



IES MARÍA SARMIENTO (VIVEIRO)

Centro Activo y Saludable
DAFIS

Francisco Basanta Barro
Mari Luz Fernández Díaz

un poquito de CONTEXTO, por favor...



- VIVEIRO: 15510 habitantes (2018)
- ALUMNADO: 750
- PROFESORADO: 90
- ENSEÑANZAS:
 - ESO
 - BACHILLERATO
 - CICLOS MEDIOS
 - CICLOS SUPERIORES
 - ESA
 - BAC ADULTOS
 - CICLOS ADULTOS
 - CURSOS FORMACIÓN OCUPACIONAL

BUENAS INSTALACIONES DEPORTIVAS, PRÓXIMO A PARQUE Y PLAYA. DIRECCIÓN TOP!!















**somos un
departamento
ACTIVO**



**y
CONTAGIOSO**

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA: empezar con buen pie

EQUIPO

Dos profesores con la misma inquietud e ILUSIÓN por la materia y la actividad física

PIEZA ANGULAR



SUMAR GENTE AL EQUIPO

OBJETIVO FUNDAMENTAL

“NINGÚN ALUMNO DEBE DE ODIAR LA MATERIA”

COHERENCIA CON EL OBJETIVO

Reflejado en la forma de dar clase y en la forma de evaluar

HAY UNA ACTIVIDAD FÍSICA PARA CADA PERSONA

AYUDAR AL ALUMNADO A ENCONTRAR ESA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE MÚLTIPLES PROPUESTAS

ACTIVIDADES DEL CENTRO: dándolo todo

1

SI ALGO FUNCIONA: DÉJALO

Nuestro instituto siempre tuvo numerosas competiciones. El fútbol sala funcionaba como reclamo para otras actividades

2

SI PUEDES MEJORARLO: HAZLO

Nuevas propuestas basadas en los intereses del alumnado: BALONCESTO, TENIS DE MESA, VOLEIBOL, CAMPEONATO DE COURSE NAVETTE, etc.

3

SÉ FIEL A TI MISMO: METE CUÑA

Aprovechar cualquier momento para incluir actividades físicas en las diversas actividades del centro, por ejemplo, LAS EXCURSIONES, CLUBES DE LECTURA, PROYECTOS VOZ NATURA, HOMENAJES, jornadas acogida...

desde el curso 2018/19 tenemos una hora de reducción para la organización de actividades

17 maio 1.994

⑥ Previsional

Página 11

DEPORTES

COMPETICIONES E RESULTADOS

Durante o curso 93-94 fórmicas dentro de la competición realizada, facendo, as competicións de fútbol, fútbol sala e baloncesto, así como os varios torneos internos en colaboración co Instituto de BUP «Víctor Pérez».

En principios incluíanse as modalidades de fútbol sala, fútbol, baloncesto, Fútbol Sala Nivel I (1º-2º de BUP), Fútbol sala e segundas, Fútbol sala e 1º e 2º de FP1) e Fútbol sala e 1º y 2º de FP2). As competicións destas edades, de carácter interno BUP-JR, e Tensas de Mesa individualizáronse en competicións dentro do Centro de FP.

Para as próximas datas está prevista realizar as competicións entre os dous centros co Voleibol, Baloncesto, Fútbol sala e segundas, así como as competicións internas das asociacións levantadas no inicio do ano lectivo e nos meses de novembro e finalizaron na semana pasada as reecciónes de Semana Santa.

Por mor da festividade dos nosos Patróns Santiago Tomás e San Juan Bautista, entroido que non se realizou, suspendeu as segundas actividades, así como as próximas modalidades.

Xadres: Tensas de Mesa. Voleibol Masculino. Baloncesto Masculino. Fútbol Sala Nivel I Masculino. Fútbol Sala Nivel II Masculino. Fútbol Sala Feminino. Fútbol.

Aplazáronse por entronces para realizar as competicións entre os dous centros de FP. Aprovechando este tempo, para que fin se puidera celebrar o pasado 25 de marzo e do que dieron cuntas noutras páginas.

Os representantes e resultados dos nosos equipos foron os seguintes:

Xadres: FP (Rico) vence a BUP. RICOP sorprende a un rival que le ganara anteriormente en varias ocasións.

Tenis de Mesa: FP (Diego López-Angel Kilo-Gonzalo e Ramón) vencen a BUP por un aperitivo-drama 2-1 e a pesar das condicións do pródromo.

Voleibol Masculino: FP (Baltazar-López-Angel Kilo-Gonzalo e Ramón) vencen a BUP por un aperitivo-drama 2-1 e a pesar das condicións do pródromo.

Baloncesto Masculino: BUP vence a FP (Martín, Pablo, Balsero, Alex e Gonzalo) fechando o pródromo.

Baloncesto Feminino: BUP vence a FP (Sara, Mónica, Natalia, Carola e Raquel) e Fernando (Begoña) imponéndose un xogo de consumo ante o excesivo indi-

vidualismo de FP.

Fútbol Sala Masculino Nivel I

(Fernández, Edu, Cuchi, Rome,

Serrano, Pedro, Luis, Daniel e

Bruno) vencen a BUP no

lanzamento de penaltis.

Fútbol Sala Segundas

As final disputáronse a continuación de Nivel I e volvemos os repre-

sentantes de FP. Os Níñez e

WILHELM Brokers (Pedro, Pepe,

Herminio, Pepe, Xosé, Xoán e

Pablo) derrotaron a BUP.

As final disputáronse a continuación de Nivel I e volvemos os repre-

sentantes de FP. Os Níñez e

WILHELM Brokers (Pedro, Pepe,

Herminio, Pepe, Xosé, Xoán e

Pablo) derrotaron a BUP.

As final disputáronse a continuación de Nivel I e volvemos os repre-

sentantes de FP. Os Níñez e

WILHELM Brokers (Pedro, Pepe,

Herminio, Pepe, Xosé, Xoán e

Pablo) derrotaron a BUP.

Baloncesto Masculino: FP par-

ciparon 5 equipos - 3 de BUP e

FP -, sendo Celta Fáceiros e

FP os representantes nos repre-

sentantes.

A clasificación quedou da

seguinte maneira:

Basket Player Insert Goin

Gusantón general

The Beartooths

Celta Fáceiros

M.C.D.

As competicións disputáronse

B.P. (Casa Real) con Guitarrón,

25 de febreiro, tamén

o 25 de marzo no Pabellón

Polideportivo, organizado polo

deputado de deportes de BUP,

organizado e vitoria final, Gusantón

General.

Tenis de Mesa Individual

Participaron 30 alumnos-as e profe-

sores e 23 premios.

As competicións dividíronse en 3 gru-

pos - 2 de 8 a 2 de 7 -, cada un

destes grupos clasificáronse 4 em-

frontándose a parte de entonces

os 16 melloristas polo sistema

de eliminacións.

A final de 16 melloristas

disertáronse Diego Parés e Fer-

mando Mendaña imponéndose o

primeiro por 3-0.

Tenis de Mesa Dobles:

Participaron 8 parellas clasifi-

cándose as 4 melloristas de cada

de todas contra todos, os 4

meillores para as semifinais. A

final disputáronse Rafa e Moncho

contra Díope e Martín Dabizas,

vencendo os primeiros por un

excedido de 3-0.

Tenis de Mesa Dobres:

Participaron 8 parellas clasifi-

cándose as 4 melloristas de cada

de todas contra todos, os 4

meillores para as semifinais. A

final disputáronse Rafa e Moncho

contra Díope e Martín Dabizas,

vencendo os primeiros por un

excedido de 3-0.

Fútbol Sala Masculino Nivel

FP (Víctor, Zaid, Alejandro,

Emilio, Michel, Monchi, Santi,

Jorge e Kiko) vencen a BUP con

un resultado de 8-0, resultado apena-

pesar de contar na tevía só

meito plantel.

Fútbol FP (Julián, Daniel,

Pepe, Ángel, Fermi, Pedro,

Herminio, Pepe, Xosé, Xoán e

Pablo) arrasan a BUP, en tempos record, por un resultado

7-1.

Fútbol Sala Feminino: BUP

vence a FP en tan solo medio

tempo de partido por 7-0.

As competicións regulares

llevan a seguinte regulación:

Fútbol Sala Nivel I:

Participaron 12 equipos: 6 de

cada centro: sendo a MILAN

ATH., BUP, Celta Fáceiros e

FP. Participaron 4 equipos

de representantes de FP.

A clasificación final da fase re-

gular foi a seguinte:

1. MILAN ATH. 12

2. LOS REYES 9

3. CALAÑAZU 8

4. LA ESTERNA ROJA 8

5. COLUMBIAS 8

6. JUVE 7

7. CHINCHINETAS 6

8. C.G. NACIONAL 0

Abandonou o Young Boys a

pesar de ir ben clasificado e se

lle deu a baixa a 3 equipos.

Primeros: Caza Recompensas e

Os Centauros.

Na final disputáronse o Pabellón

Polideportivo Municipal entrou-

polo o MILAN ATH (FP) contra Los Reyes

(BUP). O resultado favoreceu a

equipo de Los Reyes 3-2.

Milan formaron: Juan José,

Sergio, Román, Chache, Pablo

Gómez, Gonzalo e Suso. Os Ca-

gailes de Soto e Gómez e

Guilherme cos de Fernando, Dani

e Ximena nunha vitoria desdida

na final.

Fútbol Sala Nivel II.

Participaron 6 equipos: 3 de BUP

e 3 de N.I.N.T. (FP).

Trebedas Junior, Windo

Brokers e Os Níñez os repre-

sentantes.

A clasificación final de liga

quedou así:

1. N.I.N.T. 11

2. ARSENIO 9

3. WINDOW BR 8

4. NIKIES 7

5. KARIBAN BEER 6

6. S.A.V. 5

7. GALLACEA 2

8. TREBEDAS JR 0

(Corresponsal deportivo)

TELEFONOS DE

INTERESE:

Delegación Provincial de

Educación de Lugo

22 19 00

Instituto de Formación

Profesional de Viveiro

56 04 49

Instituto Mixto de

Bacharelato

56 07 04

Idelco Aut.

56 03 63

Consello de Viveiro

56 01 28

Policia de Viveiro

56 17 11

Cruz Roja de Viveiro

56 22 00

COLABORARON NESTE NUMERO:

Sabela Barba Soto

Néstor Timiriz

Andrés García

Antonio Marfio

José Manuel Coaña

Felicia García Sevillano

Ivan Basanta

Paula Vázquez

José Díaz López

Alumnos ESO2

Subvencionado polo
Gabinete de Normalización Lingüística

Imprenta: Gráficas LAR

Depósito Legal: LU-402-94

Impreso en papel reciclado

Vivero, 17 de maio de 1995

DIA LAS LETRAS
GALEGAS



LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA...los locos del chándal



<https://sites.google.com/view/educacionfisicamasa/e-f-mar%C3%A1-sarmiento>

y nos equivocamos mucho...pero el fracaso es parte inherente al éxito

Pruebas físicas a.d. DAFIS

Prueba de Resistencia: Test de Cooper					
Intervalos	1º ESO Masc	1ºESO Fem.	2ºESO Masc.	2ºESO Fem.	
1	800	600	1100	900	
2	900	700	1200	1000	
3	1000	800	1300	1100	
4	1200	1000	1400	1200	
5	1300	1100	1600	1400	
6	1400	1200	1800	1600	
7	1500	1300	2000	1800	
8	1600	1400	2100	1900	
9	1700	1500	2200	2000	
10	1800	1600	2300	2100	

Prueba de Resistencia: Prueba de Course navette					
Intervalos	12 - 13 años Masculino	12 - 13 años Femenino	14 años - Masculino	14 años - Femenino	
1	2,0	2,0	1,5	3,0	
2	2,5	2,0	5,0	2,0	
3	3,0	2,5	5,5	3,0	
4	4,0	3,0	6,5	3,5	
5	5,0	3,5	7,5	4,5	
6	6,0	4,0	8,0	5,0	
7	7,3	5,0	8,5	6,0	
8	8,2	6,0	9,0	6,5	
9	9,0	7,0	9,5	7,0	
10	10,0	8,0	10,0	8,0	
			12,0	8,5	
			11,0	11,0	
			10,0	10,0	
			11,5	8,0	

Prueba de Fuerza: Lanzamiento de balón medicinal					
Intervalos	12 - 13 años Masculino	12 - 13 años Femenino	14 años - Masculino	14 - Femenino	
1	278	274	275	263	
2	316	308	340	306	
3	354	342	370	349	
4	392	376	405	392	
5	411	393	437	450	
6	430	410	470	478	
7	468	444	535	521	
8	506	478	600	564	
9	544	512	665	607	
10	582	546	730	650	
			790	680	
			810	746	
			870	890	

Prueba de Fuerza: Salto horizontal					
Intervalos	12 - 13 años Masculino	12 - 13 años Femenino	14 años - Masculino	14 - Femenino	
1	129	104	131	107	
2	142	114	146	118	
3	155	125	162	129	
4	168	136	169	140	
5	174	142	175	146	
6	181	147	182	151	
7	194	158	193	163	
8	207	168	209	174	
9	213	179	214	179	
10	220	190	224	185	
			240	195	
			250	195	
			250	195	
			208		

Prueba de Flexibilidad: Sit and reach					
Intervalos	12 - 13 años Masculino	12 - 13 años Femenino	14 años - Masculino	14 - Femenino	
1	7	7	11	11	
2	9	10	13	14	
3	11	13	15	17	
4	14	17	17	19	
5	16	21	19	21	
6	18	23	21	23	
7	20	26	23	27	
8	23	29	25	30	
9	24	32	26	32	
10	25	35	27	33	
			37	35	
			35	35	
			38	35	
			37	37	

Prueba de Velocidad: Carrera de 10 × 5 metros					
Intervalos	12 - 13 años Masculino	12 - 13 años Femenino	14 años - Masculino	14 - Femenino	
1	25,05	25,72	24,84	25,51	
2	23,89	24,92	23,68	24,71	
3	22,72	24,11	22,51	23,90	
4	21,56	23,31	21,35	23,10	
5	20,39	23,51	20,18	22,30	
6	19,22	21,71	19,01	21,50	
7	18,06	20,91	17,85	20,70	
8	16,89	20,10	16,68	19,89	
9	15,73	19,30	15,52	19,08	
10	14,56	18,50	14,35	18,29	
			13,83	15,82	
			13,47	14,48	
			13,40	14,33	

ANO 2015-16

2º ESO B	APELLIDOS, NOMBRE	Resistencia: <u>Course navette</u>	Resistencia: <u>Test de cooper</u>	Fuerza: Salto horizontal	Velocidad : <u>5x10</u>	Fuerza: Lanzamiento balón med.	Flexibilidad: <u>Sit and reach</u>
1		6.5	2000	1.48	17.08	4.90	12
2		2.5	1050	1.40	22.94	5	20
3		6	1850	1.23	21.56	3.80	0
4		3	1300	1.50	26.72	6	25
5		3	1250	L	L	L	L
6		11	2300	1.95	19.61	6.40	4
7		2.5	1250	1.24	21.08	6.30	9
8		6	1925	1.90	19.05	5	24
9		L	1450	1.76	21.15	5.40	3
10		6	2000	L	L	L	L
11		6	1650	1.70	18.77	5.30	14
12		3	1125	1.58	26.51	4.50	14
13		3.5	1300	1.10	23.68	5	20
14		8	2150	1.90	17.62	5.30	20
15		6	1950	1.48	19.67	5	4
16		3	1450	1.60	23.16	4.50	26
17		3	1450	1.63	18.60	5.90	13
18		9	2000	1.85	18.75	4.50	3
19		L	L	L	L	L	L
20		4.5	1750	1.70	20.96	5.50	20

COMPETICIÓN

RECREO:

Campeonato Course
navette
Modalidad femenina
y masculina

RESULTADOS COURSE NAVETTE

	9.5	Adrián Ben (2ºD)	12
	9		11.5
	8		11.5
	8		11
	7.5		11
	7		10
	7		10
	7		9.5
	6.5		9.5
	6.5		9.5
	6		9.5
	6		9
	6		9
	6		8
	6		8
	5.5		8
	5.5		8
	5		7.5
	5		7.5
	5		
	5		
	5		
	5		

IES MARÍA SARMIENTO 2012/13

► **Adrián Ben**
(SEXTO en el
campeonato del
mundo de atletismo
DOHA-2019, en 800
metros)

Por el seguía corriendo,
pero le mandamos parar
para que entrenase bien
por la tarde ☺

SUMARSE A PROYECTOS: lo que no mata, engorda



"DEPORTE Y EDUCACIÓN"
(DIPUTACIÓN DE LUGO)

LUCHAS OLÍMPICAS, TENIS y
ESGRIMA



PLAN VALORA

CON UN TOTAL DE 11
DEPARTAMENTOS DEL
INSTITUTO IMPLICADOS



XOGADE

MATERIALES DIVERSOS,
JUDO, BEÍSBOL, BAILE
DEPORTIVO...



PROXECTA

PLATAFORMA DAFIS
CENTRO ACTIVO

2019 Día Europeo del Deporte

FORMACIÓN PROFESORADO: si la montaña no viene a MAHOMA...

1 SI NO MEJORAS, EMPEORAS

No podemos dar siempre lo mismo, hay que evolucionar. Existen ciertos contenidos que no dominamos y que son muy interesantes

2 HACER EQUIPO PARA MEJORAR

Buscamos profesionales de la EF de nuestra zona, expusimos inquietudes y decidimos FORMARNOS

3

LA FORMACIÓN LLAMA A SU PUERTA

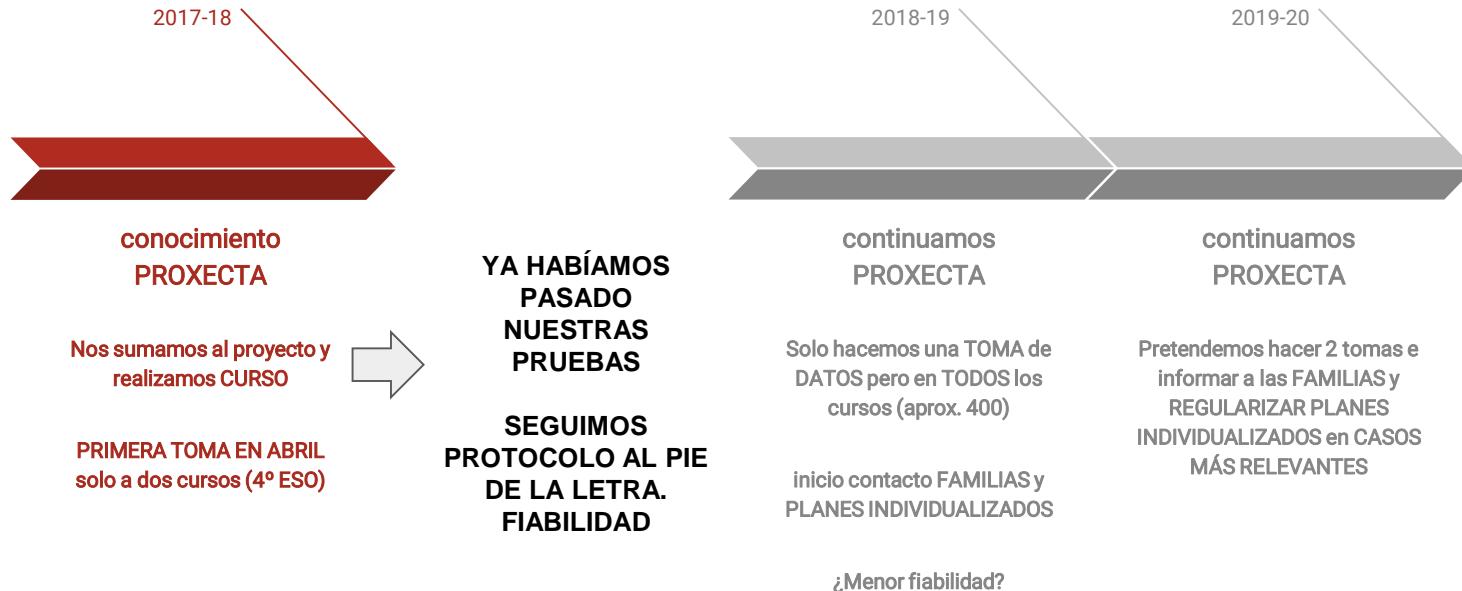
Los cursos de formación LEJOS y no siempre adecuados a nuestras necesidades. DON'T WORRY: GRUPOS

EQUIPO

RELACIÓN CON EL ENTORNO: haciendo **equipo**



AMOR A PRIMERA VISTA....nuestra historia con PROXECTA



**SOLO DISPONEMOS
DE UN GLOBAL
HISTÓRICO DE 3
AÑOS DE UNA
ALUMNA**

No podemos extraer demasiadas conclusiones

DATOS XERAIS DOS INFORMES											
CURSO ESCOLAR	2017/2018	DATA AVALIACION		18/04/2018	IDADE AO REALIZAR AS PROBAS		16				
CURSO ESCOLAR	2018/2019	DATA AVALIACION		29/10/2018	IDADE AO REALIZAR AS PROBAS		16				
CURSO ESCOLAR	2019/2020	DATA AVALIACION		15/10/2019	IDADE AO REALIZAR AS PROBAS		17				
RESULTADOS DAS PROBAS DE VALORACIÓN DA CONDICIÓN FÍSICA SAUDABLE											
DATAS DE REALIZACIÓN			COMPOSICIÓN CORPORAL			FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD, AXILIDAD, COORDINACIÓN	RESISTENCIA A FORZA TREN SUPERIOR	RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA
DATA DE REALIZACIÓN	SEXO	IDADE	PESO	TALLA	PERÍMETRO CINTURA	IMC	PRESIÓN MANUAL	SALTO HORIZONTAL PÉS XUNTOS	BACK-SAVER SIT AND REACH	CARRERA IDA-VOLTA 4X10 METROS	SUSPENSIÓN CON FLEXIÓN CÓBADOS
18/04/2018	F	16	57	166	73	21	44.2	160	24.5	12.22	0.00
29/10/2018	F	16	58	166	72	21	46	170	27.75	11.58	5.30
15/10/2019	F	17	50	166	67	18	49.8	160	18.8	12.17	5.00

VAMOS A DISPONER EN BREVE DEL HISTÓRICO DE DOS AÑOS DE LA MAYORÍA DE ALUMNOS DE NUESTRO CENTRO



D.A.F.I.S.- INFORME DA CLASE (VALORACIÓN DA CONDICIÓN FÍSICA SAUDABLE)

Centro IES María Sarmiento

Profesor/a mfdiaz

Localidade Viveiro

Provincia Lugo

Curso 4º Ensinanza secundaria obligatoria

Data de realización das probas 29/10/2018

Grupo _____

ALUMNOS/AS			COMPOSICIÓN CORPORAL			FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD, AXILIDADE, COORDINACIÓN	RESISTENCIA Á FORZA TREN SUPERIOR	RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA	
NOME/APELIDOS	SEXO	IDADE	PESO	TALLA	PERÍMETRO CINTURA	IMC	PRESIÓN MANUAL	SALTO HORIZONTAL PÉS XUNTOS	BACK-SAVER SIT AND REACH	CARRERA IDA-VOLTA 4X10 METROS	SUSPENSIÓN CON FLEXIÓN CÓBADOS	COURSE NAVETTE
F 15 68 155 79.50		28	54.8	139	37.5		12.46	1.00				4
F 15 46 149 65.00		21	40.1	160	27		12.36	1.00				4
F 16 61 165 70.00		22	46.1	148	29.5		12.56	1.01				4
F 15 85 169 90.00		30	63.3	150	35		12.56	4.00				4
F 16 87 159 95.50		34	50.9	Ls	20		Ls	Ls	Ls			Ls
V 15 59 177 87.00		19	61.6	240	3		10.66	41.00				9
F 15 69 157 87.00		28	60.5	151	47.75		12.14	4.00				3
V 15 97 182 92.00		29	72	200	3.5		12.58	13.00				4
F 15 52 155 69.00		22	45.9	195	44		11.24	42.00				8
F 16 59 158 71.00		24	46.8	150	20.25		13.66	3.00				3
F 15 51 159 60.00		20	37.8	154	35		13.16	1.00				Ls
F 15 66 165 77.00		24	53.2	131	36.5		13.28	1.00				4
V 14 58 167 67.00		21	63.6	230	31		11.12	22.00				7
F 15 46 159 62.00		18	42.8	173	32.75		12.54	2.67				4
V 15 80 163 93.00		30	50.5	170	13.25		11.24	4.00				Ls
V 16 74 176 82.00		24	Ls	220	10.5		11.01	17.00				6
F 15 64 158 73.00		26	53.3	132	29		13.00	1.00				4
F 15 68 169 68.00		24	60.1	134	39		12.95	1.00				3
F 16 61 166 63.00		22	55.9	143	1.5		13.18	18.00				2
V 15 65 180 71.00		20	77.9	215	34.5		10.54	25.00				9
F 15 61 161 70.50		24	44.5	125	9		13.46	2.00				5
F 17 53 158 67.00		21	44.3	147	40.5		12.70	2.00				Ls
F 14 63 157 77.00		26	53.4	132	48		14.04	1.00				2
F 15 58 155 78.00		24	50.6	138	30.5		11.96	1.00				7



D.A.F.I.S.- INFORME DA CLASE (VALORACIÓN DA CONDICIÓN FÍSICA SAUDABLE)

Centro IES María Sarmiento

Localidade Viveiro

Provincia Lugo

Profesor/a mfdiaz

Curso 1º Bacharelato

Data de realización das probas 15/10/2019

Grupo

ALUMNOS/AS			COMPOSICIÓN CORPORAL				FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD, AGILIDAD, COORDINACIÓN	RESISTENCIA A FORZA TREN SUPERIOR	RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA
NOME/APELIDOS	SEXO	IDADE	PESO	TALLA	PERÍMETRO CINTURA	IMC	PRESIÓN MANUAL	SALTO HORIZONTAL PÉS XUNTOS	BACK-SAVER SIT AND REACH	CARRERA IDA-VOLTA 4X10 METROS	SUSPENSIÓN CON FLEXIÓN CÓBADOS	COURSE NAVETTE
F 16 69 156 80.00							29	48.6	118	3	12.82	1.00
F 17 50 166 67.00							18	49.8	160	18.5	12.17	5.00
F 16 72 157 89.00							29	55.2	Enf	7	Enf	Enf
V 16 65 172 76.00							22	68.2	226	2.5	10.60	30.85
V 17 64 167 77.00							23	65	218	4.5	10.24	64.00
F 15 70 163 81.50							26	53.9	160	29	12.75	1.00
F 17 61 165 71.00							22	47.1	165	27	12.75	1.00
F 16 82 169 90.00							29	60	138	3.75	12.82	3.00
F 16 54 156 70.00							22	49.2	205	3.5	11.08	20.00
F 16 66 171 77.00							23	48.9	170	2.5	12.73	4.00
F 16 48 160 64.00							19	42.2	165	36.75	12.46	6.00
F 18 58 171 65.50							20	59.5	175	28.5	12.21	25.00
V 17 74 177 78.00							24	90	205	10.5	11.89	22.00
F 16 49 171 63.00							17	65.9	160	20	12.07	21.00
F 16 65 162 73.00							25	47.5	140	8.5	12.90	4.00
F 16 47 148 65.50							21	42.1	170	33.75	11.47	Enf
F 16 64 156 81.50							26	48	149	30.75	12.07	Enf

Y NOSOTROS....¿QUÉ PENSAMOS DE TODO ESTO?

FIABILIDAD VS. ECONOMÍA

CONOCIMIENTO PRUEBAS = MAYOR INTERÉS EN SU REALIZACIÓN

FICHA TOMA DATOS: VER RESULTADOS ANTERIORES ES MOTIVANTE (ver fichas)

CON NUESTRA EXPERIENCIA DE 15 AÑOS Y LOS DATOS DAFIS PODEMOS DECIR:

- Cada vez vemos más sobrepeso
- Las pruebas de resistencia van bajando año a año de nivel
- Vemos diferencias cada vez mayores entre el alumnado que practica deporte de forma sistematizada y organizada y l@s que no (ya no se juega en la calle)
- En segundo de bachillerato /CICLOS creemos que la condición física desciende notablemente al no tener EF (para mucho alumnado el único momento de práctica física)

PRIMERA TOMA DE DATOS

nombre	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
160,28	151,5	48,3	69	36		20,2	15,9		180	150		23	23	13'97	1	5,5
nombre	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
	171	151	80	107		23,6	23,4		180	150		25	26	14'69	1	4,5
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
	172,2	—	—	—		26,9	27,6		180	150		35,1	36,5	12'09	42'01	—
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
	173	165	64	81		19,4	18,3		180	140		38	29,5	12'91	2	4
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
	175,5	154,8	64	95,5		25,2	21,8		180	140		42	40,5	12'00	12'20*	3,5
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
	182	161	75	104,5		26,4	24,9		180	150		31	31,5	11'06	15'61	5,5
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
	177,5	160,2	75	92		26,7	21,1		180	150		35	45	14'63	4	5,5
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
	182	165,2	75,5	93		44,4	30,2		180	150		31	31,2	11'06	33	10
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
	171	161,3	71	94		26,6	25,7		180	150		45	45	12'31	2	—
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
	177	169,5	73	85		24,3	19,9		180	160		27	22	12'22	6	
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
	187	177	83	103		44,6	37,6		180	20		21,5	20	10'31	52	11
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
	178	165,8	81	100		31,7	35		180	20		27	23	10'69	31'90	9,5
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.
	160	178	74	82		19,6	20,1		180	150		25	24	13'09	26	5
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D	I	salto	1º	2º	flex	D	I	Velocid.	Suspensi	C. N.

TOMA DATOS ACTUAL



ALUMNO/A	[Yellow Box]		AVALIACIÓN	1º	DATA	2018	CURSO	3º	GRUPO	A
hora comezo			hora finalización							consentimento
TALLA	162	PESO	67,2	PER. CINT.	80	PER. CADEIRA	97	si	non	
FORZA PRENSIÓN MAN DEREITA	distancia agarre		1º	2º						
FORZA PRENSIÓN MAN ESQUERDA	221		211	209						
FORZA M. INFERIORES	3116	169	FLEXIBILIDADE	dereita (cms)	50	esquerda (cms)	50			
VELOCIDADE	tempo en segundos		12'37	RESISTENCIA TREN SUPERIOR	tempo en segundos		12'27			
COURSE NAVETTE	último período completado		4,5							
AVALIACIÓN	1º	DATA	15-X-2019	CURSO	4º	GRUPO	B			
hora comezo			hora finalización			consentimento	si	non		
TALLA	162,5	PESO	67,3	PER. CINT.	83	PER. CADEIRA	101			
FORZA PRENSIÓN MAN DEREITA	distancia agarre		1º	2º						
FORZA PRENSIÓN MAN ESQUERDA	6		19,5	20,2						
FORZA M. INFERIORES	180	180	FLEXIBILIDADE	dereita (cms)	50+	esquerda (cms)	50+			
VELOCIDADE	tempo en segundos		12'37	RESISTENCIA TREN SUPERIOR	tempo en segundos		1			
COURSE NAVETTE	último período completado		4,5							

**ESTE CURSO, EN LA
CARTA INFORMATIVA
/AUTORIZACIÓN
AÑADIMOS LA
POSIBILIDAD DE
OBTENER LA
INFORMACIÓN DE SUS
HIJ@S A TRAVÉS DEL
CORREO ELECTRÓNICO**

**Notamos pocas, pero sí
algunas reticencias con el
tema de protección de
datos**

Contacto delegado/a de protección de datos e más información	https://www.xunta.gal/proteccion-datos-persoais
--	---

Dende o DEPARTAMENTO DE EF do IES MARÍA SARMIENTO queremos ofrecervos a posibilidade de que coñezades directamente o resultado das probas dos vosos/as fillo/as, por este motivo, se estades interesados, necesitamos que nos fagades chegar o voso CORREO ELECTRÓNICO, deste xeito, unha vez feitas as probas, teredes non só o resultado senón tamén, no caso de que o consideremos necesario, unhas pequenas pautas de actuación en función dos datos obtidos.

SI, desexo recibir no meu correo electrónico os resultados das probas físicas do meu fillo/a, titorando/a. A miña dirección de correo electrónico é _____

NON desexo recibir no meu correo electrónico os resultados.

E para que así conste:

Asdo: _____ con DNI: _____

PROPUESTAS INDIVIDUALIZADAS

- En el **curso 2018-19** comenzamos con el alumnado de 1º BACHILLERATO. Se les enviaron sus resultados al correo electrónico y, en casos puntuales, unos consejos deportivos.
- En un caso, detectamos una cifosis y un interés en el alumno en su mejora y propusimos [la siguiente PAGINA WEB](#)

MIRANDO AL FUTURO: NUEVOS PROYECTOS

- TOMA DATOS en el alumnado de 2º bachillerato
- Optativa en 2º bachillerato

