



INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA

PADRE FEIJOO

La Calzada - GIJÓN

PLAN DE ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

CURSO 2017-2018

INDICE

Contenido

1.- DIAGNOSTICO INICIAL.....	3
1.1.- Características particulares del centro	3
1.2.-Número de grupos y de alumnos a los que va dirigido.....	3
1.3.- Justificación	4
2.-OBJETIVOS GENERALES:.....	4
2.1.- Objetivos específicos:	5
3.- PRESUPUESTO DEL PROYECTO DEPORTIVO.....	6
4.- DEPARTAMENTOS Y ÁMBITOS IMPLICADOS EN EL PROYECTO	6
5.- OFERTA DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS	7
5.1.-Actividades previstas.....	7
5.2.- Calendario de Actividades-Temporalización	7
5.3.- Actividades previstas para cursos venideros	8
6.-PLAN DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	9

1.- DIAGNOSTICO INICIAL.

1.1.- Características particulares del centro

El IES Padre Feijoo se encuentra situada en Gijón (Asturias, España), concretamente en el barrio de la Calzada, a poco más de tres kilómetros del centro.

Se trata de uno de los barrios más contaminados de Gijón, a nivel atmosférico. Ocasionando problemas de salud a nivel respiratorio (asma y alergias).

El parque del Lauredal y la playa del Arbeyal le un aire más oxigenado siendo también un espacio adecuado para la práctica de actividad física.

Dispone también de amplios patios, abiertos fuera del horario escolar, polideportivo con rocódromo, piscina municipal con gimnasio, pistas de tenis, paddle, pista semicubierta también municipal.

El barrio cuenta con carril bici, bolera y espacios abiertos para la práctica de actividad física. Igualmente cuenta con varios gimnasios y el club deportivo Santa Olaya. Se puede decir sin lugar a equivocarse que el barrio cuenta con numeras instalaciones deportivas donde llevar a cabo la práctica de actividad física.

Por lo que respecta al alumnado, la mayoría está encuadrada en familias de estructura clásica, pero cada vez se dan más casos de familia monoparental o desestructurada o también con algunos casos de alumnos procedentes de centros de acogida. Predominantemente con un nivel económico medio-bajo. Es importante señalar la incorporación, cada año de manera progresiva, de alumnos procedentes del extranjero.

Esta variedad de situaciones familiares; la incorporación, cada vez mayor de alumnos extranjeros y con necesidades educativas especiales, hace que no se puede enfocar dicha labor de forma lineal o con un único punto de vista ya que su motivación e intereses son diferentes.

Se observa igualmente que aunque hay alumnos que realizan actividad física fuera del horario escolar, hay otra representación importante de alumnos que no lo hacen y el abandono es mayor en cursos superiores 4º ESO y Bachillerato.

1.2.-Número de grupos y de alumnos a los que va dirigido

GRUPOS	NÚMERO DE GRUPOS	NÚMERO DE ALUMNOS
1º E.S.O.	5	125
2 E.S.O.	5	124
3 E.S.O.	5	123
4 E.S.O.	5	121
1º Bachillerato	3	89
2º Bachillerato	3	99
Bachillerato nocturno	1	59

TOTAL: alumnos 740

1.3.- Justificación

Las nuevas tecnologías (móvil, Tablet, videojuegos) el estrés y la comida rápida han generado en los últimos años cambios en nuestras vidas, estos cambios la han facilitado pero nos han llevado al sedentarios y a padecer enfermedades como la obesidad.

La experiencia nos dice que resulta muy difícil establecer cuál es el nivel de actividad física saludable o la dieta equilibrada, pues ambas cosas depende de cada individuo; lo que para uno es bueno para otro no, que a uno le siente bien algo no significa que eso le siente bien a todo el mundo. Pues todo esto depende de muchísimos factores: genéticos, epigenéticos (alimentación, circunstancias ambientales) y psicológicos. Por ello, con este proyecto lo que se pretende fundamentalmente es concienciar al alumnado de la necesidad de conocerse, tener hábitos de vida saludables y una adecuada utilización del ocio.

Porque dos horas de Educación física a la semana no son suficientes para fomentar el ocio activo y lograr crear hábitos de vida saludable.

2.-OBJETIVOS GENERALES:

- 1.-Romper el sedentarismo promocionando el ocio activo a través del juego y el deporte.
- 2.-Favorecer la comunicación y relación intergeneracional. Relacionarse con los demás, cooperar, comprometerse y afrontar los conflictos.
- 3.-Fomentar la participación activa de los alumnos en un trabajo cooperativo.
- 4.-Despertar en los alumnos el espíritu investigador y el posterior desarrollo de un plan de mejora de su alimentación
- 5.-Divulgar las ofertas deportivas que ofrece el barrio.
- 6.-Relacionar las diferentes áreas curriculares

2.1.- Objetivos específicos:

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
1.-Romper el sedentarismo promocionando el ocio activo a través del juego y el deporte	Practicar las diferentes modalidades deportivas y recreativas a través de recreos activos. Disfrutar con la propia práctica deportiva individual o colectiva. Promover “el juego limpio” Crear hábitos de disciplina Desarrollar hábitos saludables a través de la práctica deportiva
2.-Favorecer la comunicación y relación intergeneracional	Concienciar también a los padres de la importancias de los hábitos saludables Aprender a escuchar a nuestros mayores Recuperar el diálogo entre generaciones Tolerar y respetar la diferencia generacional
3.-Fomentar la participación activa de los alumnos en un trabajo cooperativo	Aprender a trabajar en equipo Utilizar los valores del deporte como medio para fomentar el trabajo cooperativo Desarrollar la autonomía del alumnado Aceptar y respetar los roles propios de la práctica deportiva Ser capaces de ponerse en el lugar del otro, aceptar las diferencias, ser tolerante y respetar los valores, las creencias, las culturas y la historia personal y colectiva de los otros.
4 Despertar en los alumnos el espíritu investigador y el posterior desarrollo de un plan de mejora de su alimentación	Aprender a buscar información Analizar e interpretar la información Reflexionar sobre los datos obtenidos en la investigación Utilizar de forma responsable la información obtenida Conocer las técnicas básicas de un trabajo de investigación Desarrollar la creatividad y expresarla a través del diseño de los materiales
5.-Divulgar las ofertas deportivas que ofrece el barrio.	Facilitar la comunicación entre el centro y las diferentes entidades deportivas Construir los materiales necesarios para la práctica Recuperar parte de la memoria deportiva del entorno Conocer la evolución de los juegos y deportes de nuestro barrio
6.-Relacionar las diferentes áreas curriculares	Diseño de un Logo asociado al plan de actividad física y Salud Elaboración de dípticos y carteles informativos. Conocer y utilizar las técnicas matemáticas básicas como medio para el tratamiento de la información Utilizar las nuevas tecnologías para el seguimiento del esfuerzo Aprender a utilizar las calorías, gasto energético, porcentaje de masa corporal y el índice de masa corporal.

3.- Presupuesto del Proyecto Deportivo.

Fotocopias	100
Imprenta de díptico y carteles informativos	50
Material fungible de oficina	50
Compra de material para recreos activos	50
Detalle para personal de fuera del centro implicado en actividades	20
Pago de actividades que requieran instalaciones o material específico	60
Medallas para los torneos	50
Pago de inscripciones en carreras de alumnos con problemas económicos.	200
TOTAL	580 euros

4.- Departamentos y ámbitos implicados en el Proyecto

Para llevar a cabo este proyecto requiere que sea valorado positivamente por todos los miembros de la comunidad educativa independientemente de que participen activamente en el proyecto. Tanto la directiva, jefatura, departamento de actividades extraescolares como la mayoría de los miembros del claustro (80 profesores)

Los departamentos implicados son: Tecnología, Plástica, Música y Educación Física (coordinador). Contamos además con la colaboración del profesor de servicios a la comunidad.

Nuestros alumnos de 1º de la Bachillerato serán los protagonistas pues participaran de manera activa en este proyecto:

- Elaboraran los criterios que ha de tener el cuestionario que se pasará a las familias.
- Recogerán los datos y los analizarán, extrayendo sus propias conclusiones.
- Elaboraran el Bloc y lo mantendrá actualizada.
- Diseñaran el LOGO
- Diseñaran los dípticos y carteles informativos
- Organizaran los recreos activos
- Participaran activamente en la organización del campeonato.
- Proceso evaluador

Todo ello bajo la supervisor del profesor, el cual los ayudará, orientará y resolverá todas aquellas dudas que puedan ir surgiendo.

Contamos además con la colaboración de diferentes entidades:

- Federaciones Deportivas: baloncesto, rugby, softball, jugger...
- Patronato deportivo municipal: surf, escalada, natación, golf
- Ayuntamiento con oferta la oferta de carreras populares.

Implicación de las familias con una participación activa a través del AMPA.

Para que este proyecto sea efectivo; todo lo planificado y organizado será ofertado a todo el alumnado del centro y a sus familias.

5.- Oferta de actividades programadas

5.1.-Actividades previstas.

- Reunión con los miembros de la comunidad educativa implicados en el proyecto: alumnado, profesores, familias, federaciones, patronato, ayuntamiento y AMPA.
- Elaboración de dípticos, carteles, hojas informativas de las actividades programadas.
- Elaboración de cuestionarios.
- Actividades de recogida de datos, análisis y valoración de los resultados.
- Reuniones periódicas con los alumnos implicados.
- Elaboración de materiales para la puesta en práctica.
- Diseño de un LOGO.
- Organización de Campeonatos para los recreos activos.
- Taller de bicis
- Al instituto en bici.
- Salida en bici.
- Actualización periódica de la información a través de las TIC.
- Reuniones con los coordinadores de los otros centros.
- Difusión a través de diferentes medios de comunicación.
- Visita de las diferentes federaciones para la captación de alumnado
- Inscripciones en carreras populares
- Desayunos saludables
- Listado de alimentos
- Elaboración de informes de seguimiento y evaluación.
- Memoria Final.

5.2.- Calendario de Actividades-Temporalización

1º AÑO. CURSO 2017/2018

1º TRIMESTRE

- Calendario de reuniones con los alumnos para distribuir tareas y responsabilidades-
- Formación del grupo de alumnos con el que se va trabajar
- Programación y realización de las visitas de las federaciones: rugby, baloncesto, jugger.
- Elaboración materiales gráficos, carteles informativos para dar a conocer los recreos dinámicos.
- Organización de la liga del recreo y puesta en marcha
- Elaboración de cuestionarios sobre desayunos para llevar a cabo el trabajo de investigación
- Diseño del LOGO
- Elaboración del BLOG donde se recoja todas las actividades llevadas a cabo durante el proyecto
- Inscripción de alumnos y familias en la San Silvestre
- Reformulación del proyecto si fuera necesario
- Taller de Bicis

2º TRIMESTRE

- Actividades semanales con los alumnos implicados en el proyecto.
- Continuación con la liga del recreo.
- Interpretar informaciones, analizar resultados y elaborar estadísticas.

- Vaciado, interpretación y análisis de resultados. Elaboración de estadísticas y conclusiones de los cuestionarios sobre desayunos
- Elaboración de listado de alimentos
- Mantener actualizado el Bloc
- Viaje a la nieve.
- Inscripción de las alumnas y familias en la carrera de la mujer.

3º TRIMESTRE

- Finales y Semifinales de la Liga del recreo.
- Salida en bici
- Participar en el día de la Educación Física en la calle.
- Inscribirse en la carrera de orientación escolar.
- Realización de actividades acuáticas
- Evaluación formativa del proyecto
- Presentación de resultados finales
- Evaluación final del proyecto
- Memoria final

5.3.- Actividades previstas para cursos venideros

- Ampliar la oferta de actividades invitando a otras federaciones
- Continuar con la liga del recreo.
- Salidas en tutorías incluyéndolas en el plan de acción tutorial.
- Festival de navidad, actividades y alimentación saludable
- Recuperación de los juegos y deportes tradicionales.
- Postres sin azúcar.
- Comidas saludables
- Normas de actitud postural: cuida tu espalda, como coger pesos, llevar mochilas, sentarse
- Saber qué hacer ante una lesión. Primeros auxilios.

6.-Plan de seguimiento y evaluación

El seguimiento de las actividades se hará a lo largo de todo el proceso hablando con nuestros alumnos recogiendo información sobre sus experiencias. Propiciando un espacio para el dialogo, debate y la discusión sobre lo aprendido sobre todo lo observado en cada paso del proyecto.

La evaluación se realizará a través de cuestionarios, guiones de observación y de registro, fichas de seguimiento.

Se hará una evaluación continua. Valorando el día a día, el trabajo y el esfuerzo.

Evaluación diferenciada en función de las materias implicadas en el desarrollo de las actividades.

Evaluación de la enseñanza.

Evaluación final del aprendizaje. Reuniones entre profesores al final del año

Se hará una evaluación continua. Valorando el día a día, el trabajo y el esfuerzo.

Evaluación diferenciada en función de las materias implicadas en el desarrollo de las actividades.

Evaluación de la enseñanza.

Evaluación final del aprendizaje. Reuniones entre profesores al final del año

Para ello utilizaremos instrumentos como: cuadernos de registro personal, listas de control, registros anecdóticos, escalas: numéricas, gráfica, descriptivas, y sobre todo los test y encuestas.

Encuestas de autoevaluación a padres, alumnos, al equipo directivo y demás personal implicado en el proyecto. Sin olvidarnos también una autoevaluación personal reflexiva.

En todo momento le daremos a la evaluación un matiz formativo, buscando reajustar, guiar y ayudar al alumno.

Para ello utilizaremos instrumentos como: cuadernos de registro personal, listas de control, registros anecdóticos, escalas: numéricas, gráfica, descriptivas, y sobre todo los test y encuestas.

Encuestas de autoevaluación a padres, alumnos, al equipo directivo y demás personal implicado en el proyecto. Sin olvidarnos también una autoevaluación personal reflexiva.

En todo momento le daremos a la evaluación un matiz formativo, buscando reajustar, guiar y ayudar al alumno.

La memoria final incluirá la evaluación de las actividades que se realizaran a partir de los siguientes criterios:

- ▶ Nivel de participación tanto de alumnos como demás miembros de la comunidad educativa.
- ▶ Satisfacción de todos los sectores de la comunidad con las actividades.
- ▶ Aprovechamiento de los recursos humanos y materiales.
- ▶ Adecuación de las actividades propuestas a las necesidades y demandas del alumnado.

Propuesta de mejora

- ▶ Grado de consecución de los objetivos previstos.