

PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO

RECREA-T

ACTIVA-T

ENTRENA-T

Zaragoza | I.E.S. ITACA

El nombre del proyecto.

RECREA, ACTIVA, ENTRENA

Dirigido a todos los alumnos del ciclo formativo que van a preparar, organizar y dirigir la mayoría de las actividades.



RECREA -T, ACTIVA-T, ENTRENA-T

Mensaje dirigido a los alumnos que se van a beneficiar de todas las actividades que se propongan desde el proyecto.

FINALIDAD DEL PROYECTO

Fomentar y potenciar la actividad físico deportiva como un hábito saludable entre nuestros alumnos/as.

Creación y consolidación de hábitos higiénicos y deportivos que nos permitan actuar en la prevención de la salud.

TEMÁTICA ELEGIDA

- a) **PROYECTO DEPORTIVO EN IGUALDAD.** Favoreciendo la participación igualitaria y equitativa de alumnos y alumnas en todas las actividades, roles y ámbitos de las prácticas físico - deportivas del centro educativo.
- b) Proyecto deportivo de inclusión.
- c) Proyecto deportivo de vida activa y movilidad.
- d) Proyecto deportivo de convivencia y prevención de la violencia en el deporte.
- e) Proyecto deportivo participativo.



OBJETIVOS DEL PROYECTO

- **Aumentar el tiempo de práctica de actividad física.**
- **Incrementar el número participantes** en las actividades físico-deportivas propuestas.
- **Diversificar** la oferta de actividad física en el centro.
- **Promover y fomentar** la realización y la participación en **actividades físicas saludables, cooperativas e inclusivas.**
- Favorecer una **buena convivencia** en el centro.
- Fomentar conductas responsables y de **FAIR PLAY** durante la práctica de la actividad físico-deportiva.
- **Difundir** las actividades del proyecto.
- Fomentar un **clima de igualdad e inclusión** en el que tenga cabida todo el alumnado del IES.

LÍNEAS DE ACTUACIÓN.

- 1** Actuaciones curriculares en la materia de EF.
- 2** Actuaciones a través de las actividades complementarias de EF.
- 3** Recreos activos **RECREA-T.**
- 4** Actividades puntuales del centro **ACTIVA-T.**
- 5** Actividades EXTRAESCOLARES a través del programa "Escolares Activos, Ciudadanos Vitales". **ENTRENA - T**
- 6** Difusión.

Metodología

Aprendizaje basado
en proyectos **ABP**

Aprendizaje
Servicio **ApS**

El proyecto RECREA- T y todos los proyectos de ACTIVA - T, fueron creados y llevados a cabo por alumnos/as del Ciclo Formativo de Grado Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva.



ACTUACIÓN CURRICULAR.

Mejora y consolidación de un
itinerario de enseñanza
aprendizaje para toda la etapa.



Promoviendo actividades físico
deportivas lo más variadas posible,
para intentar llegar al mayor
número de motivaciones e
intereses de los alumnos/as.

BLOQUES CONTENIDOS	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	BACHILLERATO
B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES	U.D.4. Habilidades motrices básicas y cualidades motrices. Iniciación a la Gimnasia Deportiva.	U.D.4. Carrera de larga duración I.	U.D.4. Carrera de larga duración II.	U.D.4. Carrera de larga duración III. Métodos de entrenamiento.	U.D.7. Organización y participación en actividades y torneos deportivos. (bloques 1, 2, 3, 4, 6)
	U.D.5. Atletismo I: técnica de carrera, salida de tacos, carreras de velocidad y relevos.	U.D.5. Atletismo II: técnica de carrera y carreras de obstáculos, marcha atlética.	U.D.5. Atletismo III: técnica de carrera, saltos y/o lanzamientos.		
B.2. ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN.	U.D.8. Iniciación a los deportes de combate: esgrima.	U.D.8. Iniciación a los deportes de combate: judo.	U.D.8. Palas / minitenis.	U.D.7. Bádminton	U.D.8. Un deporte del bloque 2 a elegir (palas, bádminton).
B.3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN – OPOSICIÓN.	U.D.6. Fundamentos de los deportes colectivos (juegos y deportes alternativos y recreativos, Datchball y/o Colpbol).	U.D.6. Juegos y deportes alternativos (Ultimate y/o Kinball).	U.D.6. Juegos cooperativos.	U.D. 5. Juegos y deportes alternativos (Ultimate y/o Béisbol).	U.D.6. Un deporte del bloque 3 a elegir (Balonmano, Baloncesto, Floorball, Ultimate, Voleibol, Béisbol)
	U.D.10. Minibalonmano y/o minivoleibol	U.D.10. Baloncesto	U.D.10. Floorball	U.D.9. Voleibol.	U.D.10. Organización y participación en actividades y torneos deportivos. (bloques 1, 2, 3, 4, 6)
B.4. ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL	U.D. 11. Actividades en el medio natural: senderismo y juegos de pistas.	U.D. 11. Actividades en el medio natural: multiaventura Orientación (rastreo y juegos de pistas).	U.D.11. Actividades en el medio natural: senderismo, orientación y BTT.	U.D.10. Actividades en medio natural: BTT	U.D.10. Organización y participación en actividades y torneos deportivos. (bloques 1, 2, 3, 4, 6)
B.5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS	U.D. 9. Coreografías I: bailes dirigidos. Flashmob.	U.D.9.: Coreografías II: bailes dirigidos. Flashmob.	U.D.9.: Coreografías III: combas. Flashmob.	U.D.8. Coreografías IV: bailes de salón. Flashmob.	U.D.9. Diseños coreográficos (a elegir entre Acrosport, coreografías con combas, malabares, bailes de salón, bailes modernos).
	U.D. 7: Expresión Corporal y Acrosport (bloque 1 y 5).	U.D.7. Expresión corporal y juegos malabares.	U.D.7. Coreografías de Acrosport (bloque 1 y 5).	U.D.6. Coreografías con juegos malabares y elementos de expresión corporal.	
B.6. GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES	U.D.1. La sesión de Educación Física. El calentamiento general.	U.D.1. La sesión de Educación Física. El calentamiento general y específico.	U.D.1. El calentamiento específico I.	U.D.1. El calentamiento específico II.	U.D.1. Actividad física y salud V: El calentamiento y la vuelta a la calma. Ejercicio físico, salud y calidad de vida. Rutinas y buenos hábitos.
	U.D.2. Actividad física y salud I. El aparato locomotor.	U.D.2. Actividad física y salud II: El aparato locomotor. Educación postural.	U.D.2. Actividad física y salud III: Anatomía y fisiología. Nutrición y actividad física.	U.D.2. Actividad física y salud IV. Anatomía y fisiología. Hábitos saludables. Primeros auxilios.	U.D.2.: Nutrición y actividad física saludable.
	U.D.3. Capacidades Físicas Básicas I. Condición Física.	U.D.3. Capacidades Físicas Básicas II. Condición Física.	U.D.3. Métodos de entrenamiento de las Capacidades Físicas Básicas I: resistencia, fuerza y flexibilidad.	U.D.3. Métodos de entrenamiento de las Capacidades Físicas Básicas II: resistencia, fuerza y velocidad.	U.D.3. Condición física. El entrenamiento de las CFB. Puesta a punto. Valorar mi condición física.
					U.D.4. Planificación del entrenamiento deportivo. U.D.5: Primeros auxilios.

ACTUACIÓN A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

Los objetivos de estas actividades son:

- Reforzar o ampliar el aprendizaje de los alumnos sobre los contenidos dado en clase.
- Fomentar el gusto por las actividades en el medio natural.
- Fomentar el uso y disfrute del tiempo libre mediante actividades físico deportivas.



PROYECTO RECREA - T.

Tres días a la semana durante todo el curso los alumnos/as del Ciclo Formativo de Grado Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva a través del módulo de dinamización grupal proponen, organizan y llevan a cabo torneos y actividades físico deportivas en los recreos.



ACTIVIDADES PUNTUALES DEL CENTRO, ACTIVA - T.

Olimpiadas del pastor.

Halloween.

I Carrera San Silvestre "POR UNA VIDA SALUDABLE"

Actividad fin de trimestre de retos cooperativos.

Jornada del "Día de la mujer".

"Bienvenidos/as" alumnos/as Erasmus.

Semana cultural: juegos en la Antigua Grecia.

Día de la EF en la calle.

Flashmob.

Jornada de puertas abiertas.



ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES, ENTRENA - T.

Programa "Escolares Activos, Ciudadanos Vitales"

- Clinics de promoción de los deportes que se ofertan.
- Oferta de actividades deportivas que complementan la oferta deportiva el barrio.
- Coherencia con el itinerario de enseñanza aprendizaje.

DIFUSIÓN



Twitter

RecreaT ActicaT
EntrenaT
@Eftaca



Facebook

IES Ítaca Zaragoza



Página Web

www.e-itaca.es

<https://www.youtube.com/watch?v=ImEbgR9bUus>