

Comparativa do 6º curso de 2015 co 6º curso de 2019. Novamente apreciase as melloras nas probas de 4 x 10, flexión de cbados e Course Navette

FISIOLXIA CORPORAL		FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR	FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE, AXILIDADE, COORDINACN	RESISTENCIA  FORZA TREN SUPERIOR	RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA
PERÍMETRO CINTURA	IMC	PRESIÓN MANUAL	SALTO HORIZONTAL PS XUNTOS	BACK-SAVER SIT AND REACH	CARREIRA IDA-VOLTA 4X10 METROS	SUSPENSN CON FLEXIÓN CBADOS	COURSE NAVETTE
67.00	17	29.7	130	19.5	12.90	1.00	7
67.00	17	29.7	130	19.5	12.90	1.00	7
64.00	18	34	150	32	11.50	12.00	8
75.00	19	37.3	120	19	12.50	2.00	4
84.00	25	45.2	118	21.5	12.70	0.00	4
59.00	16	39.4	173	28	12.30	28.80	6
73.00	22	26.2	127	25.5	14.00	3.10	5
85.00	24	43.5	129	20.5	13.90	0.00	3
81.00	22	37.8	107	16	13.50	2.00	3
87.00	27	25.9	122	29.5	13.70	0.00	3
84.00	25	31.5	135	32.75	13.00	1.00	4
82.00	26	31.7	124	27.5	14.00	0.00	2
65.00	16	35.7	166	19.5	11.30	31.20	7
79.00	21	26.9	140	18	12.90	0.00	5
87.00	27	56.7	135	31	13.20	3.50	2
98.00	27	33.9	135	33.5	11.90	0.00	4
89.00	23	53	136	11	13.40	0.00	1
72.00	22	34.1	95	26	14.70	0.00	2
61.00	18	Enf	137	34	12.70	61.00	6
58.00	16	28.1	150	28.5	13.60	10.00	4
56.00	15	31.3	135	30	13.60	11.00	4
60.00	18	33.6	126	35.5	Ls	Ls	Ls
56.00	16	Enf	150	28	11.50	21.00	9
60.00	19	36.3	146	27	11.70	7.00	8
92.00	28	52.6	135	11	13.50	0.00	3
70.00	21	42.6	168	13.5	11.90	2.00	6
67.00	18	31.4	141	26	13.72	4.00	4
63.00	16	39.6	152	31.5	12.50	17.00	4
67.00	21	55.5	170	34.5	12.24	15.00	6
88.00	24	34.5	90	10.5	14.10	0.00	4
56.00	17	32.3	130	38	13.30	12.00	4
58.00	15	40.9	170	26.5	10.80	10.00	9

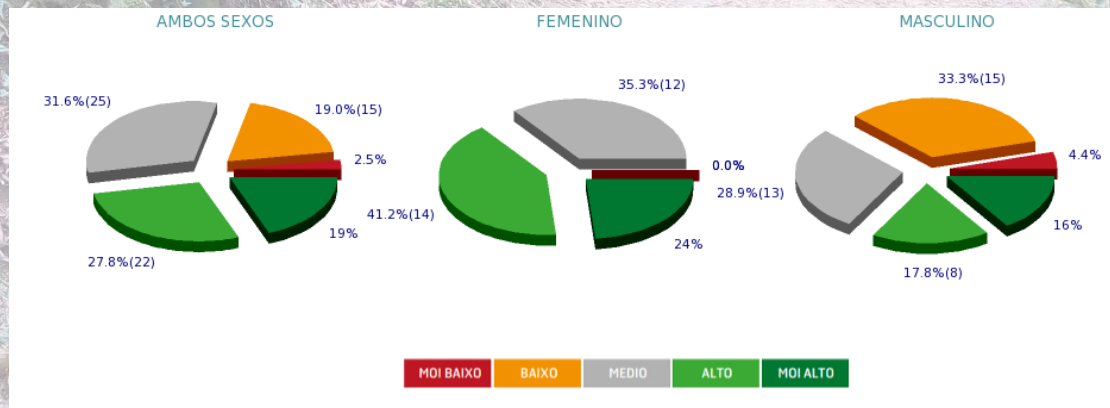
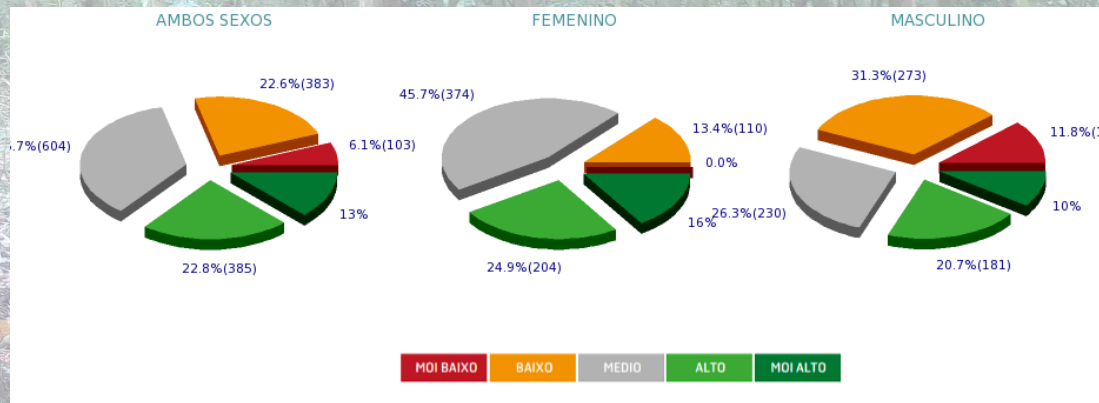
DAFIS (CN 11)

Comparativa de Galicia (arriba) e o noso centro (abaixo) na proba de Course Navette para 11 anos.



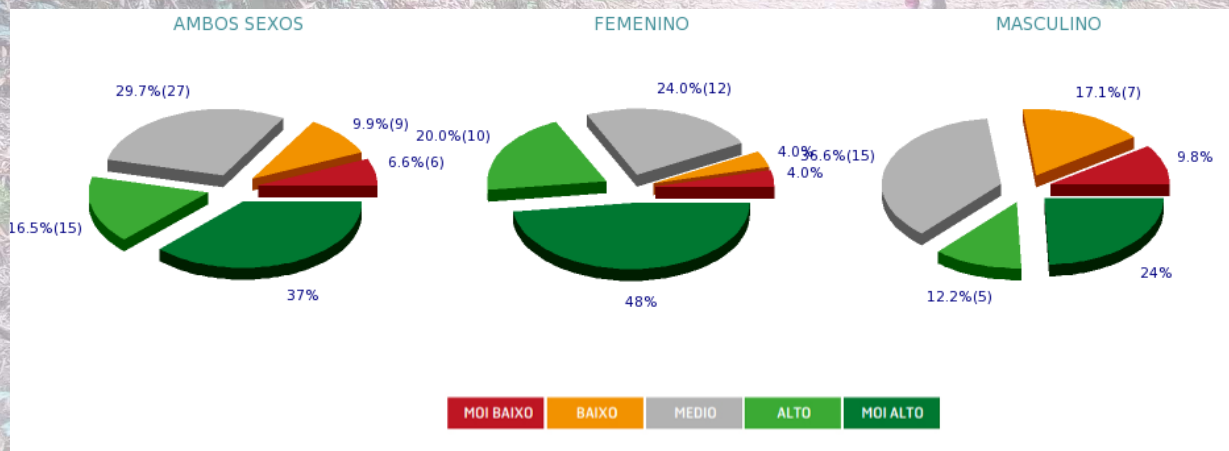
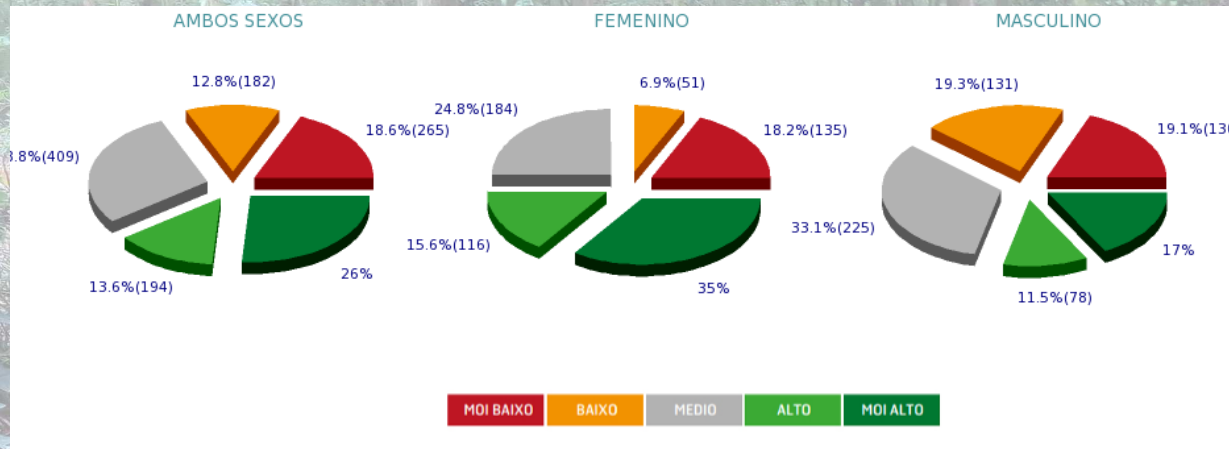
DAFIS (CN 10)

Comparativa de Galicia (arriba) e o noso centro (abaixo) na proba de Course Navette para 10 anos.



DAFIS (V9)

Comparativa de Galicia (arriba) e o noso centro (abaixo) na proba de 4 x 10 m para 9 anos.





**Melloras
no centro**

O inicio

Xustificación

Os pilares

Logros

MELLORAS NO CENTRO

Que chegan coas pequenas financiacións que conseguen na participación e consecución de pequenos premio (Pasaporte Saudable Fundación Eroski), coa implicación do centro no proxecto e a busca de financiación a través do Contrato-Programa "mellora da convivencia e igualdade", mediante programa de patios inclusivos.



MELLORAS NO CENTRO



MELLORAS NO CENTRO



A group of people, including children and adults, are walking away from the camera on a dirt path that winds through a dense forest. The path is covered in fallen leaves and branches. The trees are tall and thin, with a thick canopy overhead. The overall scene is a natural, outdoor setting.

MOITAS GRAZAS

<https://proxectodeportivotiran.blogspot.com>

jfga@edu.xunta.es

José Felipe González Álvarez