

GUÍA DE

C_{reatividade} A_{ctividade} S_{ervizo}



“O obxectivo fundamental dos programas do Bacharelato Internacional (IB) é formar persoas con mentalidade internacional que, conscientes da condición que as une como seres humanos e da responsabilidade compartida de coidar do planeta, contribúan a crear un mundo mellor e máis pacífico”

© *Bachillerato Internacional*®

IES DO CASTRO- VIGO

Guía de CAS

Táboa de contidos:

1. Que é CAS?	2
2. Por que CAS?	2
3. Para que serve CAS?	3
4. En que consiste unha experiencia CAS	4
Exemplos de experiencias desenvolvidos polo alumnado do IES do Castro	5
5. En que consiste un proxecto CAS	6
Exemplos de proxectos desenvolvidos polo alumnado do IES do Castro	6
Como se escollen e realizan os proxectos	6
A. Investigación	7
B. Preparación	7
C. Acción	8
D. Reflexión	8
E. Demostración	8
7. O caderno de CAS	9
8. Cantas experiencias e proxectos debo realizar?	9
9. Cando teño que completar o caderno CAS?	10
10. Como son as reflexións CAS?	10
1. Como me sentín?	10
2. Que pensamentos e ideas tiven?	10
3. Que resultados de aprendizaxe acadei?	10
4. Que desafíos vivín e que outras aprendizaxes tiven?	10

1. Que é CAS?

CAS é unha parte central do diploma IB que permite ao alumnado participar en experiencias e proxectos organizados en tres áreas da súa formación:

- **Creatividade:** o alumnado explora e amplía ideas que conducen a un produto ou a unha actuación orixinal ou interpretativa.
- **Actividade:** o alumnado planifica accións de benestar físico que contribúen a un estilo de vida saudable.
- **Servizo:** o alumnado toma conciencia da comunidade na que vive e comprométese de maneira colaborativa e recíproca para responder a unha necesidade real.

2. Por que CAS?

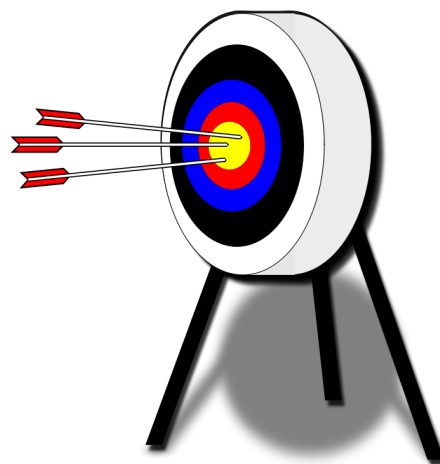
O obxectivo do Bacharelato Internacional é formar unha mocidade solidaria, informada, con sede de coñecemento e capaz de contribuír a un mundo mellor e máis pacífico, baseado no entendemento mutuo e no respecto intercultural.

Neste marco, todas as materias, e en particular o programa de CAS, están deseñadas para fomentar unha mocidade:

- Indagadora e reflexiva
- Ben informada e instruída
- Con capacidade de pensamento crítico
- Boa comunicadora
- Íntegra
- De mentalidade aberta
- Solidaria
- Audaz
- Con equilibrio físico, mental e emocional

3. Para que sirve CAS?

O Perfil da comunidade de aprendizaxe do IB busca formar unha mocidade indagadora e reflexiva, ben informada e instruída, con capacidade de pensamento crítico, boa comunicadora, íntegra, de mentalidade aberta, solidaria, audaz e con equilibrio físico, mental e emocional – e CAS é un dos espazos onde eses atributos toman forma real a través da experiencia. Os sete obxectivos de aprendizaxe que se describen a continuación recollen o que o alumnado será quen de demostrar, reflexionar e amosar ao longo do percorrido en CAS.



1. Identificar puntos fortes e áreas de mellora

O alumnado aprende a recoñecer as súas capacidades, talentos e limitacións, sendo quen de realizar unha autoavaliación honesta. Este proceso axúdalle a descubrir novas oportunidades de crecemento e a propor experiencias acordes cos seus intereses persoais.

2. Afrontar desafíos e desenvolver novas habilidades

O programa anima a saír da zona de confort, asumindo experiencias novas ou ampliando outras xa coñecidas. Ao facelo, o alumnado desenvolve competencias, adquire destrezas e aumenta o seu coñecemento nun ámbito concreto.

3. Iniciar e planificar experiencias

O alumnado participa en todas as fases de deseño dunha experiencia CAS: investigación, preparación, acción, reflexión e demostración. Nese proceso fóméntanse a iniciativa, a creatividade, a responsabilidade e a capacidade de elaborar un plan realista e ben estruturado.

4. Mostrar compromiso e perseveranza

Requírese unha implicación constante e activa en experiencias e proxectos. O alumnado aprende a adaptarse a cambios, prever dificultades e manter o esforzo a longo prazo, demostrando responsabilidade e constancia.

5. Traballo en equipo e beneficios da colaboración

As experiencias de grupo permiten compartir coñecementos, asumir roles diversos e valorar distintos puntos de vista. O alumnado descobre tanto as vantaxes coma as dificultades do traballo colaborativo, e aprende a recoñecer a importancia da responsabilidade compartida.

6. Compromiso con cuestións de importancia global

O alumnado identifica como problemas locais teñen implicacións globais e participa en

accións que contribúen á súa resolución. Así desenvólvese unha conciencia de pertenza á comunidade mundial e da responsabilidade común de actuar.

7. Reflexionar sobre os aspectos éticos das accións

Finalmente, CAS fomenta a capacidade de analizar as consecuencias das decisións e comprender os valores e principios que deben guiar a acción. O alumnado aprende a integrar a reflexión ética en todo o proceso, asumindo responsabilidade polas súas eleccións.



4. En que consiste unha experiencia CAS

Unha experiencia CAS é un evento concreto (puntual ou unha serie de eventos) no que o alumnado traballa unha ou varias das tres áreas, a partir dun interese ou habilidade. A diferenza dun proxecto, que esixe organizalo por completo, nunha experiencia o alumnado incorpórase a algo que xa existe — como colaborar coa biblioteca do centro ou co Banco de Alimentos — e é poñendo o seu interese ao servizo de algo xa en marcha como vai atopando o seu lugar no mundo, como cidadán ou cidadá IB.



A Creatividade: o alumnado pode escoller desenvolver algunha destreza creativa particular, como a música, a pintura, o teatro...

A Actividade: A participación na materia de Educación Física forma parte da actividade. Tamén a participación en clubs deportivos.

O Servizo: O obxectivo principal é que o alumnado desenvolva a súa capacidade para realizar unha contribución significativa á súa comunidade e á sociedade. A través das actividades de servizo tamén pode desenvolver a súa creatividade.

Exemplos de experiencias desenvolvidos polo alumnado do IES do Castro



- Voluntariado na biblioteca do centro (proceso de empréstamo).
- Campañas de Normalización Lingüística (lectura no CEIP Fleming, magosto...).
- Colaboración co Banco de Alimentos.
- Campañas con Amnistía Internacional.
- Creación e seguimento dun plan persoal de acondicionamento físico.
- Creación e seguimento dun plan de nutrición persoal.
- Colaboración co club da horta.
- Colaboración co club de xogos matemáticos.
- Voluntariado con Oxfam.
- Adestramentos e participación en campionatos deportivos.
- Plans de formación persoal fóra das materias: programación, HTML, aprendizaxe de idiomas...
- Experiencias artísticas (escrita, pintura, música...).
- Voluntariado coa comunidade de montes de Teis (limpeza e reforestación de A Madroa).
- Participación en **euseino.org**, fundación para a promoción da filosofía en galego.
- Colaboración con protectoras de animais.



5. En que consiste un proxecto CAS

Un proxecto CAS é unha serie de experiencias CAS organizadas polo alumnado, en grupo, colaborativas e secuenciadas, cunha duración mínima dun mes, cuxo obxectivo é asegurar unha participación activa, sostida e perseverante. Implica un grupo de alumnado que colabora con outras persoas da comunidade escolar ou dunha comunidade externa. A diferenza dunha experiencia, na que o alumnado se incorpora a algo xa existente, nun proxecto é o propio alumnado quen asume por completo a organización, desde a idea inicial ata a súa posta en marcha. A maioría dos proxectos adóitanse desenvolver no propio instituto.



Exemplos de proxectos desenvolvidos polo alumnado do IES do Castro

- Organización do Nadal no instituto
- Organización e arbitrase de partidos escolares nos recreos.
- Organización dun campionato de xadrez.
- Recollida de alimentos co Banco de Alimentos no Nadal.
- Club de debate
- Actividades de concienciación con Amnistía Internacional.
- Organización do Entroido do instituto.
- Campaña de visibilización de CAS no centro.
- Campañas de concienciación con protectoras de animais.

Como se escollen e realizan os proxectos

As etapas dun proxecto parten de que o alumnado comprenda a súa capacidade para contribuír de maneira significativa á comunidade e á sociedade en xeral, e esixen que todo o proceso se leve a cabo sempre de maneira reflexiva, segundo as seguintes fases:



A. Investigación

- Primeiramente, reflexión sobre si mesmo/a: intereses, talentos, habilidades, áreas de mellora e crecemento persoal.
- En segundo lugar, investigación sobre o contorno, para identificar necesidades reais que se poidan atender.
- Finalmente, recollida de información para definir a meta: características da situación, recursos necesarios, riscos potenciais...



A axenda 2030 amosa as necesidades reais para coidar do planeta

B. Preparación

Unha vez rematada a investigación, é necesario elaborar un plan de acción que inclúa:

- Definición dos pasos a seguir.
- Identificación de recursos e prazos.
- Distribución de roles e responsabilidades.
- Solicitude dos permisos necesarios.
- Adquisición das habilidades precisas.



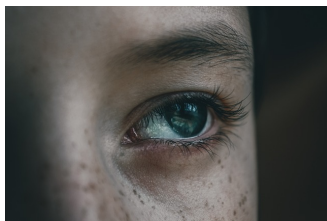
C. Acción

Chega o momento de levar a cabo a experiencia, tomando decisións e resolvendo dificultades. Nesta etapa ponse en práctica a colaboración entre todas as persoas implicadas e a iniciativa individual.



D. Reflexión

A reflexión acompaña todo o proceso, pero faise explícita ao final mediante un escrito ou unha expresión artística que:



- Describa o que aconteceu.
- Exprese sentimentos.
- Xere novas ideas.
- Formule preguntas.

A reflexión conecta o crecemento persoal cos resultados de aprendizaxe de CAS e pode servir como punto de partida para novas experiencias.

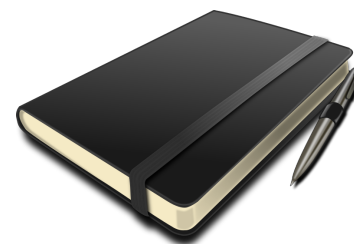
E. Demostración

Unha vez rematada a experiencia, cómpre compartila coa comunidade. Isto favorece a resposta doutras persoas e reforza a comprensión do proceso.



7. O caderno de CAS

O caderno CAS é o espazo de reflexión persoal dentro do programa. Nel analizamos o mundo que nos rodea, así como as nosas propias ideas e experiencias. A través da reflexión esforzámonos por recoñecer as nosas fortalezas e identificar as nosas debilidades, co obxectivo de avanzar no noso proceso de aprendizaxe e no noso desenvolvemento persoal.



Neste caderno quedarán plasmados diversos elementos que amosan o noso proceso de aprendizaxe e crecemento:

- **Análise do noso perfil persoal** : Nesta sección recóllense os intereses, as habilidades e os talentos de cada persoa, así como os plans e obxectivos que se propoñen para o desenvolvemento do seu programa CAS.
- **Experiencias**: O caderno debe incluír un documento no que se describan as experiencias realizadas, acompañadas das reflexións correspondentes e da referencia ás evidencias que as sustentan.
- **Proxecto CAS**: Tamén debe quedar constancia do proxecto CAS, cunha descrición das súas fases, unha reflexión persoal sobre o proceso e a indicación das evidencias que o avalan.
- **Entrevistas coa coordinadora CAS**: Ao longo do programa levaranse a cabo tres entrevistas coa coordinadora: a primeira ao inicio do primeiro ano, a segunda ao inicio do segundo curso e a terceira ao finalizar o programa. Nestes encontros analizaranse o progreso realizado, o enfoque seguido e os posibles imprevistos, deixando constancia escrita do falado.

8. Cantas experiencias e proxectos debo realizar?

Non existe un número fixo de experiencias e proxectos. O importante é acadar os obxectivos de aprendizaxe establecidos. Aínda así, estímase que para conseguilo son necesarias máis de **sete experiencias** (entre actividades puntuais e outras que requiran máis compromiso) e, como mínimo, **un proxecto CAS**.

Estas experiencias deben estar repartidas ao longo dos dous cursos.

		Octubre	Novembro	Dicembro	Jan. 1ro	Feb. 1ro	Mar. 1ro	Abril	Maio	Xuño	Julio	Agosto	Set. 1ro	Out. 1ro	Nov. 1ro	Dic. 1ro	Jan. 1ro	Feb. 1ro	Mar. 1ro
1º Madroa	C																		
	A																		
	S																		
2º CYES	C																		
	A																		
	S																		
3ª Amnistía Internacional (proyecto)	C																		
	A																		
	S																		
4ª Plantando cara ao lume	C																		
	A																		
	S																		
5ª Natación sincronizada	C																		
	A																		
	S																		
6ª Refuxio de animais	C																		
	A																		
	S																		
7ª Banco de alimentos	C																		
	A																		
	S																		
8ª Campesinato de Valladolid	C																		
	A																		
	S																		

9. Cando teño que completar o caderno CAS?

O caderno debe completarse a medida que se vaian realizando as experiencias e o proxecto. En novembro do segundo curso comprobarase se está actualizado e suficientemente avanzado para recomendar a presentación do alumnado aos exames do IB.

En calquera caso, as experiencias e proxectos CAS poden continuar máis alá do programa, como parte da vida persoal de cada estudante.

10. Como son as reflexións CAS?

En cada reflexión o alumnado ten que responder a estas preguntas:

1. Como me sentín?

Describe as emocións que tiveches durante a experiencia (alegría, nervios, satisfacción, frustración...).

2. Que pensamentos e ideas tiven?

Que pensamentos tiveches con respecto a esta experiencia? Xurdiu algunha idea xenerativa? (unha idea xenerativa é unha idea que podería dar lugar a unha acción ou a unha decisión. Por exemplo, vivindo a situación actual coa pandemia, teño a idea de facer voluntariado nun comedor social).

3. Que resultados de aprendizaxe acadai?

Reflexiona sobre **que obxectivos de aprendizaxe (punto 3 desta guía) traballaches máis nesta experiencia**. Explica con detalle:

- a. Cales foron os obxectivos máis presentes (puntos fortes, desafíos e habilidades, iniciativa e planificación, compromiso e perseveranza, traballo en grupo, conciencia global, Aspecto ético).
- b. Por que pensas que se deron nesa experiencia.
- c. Como os desenvolviches ou melloraches.

4. Que desafíos vivín e que outras aprendizaxes tiven?

Indica as dificultades que xurdiron e como as superaches, e tamén que aprendizaxes adicionais fixeches (sobre ti mesmo, sobre o traballo en equipo, sobre a actividade en si...).

Obxectivos de aprendizaxe de CAS

e o Perfil da comunidade de aprendizaxe do IB

