



**IES FRANCISCO
GRANDE COVIÁN**

PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO

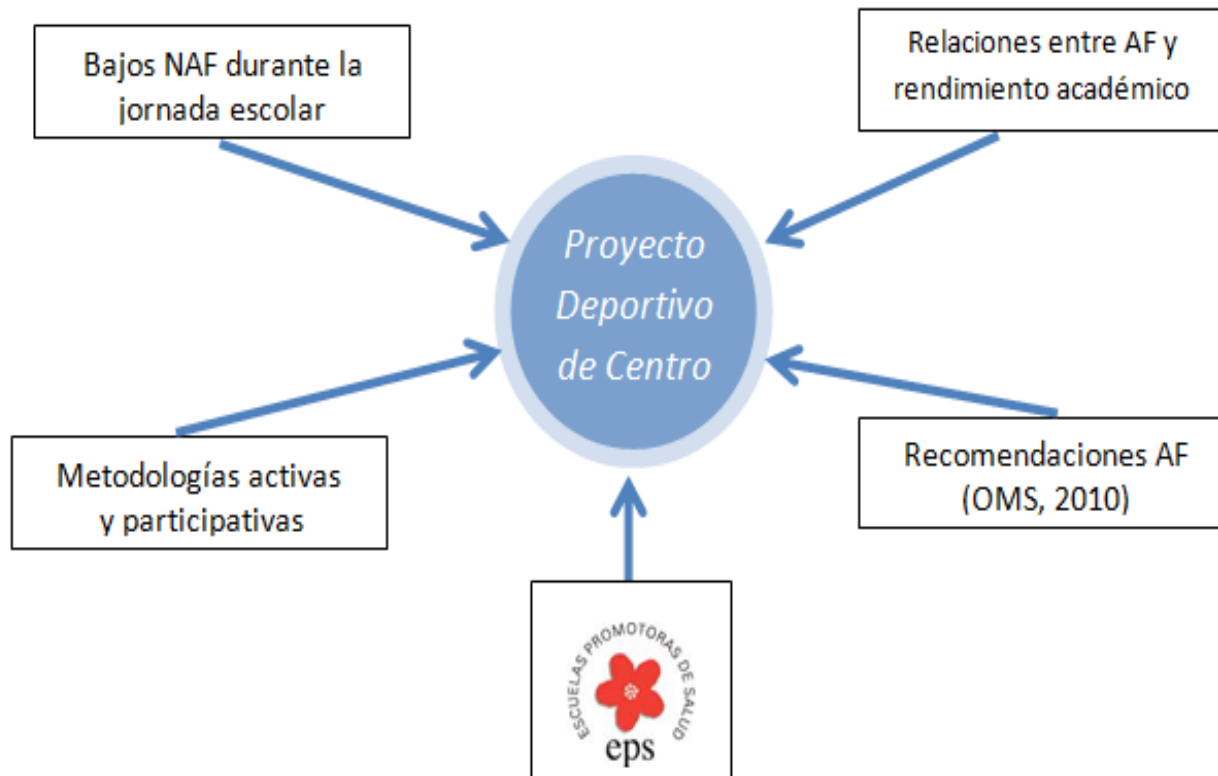
**GALARDONADO
EN LOS V PREMIOS "ESCUELA Y DEPORTE"**

ÍNDICE

1. Justificación del Proyecto, temática elegida y adecuación al contexto.
2. Objetivos, planificación del proyecto.
3. Metodología, Estrategias e Indicadores aplicados.
4. Áreas de desarrollo
 - Educación Física Escolar.
 - Actividad física durante la jornada escolar.
 - Participación del personal del centro.
 - Actividad física antes y después de las clases.
 - Compromiso de las familias y la Comunidad.
5. Procedimiento para la Evaluación y Seguimiento.
6. Conclusiones.

1. JUSTIFICACIÓN “PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO”

Figura 1. Justificación “Proyecto Deportivo de Centro”



Temática elegida: Proyecto deportivo participativo



ADECUACIÓN AL CONTEXTO

- El IES Francisco Grande Covián se encuentra situado en el **barrio de Las Fuentes** de Zaragoza. Se inauguró en el curso **1985/86**.
- Cuenta con unos **700 alumnos** repartidos desde 1º de ESO hasta 2º de Bachillerato. **Todos disponen de dos horas de Educación Física a la semana**, excepto los alumnos de 2º de Bachillerato, que su carga lectiva es de una hora semanal.
- El **nivel socio económico** de nuestros alumnos es **medio- bajo** y existe un porcentaje importante de inmigrantes, algunos de ellos con pocos recursos, lo que hace que no tengan acceso a deportes federados o a gimnasios, **siendo el instituto el único lugar donde realizan actividades físico- deportivas**.
- Se ha tenido **muy en cuenta a la mujer**, intentando darle el protagonismo que no suele tener en el patio, y dándole su espacio en diferentes prácticas físico-deportivas y expresivas.

2. OBJETIVOS

- Promocionar la actividad física como estilo de vida y para una mejora de la salud a todos los niveles (físico, psicológico, y social), combatiendo el sedentarismo y el abandono de la práctica deportiva.
- Impulsar medidas destinadas a incrementar los niveles de práctica de actividad física y deportiva del alumnado, con especial atención al género femenino, tanto en horario escolar como extraescolar.
- Implicar a toda la comunidad educativa en la promoción de estilos de vida activos entre el alumnado del Centro.
- Utilizar la actividad física como punto de encuentro entre iguales, promocionando los intercambios dentro del propio centro y con otros centros.

PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO

- **Resultados de un estudio en el IES muestran:**
 - Altos índices de inactividad.
 - Hay que potenciar la actividad física, más en la población femenina.
 - Los agentes relacionados con la promoción de la salud deberían elaborar estrategias de actuación que permitan a los adolescentes realizar más actividad física.
- **Surge del Departamento de EF y se incluye en la Programación anual.**
 - Se presenta al claustro en octubre de 2018 para que pudieran aportar ideas, colaborar e indicar actividades todos los profesores.
 - Se aprueba en el Consejo Escolar y pasa a ser un documento del Centro, vivo en continua actualización.
 - Se presenta en abril de 2019 a los Premios “Escuela y Deporte” de la Dirección General de Deportes del Gobierno de Aragón.
 - En junio de 2019 resulta premiado.
 - A finales del curso, se hace la Evaluación del Proyecto.
 - El 17 de octubre de 2019 se expone en la Jornada de “Coeducación y EF”.

3. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS

- Nuestro proyecto plantea 5 áreas de desarrollo:
 1. Educación física escolar.
 2. Actividad física durante la jornada escolar.
 3. Actividad física antes y después de la jornada escolar.
 4. Implicación del personal del centro.
 5. Participación de las familias y la comunidad.

INDICADORES APLICADOS

- La contribución al desarrollo de las Competencias Básicas.
- La participación en los juegos respetando las normas establecidas.
- La colaboración con los compañeros.
- Mantener hábitos de higiene.
- Valorar la práctica de ejercicio como un bien para la salud.
- Ser capaz de realizar actividades de expresión en grupo.
- El respeto entre todos los miembros de la comunidad educativa.
- El patio en movimiento: aumento de los niveles de actividad física durante este periodo de la jornada escolar.

Principios metodológicos generales

- Proponer actividades atractivas para el alumnado.
- Organización por áreas de desarrollo (el mensaje les llega desde distintas fuentes).
- Fomentar la actividad física de las chicas
- Carácter inclusivo: todos tienen cabida en este proyecto y con él puede mejora la convivencia.

4. ÁREAS DE DESARROLLO



4.1. Educación Física Escolar

- La EF es la forma principal de actividad física que los alumnos reciben en la escuela
- Objetivos:
 - Incrementar los niveles de actividad física del alumnado durante esta clase
 - Intentar la autonomía en sus prácticas
 - Potenciar el factor lúdico de la educación física escolar
 - Respetar los ritmos personales
 - Crear hábitos saludables

Actividades en Educación Física Escolar

- Las que nos indica el currículum aragonés:
 - Acciones motrices individuales: atletismo: saltos, carreras, relevos...
 - Acciones motrices de oposición: lucha, actividades de cancha dividida como bádminton, tenis, indiana...
 - Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición: juegos y deportes colectivos, baloncesto, balonmano, fútbol, deportes alternativos...
 - Acciones motrices en el medio natural: orientación...
 - Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas: expresión corporal, just dance, acrosport...
 - Gestión de la vida activa y valores: alimentación saludable, primeros auxilios, calentamiento, higiene postural...

Actividades complementarias en Educación Física Escolar

ACTIVIDADES CON EL “BANCO DE ACTIVIDADES DE LA DGA”

- Taller de Esgrima
- Taller de Kárate



ACTIVIDADES NOVEDOSAS:

- El Jugger



Actividades Complementarias en Educación Física Escolar

- **PARA EVITAR HÁBITOS NOCIVOS**
 - Primeros sin humo
- **ACTIVIDADES EXPRESIVAS:**
 - Proyecto Distrito Danza



Actividades Complementarias en Educación Física Escolar

- **ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR APTITUDES MENTALES**
 - “Ajedrez a la escuela”
- **ACTIVIDADES ACROBÁTICAS**
 - Acroport
- **OTRAS ACTIVIDADES:** Bicicleta en la escuela, escuela de la milla....



4.2. Actividad física durante la jornada escolar

OBJETIVOS

1. Aumentar el tiempo diario de actividad física moderada-vigorosa.
2. Reducir periodos sedentarios, especialmente aquellos superiores a 2 horas.
3. Mejorar el rendimiento académico durante la jornada escolar mediante propuestas activas y participativas.

Actividad física durante la jornada escolar

- **RECREOS ACTIVOS:**

- Ligas deportivas: fútbol, baloncesto, datchball...
- Retos: encestar 3 canastas seguidas, saltar a la comba 5 personas a la vez 10 saltos, sentarse unos encima de otros en círculo, retos de ajedrez, saltos coordinados con música...
- Ensayos de distintas coreografías: día de la violencia de género, día de la paz, acrosport, combas, etc.

- **DESCANSOS ACTIVOS:** No pudo hacerse

RECREOS ACTIVOS



RECREOS ACTIVOS



4.3.Participación del personal del centro

- **Objetivos**

- Implicar a todo el personal del centro en el proyecto.
- Aumentar el conocimiento y la conciencia sobre la promoción de la actividad física y la salud.
- Conocer nuestra región a través del senderismo

- **Actividades**

- Senderismo de profesores jubilados con profesores activos: Aliaga(Teruel)
Sierra del Gratal (Huesca)
- Carrera Ibercaja “Por la integración”



4. 4. Actividad física antes y después de las clases

- **Objetivos**

- Dar continuidad al proyecto en el periodo extraescolar.
- Proporcionar pautas y recursos de práctica de actividad física para su tiempo de ocio.

- **Actividades**

- Actividades extraescolares organizadas por el PIEE.: baloncesto, gimnasia rítmica, grupo running, patinaje...
- Extraescolares programadas por el departamento de Educación física: patinaje sobre hielo, orientación en las esclusas de Valdegurriana...
- Parking de bicicletas: promoción de los desplazamientos activos a través de la bicicleta...

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEL DEPARTAMENTO DE EF

- Patinaje sobre hielo
- Atletismo en la Granja
- Orientación en los Parques
- Esquí alpino en Panticosa
- Senderismo por los tres ríos



- Jornada deportiva en Stadium Casablanca
- Sesión de Crossfit en R1 Sportcenter

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEL PROYECTO PíEE

- **OBJETIVOS:**

- Educar en el tiempo libre sano y de calidad obteniendo como último fin, la autogestión del tiempo libre de forma saludable
- Fomento de la participación ciudadana, la creatividad y la iniciativa.

- **ACTIVIDADES:**

- Baloncesto, dos equipos mixtos, en la categoría infantil y cadete han jugado la Liga joven de PíEEs y Casa de Juventud.
- Fútbol Sala masculino
- Tenís de Mesa: Lo han practicado por libre
- Gimnasia Rítmica, grupo femenino que ha participado en torneos y en exhibiciones.
- Grupo de Running
- Danza: diferentes estilos

4.5. Compromiso de las familias y la Comunidad

- **Objetivos:**

- Implicar a toda la comunidad educativa en la promoción de la actividad física.
- Utilizar todos los recursos disponibles para la promoción de la actividad física, tanto aquellos del centro como los que pueden aportar agentes externos al mismo.

- **Actividades:**

- Carrera sin humo.
- Recomendaciones de práctica de actividad física para las familias.
- Clinics de deportistas externos.
- Actividades intercentros.
- English Week.

5. PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

- Evaluación de las acciones/actividades del proyecto
- Evaluación de las áreas de desarrollo
- Evaluación global del proyecto

CONCLUSIONES

- Este proyecto ha servido para recoger todas las actuaciones que se llevan a cabo en el instituto IES Francisco Grande Covián con el fin de aumentar la participación en actividades físicas desde el convencimiento de lo importantes que son para la salud, para el desarrollo humano y por lo tanto para tener una mejor calidad de vida.
- Este proyecto dividido en 5 áreas de desarrollo, nos permite abordar la promoción de la actividad física desde todos los sectores implicados (familias, comunidad, resto de profesorado, entidades públicas y privadas colaboradoras y alumnado, principalmente).
- Nos gustaría destacar la colaboración de Zaragoza Deporte Municipal, el Banco de Actividades de la DGA, la Universidad de Zaragoza y el programa PIIE, que tanto trabajan para conseguir jóvenes más activos, participativos y saludables. De la misma manera, la colaboración de otras instituciones como Ibercaja, la Universidad de Zaragoza, etc., es fundamental para que se lleven a cabo determinadas actividades y, en definitiva, mejoren la educación y la salud física y mental de todo el alumnado del Centro.

A person is captured mid-air, jumping over a horizontal wooden bar. Below the bar is a pool of water that reflects the scene. To the left, a group of four people stands on a wooden platform, watching the jump. The background shows a sunset sky with soft orange and pink hues, and dark silhouettes of trees on the right. The overall mood is one of joy and active lifestyle.

**LA FELICIDAD RESIDE EN
LA SALUD.**

¡HAGAN DEPORTE Y DISFRUTEN CON ÉL!