



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, NATURA, HOMENAJES, jornadas acogida...

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

17 maio 1.994

DEPORTES

COMPETICIONS E RESULTADOS

Durante o curso 93-94 foron desenvolvidas e seguiron facendo, as competicións deportivas internas en colaboración co Instituto de BUP «Villar Pousa».

En principio incidíronse as modalidades de Baloncesto Masculino, Fútbol Sala Nivel I (1º-2º de BUP a 1º e 2º de FP1) e Fútbol Sala Nivel II (3º de BUP e COU e 1º-2º de FP2) ambas masculinas. Estas modalidades de carácter interno BUP-FP1 e 2º de BUP e 1º de FP2 e 2º de FP2 foron realizadas dentro do Centro de FP.

Para as próximas datas está prevista a realización das competicións entre os dous Centros do Voleibol.

Todallas competicións mencionadas inicialmente tiveron o seu inicio alá polo «torneo» mes de novembro e finalizaron na semana previa as vacacións de Semana Santa.

Por mor da festividade dos nosos Patróns, Santo Tomé e San Juan Bosco, entráronse equipos de BUP e FP nas seguintes modalidades:

Xadrez, Tenis de Mesa, Voleibol Masculino, Baloncesto Masculino, Baloncesto Feminino, Fútbol Sala Nivel I Masculino, Fútbol Sala Nivel II Masculino, Fútbol Sala Feminino, Fútbol.

Apartouse por entóns para mellor ocasión o Fútbol Sala entre Profesores, partido que fin se puido celebrar o pasado 25 de marzo e o que damos conta noutras páxinas.

Os representantes e resultados dos nosos equipos foron os seguintes:

Xadrez: FP (Rico) venceu a BUP. Rico sorprendeu a un rival que fin se puido celebrar o pasado 25 de marzo e o que damos conta noutras páxinas.

Tenis de Mesa: FP (Diego Parra) venceu a BUP. Diego Parra venceu a BUP derrotando a Just e compañía.

Voleibol Masculino: FP (Baltasar) venceu a BUP. Baltasar venceu a BUP derrotando a Just e compañía.

Baloncesto Masculino: BUP venceu a FP (Martín, Rubio, Balasar, Alex e Gonzalo) facendo bó o prognóstico.

Baloncesto Feminino: BUP venceu a FP (Sara, Mónica, Natalia, Carolina, Raquel e Begoña) porque impón o seu xogo de contornas ártico o excesivo individualismo.

Provisional

Fútbol Sala Masculino Nivel I: FP (Victor, Zazo, Alejandro, Emilio, Michel, Moncho, Santi, Sergio e Kiko) venceu a BUP por 4-2 pen de sete aglutinados e a pesar de contar na teoría co mellor plantel.

Fútbol FP (Ira, Jesús e José Maragato, Ferro, Pedro, Hermi, Pato, Schuster, Xoaquín e Pablo González) arrasó a BUP crenco recordor, por un avultado 7-1.

Fútbol Sala Feminino: BUP venceu a FP en tan solo medio tempo de partido por 7-0.

As competicións regulares tiveron a seguinte evolución:

Fútbol Sala Nivel I: Participaron 12 equipos: 6 de cada centro sendo o Milán Ath, Estrella Roja, Juve, Young-Boys, Progresista e Columbia Bider os representantes de FP.

A clasificación final de fase regular foi a seguinte:

- MILAN ATH 12
- LOS REPE 9
- CALA-XATU 8
- ESTRELLA ROJA 8
- COLUMBIA B 8
- JUVE 7
- CHICHETIS 6
- NACIONAL 0

Abandonou o Young Boys a pesar de 1 ben clasificado e se de deu a baixa a 3 equipos: Progresista, Caza Recompensas e Os Curules.

A final disputada no Pabellón Polideportivo Municipal enfrontou a Milán Ath (FP) contra Los Repe (BUP). O resultado favorable a estes últimos foi de 2-3. Polo Milán formaron: Juan José, Sergio, Rome, Chachi, Pablo Guzmán e Suso Herrera. Os goles de Sergio e Rome non puideron cos de Fernando, Dani e Darío nuna niveladísima final.

COLABORARON NESTE NUMERO:

Sabela Barón Soto
Néstor Trincas
Andrés García
Antonio Marín
José Luis Campos
José Manuel Cacho
Felix García Sevilla
Fran Basanta
Pascual Nazquez
José Díaz López
Alumnos ESO2

Páxina 4

21 de xullo de 2019

Provisional

ENTREVISTA:

Sara Isabel Méndez Toranzo

Sara, con un dos seus murais deseñados para Sargadelos

En primeiro lugar, como viviches o teu paso polo IES María Sarmiento?

Leembras algunha anécdota, ou referencia salientable?

Teño gravados moi bos recordos dos anos que pasei alí. Lebro con especial agrado a iniciativa do campionato de fútbol feminino (tan en voga hoxe en día) no ano 2006. Lográndose xuntar oito equipos que, coordinados polo departamento de Educación Física, xogabamos nos recreos, algunhas das rapazas eran moi boas, pero a maioría, entre as que me inclúo, eramos algo inexperitas. Esta proxección do como resultado bos momentos de convivencia e disfrute, pódese dicir que fomos unhas pequenas precursoras.

Teño bo recordo tamén das prácticas que facíamos en moitas materias, o María Sarmiento sempre se caracterizou por ser un instituto ben equipado onde os laboratorios estaban cheos de materiais e os profesores valíanse deles para ensinámos. A praxe é moi importante na ensinanza, cando o alumno interactúa de maneira activa co medio, os coñecementos fíxanse mellor.

E por último, xa que quero recalcar ben, o trato próximo do profesorado cara ós alumnos, a súa preocupación por nós e os nosos problemas, debo dicir que no meu caso en concreto son verdadeiros responsables xunto coa miña familia do que son a día de hoxe.

Continuás mantendo contactos co comunidade educativa do centro?

Si, tiven a sorte de despois de estar uns anos vivindo fóra



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



<https://sites.google.com/view/educacionfisicamasa/e-f-mar%C3%ADa-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	1º ESO Fem.	2º ESO Masc.	2º ESO 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	15 años Masculino	15 años Femenino	16 años Masculino	16 años Femenino	17 años Masculino	17 años Femenino	18 años Femenino
1	2,0	2,0	4,0	1,5	3,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,5	
2	2,5	2,0	5,0	2,0	4,0	2,5	5,0	3,0	5,0	3,0	
3	3,0	2,5	5,5	3,0	5,0	3,0	6,0	4,0	6,0	3,5	
4	4,0	3,0	6,5	3,5	6,0	3,5	7,0	4,5	6,5	4,5	
5	5,0	3,5	7,5	4,5	7,0	4,0	8,0	5,0	8,0	5,0	
6	6,0	4,0	8,0	5,0	8,0	5,5	8,5	6,0	8,5	5,5	
7	7,3	5,0	8,5	6,0	9,0	6,5	9,5	7,0	9,5	6,0	
8	8,2	6,0	9,0	6,5	10,0	7,0	9,5	8,0	10,5	6,5	
9	9,0	7,0	9,5	7,0	11,0	8,0	10,5	9,0	11,0	7,0	
10	10,0	8,0	10,0	8,0	12,0	8,5	11,0	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 años Femenino	15 años Masculino	15 años Femenino	16 años Masculino	16 años Femenino	17 años Masculino	17 años Femenino	18 años Femenino
1	278	274	275	263	378	300	432	314	470	321	
2	316	308	340	306	433	338	478	368	520	362	
3	354	342	370	349	491	376	524	422	570	403	
4	392	376	405	392	548	440	570	453	620	444	
5	411	393	437	450	576	471	593	476	645	485	
6	430	410	470	478	604	490	616	530	670	526	
7	468	444	535	521	661	528	662	584	720	567	
8	506	478	600	564	717	566	708	638	770	608	
9	544	512	665	607	774	604	754	692	820	649	
10	582	546	730	650	790	680	810	746	870	690	

Prueba de Fuerza: Salto horizontal											
Intervalos	12-13 años Masculino	12-13 años Femenino	14 años Masculino	14 años Femenino	15 años Masculino	15 años Femenino	16 años Masculino	16 años Femenino	17 años Masculino	17 años Femenino	18 años Femenino
1	129	104	131	107	144	111	162	135	169	145	
2	142	114	146	118	156	122	173	143	178	152	
3	155	125	162	129	168	132	184	150	187	160	
4	168	136	169	140	180	143	195	158	196	167	
5	174	142	175	146	192	148	200	161	205	169	
6	181	147	182	151	204	153	206	165	214	174	
7	194	158	193	163	216	164	217	173	223	182	
8	207	168	209	174	228	174	228	180	232	190	
9	213	179	214	179	235	185	239	188	241	195	
10	220	190	224	185	240	195	250	195	250	208	

Prueba de Flexibilidad: Sit and reach											
Intervalos	12-13 años Masculino	12-13 años Femenino	14 años Masculino	14 años Femenino	15 años Masculino	15 años Femenino	16 años Masculino	16 años Femenino	17 años Masculino	17 años Femenino	18 años Femenino
1	7	7	11	11	12	14	8	13	9	13	
2	9	10	13	14	15	17	11	16	12	16	
3	11	13	15	17	17	19	15	19	15	20	
4	14	17	17	19	20	21	18	22	19	23	
5	16	21	19	21	22	24	21	24	21	25	
6	18	23	21	23	25	26	25	26	22	27	
7	20	26	23	27	28	28	28	29	25	30	
8	23	29	25	30	31	30	32	32	28	34	
9	24	32	26	32	34	33	33	35	32	36	
10	25	35	27	33	37	35	35	38	35	37	

Prueba de Velocidad: Carrera de 10 x 5 metros											
Intervalos	12-13 años Masculino	12-13 años Femenino	14 años Masculino	14 años Femenino	15 años Masculino	15 años Femenino	16 años Masculino	16 años Femenino	17 años Masculino	17 años Femenino	18 años Femenino
1	25,05	25,72	24,84	25,51	24,32	23,66	22,89	23,97	20,81	23,82	
2	23,89	24,92	23,68	24,71	23,16	22,79	21,39	22,81	20,32	22,66	
3	22,72	24,11	22,51	23,90	21,99	21,92	20,29	21,64	19,83	21,49	
4	21,56	23,31	21,35	23,10	20,83	21,48	19,99	20,48	19,34	20,33	
5	20,39	22,51	20,18	22,30	19,66	21,05	19,11	19,23	18,85	19,10	
6	19,22	21,71	19,01	21,50	18,49	20,18	18,68	19,14	18,36	18,99	
7	18,06	20,91	17,85	20,70	18,33	19,31	17,38	18,98	17,07	17,83	
8	16,89	20,10	16,68	19,89	16,16	18,43	16,08	17,81	15,38	16,06	
9	15,73	19,30	15,52	19,09	15,00	16,69	14,77	16,65	14,89	15,50	
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</u> <u>navette</u>	Resistencia: <u>Test de</u> <u>cooper</u>	Fuerza: <u>Salto</u> <u>horizontal</u>	<u>Velocidad :</u> <u>5x10</u>	Fuerza: <u>Lanzamiento</u> <u>balón med.</u>	<u>Flexibilidad:</u> <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

RESULTADOS COURSE NAVETTE

IES MARÍA SARMIENTO 2012/13

COMPETICIÓN RECRO:

Campeonato Course
navette
Modalidad femenina
y masculina

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

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



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 DE TRABAJO

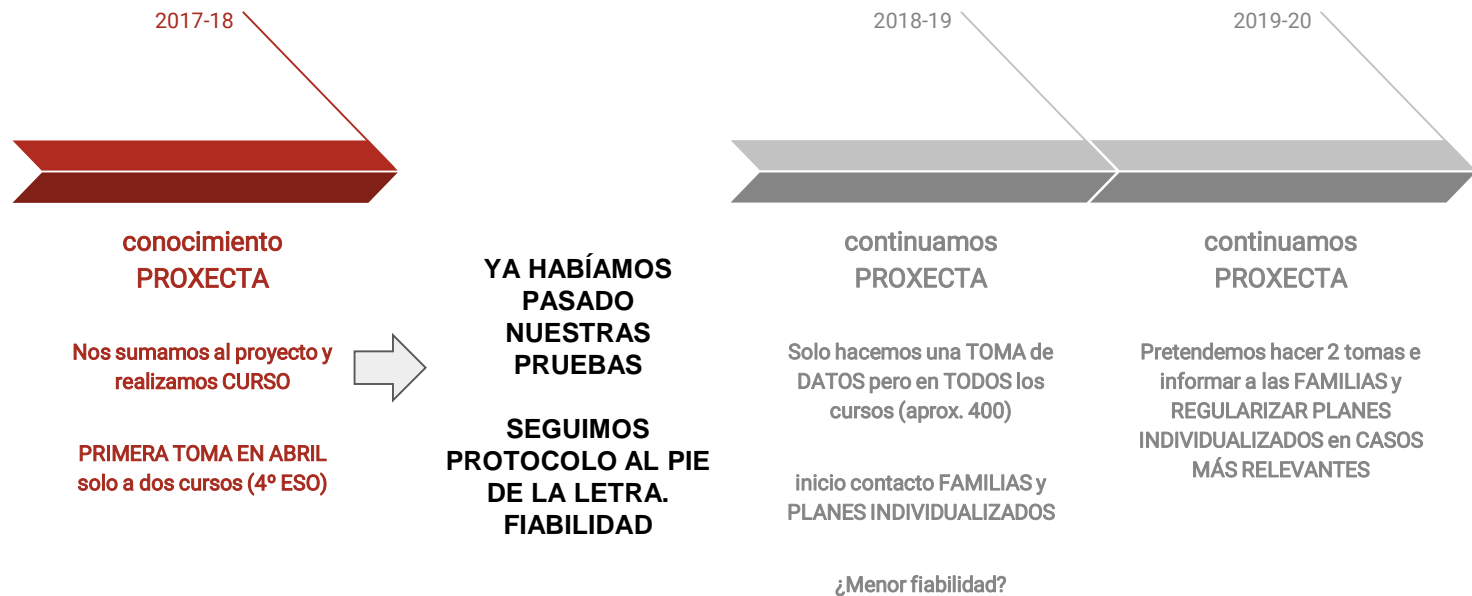
EQUIPO

MALABARES, JUDO, PATINAJE, ACROSPORT, PADEL (si padel...), BAILE MODERNO...

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												
			COMPOSICIÓN CORPORAL				FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR	FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE/ AXILIDADE/ COORDINACIÓN	RESISTENCIA Á FORZA TREN SUPERIOR	RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA
DATAS DE REALIZACIÓN	SEXO	IDADE	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
18/04/2018	F	16	57	166	73	21	44.2	160	24.5	12.22	0.00	6
29/10/2018	F	16	58	166	72	21	46	170	27.75	11.58	5.30	5
15/10/2019	F	17	50	166	67	18	49.8	180	18.5	12.17	5.00	4

**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 obrigatoria

Data de realización das probas 29/10/2018

Grupo

ALUMNOS/AS			COMPOSICIÓN CORPORAL				FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR	FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE, AXILIDADE, COORDINACIÓN	RESISTENCIA Á FORZA TREN SUPERIOR	RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA
NOME/APELIDOS	SEXO	IDADE	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
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	1.00	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	27	Ls	Ls	Ls
V		15	59	177	67.00	19	61.6	240	45	10.66	41.00	9
F		15	69	157	87.00	28	60.5	151	46.75	12.14	4.00	3
V		15	97	182	92.00	29	72	200	35.5	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	30.25	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	33.25	11.24	4.00	Ls
V		16	74	176	82.00	24	Ls	220	30.5	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	31.5	13.18	18.00	2
V		15	65	180	71.00	20	77.9	215	36.5	10.54	25.00	9
F		15	61	161	70.50	24	44.5	125	39	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 CONDICIÓ FÍSICA SAUDABLE)

Centro IES María Sarmiento

Profesor/a mfdiaz

Localidade Viveiro

Provincia Lugo

Curso 1.º Bacharelato

Data de realización das probas 15/10/2019

Grupo

ALUMNOS/AS			COMPOSICIÓN CORPORAL				FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR	FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE, VELOCIDADE, 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	PARREIRA 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	4
	F	17	50	166	67.00	18	49.8	160	18.5	12.17	5.00	4
	F	16	72	157	89.00	29	55.2	Enf	27	Enf	Enf	2
	V	16	65	172	76.00	22	68.2	226	27.5	10.60	30.85	10
	V	17	64	167	77.00	23	65	218	27.5	10.24	64.00	11
	F	15	70	163	81.50	26	53.9	160	29	12.75	1.00	3
	F	17	61	165	71.00	22	47.1	165	27	12.75	1.00	3
	F	16	82	169	90.00	29	60	138	37.5	12.82	3.00	3
	F	16	54	156	70.00	22	49.2	205	27.5	11.08	20.00	7
	F	16	66	171	77.00	23	48.9	170	27.5	12.73	4.00	5
	F	16	48	160	64.00	19	42.2	165	36.75	12.46	6.00	5
	F	18	58	171	65.50	20	59.5	175	28.75	12.21	25.00	4
	V	17	74	177	78.00	24	90	205	10	11.89	22.00	7
	F	16	49	171	63.00	17	65.9	160	20	12.07	21.00	5
	F	16	65	162	73.00	25	47.5	140	8.5	12.90	4.00	5
	F	16	47	148	65.50	21	42.1	170	33.75	11.47	Enf	6
	F	16	64	156	81.50	26	48	149	30.75	12.07	Enf	6

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	salto	1º	flex	D	Velocid.	Suspensi	C. N.
150.00	41.3	69	86		Presión	D 20.2	1º 15.9	2º 15.6	flex	D 23	13"47	1	5.5
nombre	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D 23.6	1º 19.7	2º 19.7	flex	D 25	Velocid.	Suspensi	C. N.
	41.7	80	107		Presión	D 26.9	1º 15.6	2º 16.5	flex	D 26	14"69	1	4.5
	42.2	—	—		Presión	D 19.4	1º 18.3	2º 19.5	flex	D 38	Velocid.	Suspensi	C. N.
	43	46.5	64	81	Presión	D 25.2	1º 15.6	2º 14.3	flex	D 42	Velocid.	Suspensi	C. N.
	46.5	54.8	64	95.5	Presión	D 26.4	1º 14.8	2º 15.1	flex	D 34	12"00	12"20"	4.5
	46.2	61.1	75	101.5	Presión	D 21.8	1º 12.0	2º 11.9	flex	D 33.5	Velocid.	Suspensi	C. N.
	45.7.5	60.2	75	97	Presión	D 44.4	1º 18.8	2º 19.8	flex	D 31	Velocid.	Suspensi	C. N.
	48.2	65.2	75.5	93	Presión	D 26.6	1º 15.5	2º 15.7	flex	D 35	Velocid.	Suspensi	C. N.
	47.1	64.3	71	94	Presión	D 24.3	1º 16.0	2º 17.2	flex	D 27	Velocid.	Suspensi	C. N.
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D 24.3	1º 16.0	2º 17.2	flex	D 27	Velocid.	Suspensi	C. N.
	169.5	57.3	77	89	Presión	D 44.6	1º 2.20	2º 2.20	flex	D 21.5	Velocid.	Suspensi	C. N.
	18.7	77	83	103	Presión	D 2.20	1º 2.20	2º 2.20	flex	D 20	10"32	52	11
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D 37.7	1º 2.20	2º 2.20	flex	D 23	Velocid.	Suspensi	C. N.
	178	63.8	81	100	Presión	D 41.6	1º 1.50	2º 1.50	flex	D 22	Velocid.	Suspensi	C. N.
	160	318	29	82	Presión	D 1.30	1º 1.30	2º 1.30	flex	D 24	13"09	26"	5
	Talla	Peso	cintura	cadera	Presión	D 1.30	1º 1.30	2º 1.30	flex	D 24	Velocid.	Suspensi	C. N.

TOMA DATOS ACTUAL

ALUMNO/A

AVALIACIÓN 1ª DATA 2018 CURSO 3º GRUPO A

hora começo _____ hora finalización _____ consentimiento si non

TALLA 162 PESO 67,2 PER. CINT. 80 PER. CADEIRA 97

	distancia agarre	1º	2º
FORZA PRENSIÓN MAN DEREITA	24	212	2018
FORZA PRENSIÓN MAN ESQUERDA	21	209	119

	1º (cms)	2º (cms)
FORZA M. INFERIORES	116	109

FLEXIBILIDADE 50 50

	tempo en segundos	tempo en segundos
VELOCIDADE	12,37	1,27

RESISTENCIA TREN SUPERIOR 1,27

COURSE NAVETTE 4.5

AVALIACIÓN 1ª DATA 15-X-2019 CURSO 4º GRUPO B

hora começo _____ hora finalización _____ consentimiento si non

TALLA 164,5 PESO 67,3 PER. CINT. 83 PER. CADEIRA 102

	distancia agarre	1º	2º
FORZA PRENSIÓN MAN DEREITA	6	191,5	201,2
FORZA PRENSIÓN MAN ESQUERDA	6	203,6	201,6

	1º (cms)	2º (cms)
FORZA M. INFERIORES	1,60	1,80

FLEXIBILIDADE 50+ 50+

	tempo en segundos	tempo en segundos
VELOCIDADE	12,37	1

RESISTENCIA TREN SUPERIOR 1

COURSE NAVETTE 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 máis 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 [lo siguiente PAGINA WEB](#)

MIRANDO AL FUTURO: NUEVOS PROYECTOS

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

