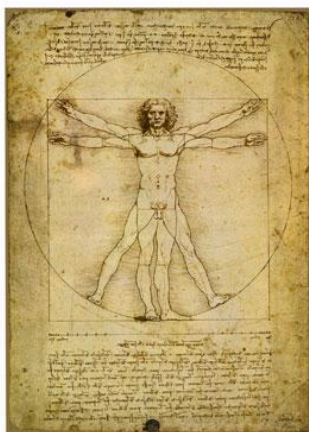


IMPLANTACIÓN DEL PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO “POR UN JUEGO LIMPIO”. EXPERIENCIAS PRÁCTICAS Y SALUDABLES EN UN ENTORNO RURAL.



CURSO: “ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES DENTRO Y FUERA DEL AULA”.

Cuenca, 8 y 9 de marzo de 2013

Antonio García Rolanía – Ignacio Cotillas Cruz

ÍNDICE

0. PRESENTACIÓN DE NUESTRO PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO.

1. JUSTIFICACIÓN.

- 1.1. ¿Qué pretendemos?
- 1.2. ¿Cuál es nuestra realidad?
- 1.3. Objetivos.
- 1.4. Contenidos.
- 1.5. Metodología.

1.6. Recursos humanos.

1.7. Programa de actividades.

2. EXPERIENCIAS DEL PROYECTO: GRUPO DE TRABAJO “ANALIZANDO NUESTROS SENDEROS”, UNA PROPUESTA DE INTERACCIÓN ENTRE ALUMNOS, FAMILIAS Y PROFESORADO.

- 2.1. Resumen.
- 2.2. Introducción.
- 2.3. Contexto de partida.
- 2.4. El grupo de trabajo Analizando Nuestros Senderos.
- 2.5. Objetivos del grupo de trabajo.
- 2.6. Conclusiones derivadas del grupo de trabajo.
- 2.7. Aspectos a tener en cuenta.

3. DISCUSIÓN.

4. BIBLIOGRAFÍA.



0. PRESENTACIÓN DE NUESTRO PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO.

Nuestro Proyecto Deportivo de Centro “**Por un Juego Limpio**”, pretende establecerse como una herramienta que **impulse la práctica de actividad física y deportiva** desde el seno del Departamento de Educación Física, y cuyo ámbito de actuación abarca tanto el **ámbito escolar** como el **extraescolar**.

Desde el Departamento de Educación Física, entendemos que el desarrollo de cualquier persona debe pasar inevitablemente por un proceso de acercamiento, y familiarización hacia la actividad física, para que con el tiempo, llegue a formar parte de un **estilo de vida activo y saludable** y sea parte fundamental del **desarrollo personal y social**.

Por lo tanto, todos los contenidos desarrollados en clase están estructurados en torno a un eje vertebrador como es el **juego limpio**. Así los alumnos entenderán que la práctica deportiva que realicemos en clase, en el recreo, en nuestras localidades o en cualquier otro escenario deportivo, tiene un motor común: es la práctica deportiva bajo unos **principios de respeto, cooperación, trabajo en equipo, esfuerzo, sacrificio, diversión y superación**.

Todas las actividades que planteamos desde nuestro Proyecto Deportivo se basarán en estos principios, de tal forma, que los alumnos entiendan que con independencia de dónde practiquen deporte y actividad física siempre tienen que entenderla de la misma forma.

Además, pretendemos que la práctica de actividad física y deporte no se limite a aquella actividad que dominen, sino que deben ampliar esta visión y participar en **cualquier modalidad deportiva**, explorar las posibilidades que ofrecen las administraciones públicas, ayuntamientos, clubes deportivos, y por supuesto, los recursos naturales que tenemos en nuestro contexto educativo.



NUESTRA PROPUESTA.

FINES

- Hábitos saludables.
- Práctica deportiva.
- Disfrute del entorno.

LÍNEAS DE TRABAJO

- Trabajo en el aula.
- Extrapolación:
 - Recreos.
 - Actividades puntuales.
 - Actividades complementarias.
 - Grupos de trabajo del centro: Analizando nuestros senderos.
 - Acción tutorial.
 - Actividades de estudio.
 - Guardias.

DESTINATARIOS

- Todo el alumnado del centro.

RESPONSABLE / PROMOTOR

- Profesorado de Educación Física del Centro.
- Coordinadores: Antonio García Rolanía e Ignacio Cotillas Cruz.

RESPONSABLES DE COORDINACIÓN, SUPERVISIÓN Y DESARROLLO

- Equipo de Bachillerato y control escalonado en las actividades de centro (grupos superiores revisan el trabajo de los grupos inferiores).

ENTORNO

- Punto débil: limitación de oferta deportiva.
- Punto fuerte: muchos recursos naturales.



1. JUSTIFICACIÓN.

1.1. ¿QUÉ PRETENDEMOS?

Pensamos que debemos establecer una línea de trabajo bajo un Plan Deportivo de Centro en el que tendremos en cuenta los siguientes principios:

- Desarrollar nuestros contenidos en base al juego limpio, la deportividad y el trabajo en equipo.
- Establecer una conexión entre los contenidos desarrollados en el aula y las actividades complementarias y extracurriculares.
- Adquirir hábitos saludables.
- Desarrollar una conciencia medioambiental y sostenible.
- Aumentar las horas de práctica física del alumnado para alcanzar las recomendaciones de la OMS.

Por esta razón, nuestro PDC llamado “Por un juego limpio” pretende establecerse con un carácter continuo en nuestro centro educativo.

Nuestra herramienta de trabajo serán las actividades deportivas como:

- Torneos en los recreos: incorporando el mayor número posible de modalidades deportivas.
- Salidas al medio natural: rutas de senderismo, en bicicleta y acampadas.
- Jornadas Olímpicas. Sesiones esporádicas donde plantear actividades polideportivas.

1.2. ¿CUÁL ES NUESTRA REALIDAD?

Nuestra realidad contextual, conlleva que los alumnos tengan escasas posibilidades de ciertas prácticas deportivas en sus localidades, ya que, en algunos casos no hay niños/as suficientes para formar equipos para cualquier deporte colectivo.

El objetivo principal de la materia y del papel del profesor consiste en primer lugar en formar un grupo, en el que a pesar de sus características individuales, sepan cooperar y trabajar en equipo, después se debe despertar el interés por la práctica del ejercicio físico, y en tercer lugar, conseguir que sean conscientes de los recursos que poseen en sus distintas localidades para la práctica de actividad física y deportiva.

Esta actividad es una oportunidad única para que los jóvenes practiquen actividades físico-deportivas, realicen actividades en el medio natural y lo que es más importante, que pueden interaccionar con otros alumnos y a la vez trabajar ellos mismos en equipo.



1.3. OBJETIVOS.

Planteamos una línea de trabajo bajo un Plan Deportivo de Centro en el que se tendremos en cuenta los siguientes principios:

- Fomentar la **práctica deportiva** entre el alumnado del centro, para que llegue a ser considerada como una herramienta imprescindible dentro de un estilo de vida activo y saludable.
- Instaurar una **línea común** de práctica deportiva denominada “**Por un juego limpio**” en el que la participación, el aprendizaje y la diversión sean los motores en todas las actividades planteadas con independencia de su índole, naturaleza y características.
- Desarrollar nuestros contenidos en base al **juego limpio, la deportividad y el trabajo en equipo**.
- Establecer una **conexión** entre los contenidos desarrollados en el **aula** y las **actividades complementarias** y extracurriculares.
- Adquirir **hábitos saludables**.
- Desarrollar una **conciencia medioambiental y sostenible**.
- Ofrecer una actividad física y deportiva **inclusiva** que alcance los mínimos de práctica recomendados por instituciones y estudios de referencia en el ámbito de la salud para niños/as y adolescentes.
- **Adaptar la práctica** de la actividad física y del deporte, especialmente la **competición**, a las finalidades y necesidades de cada etapa educativa.

1.4. CONTENIDOS.

- Realización de actividades deportivas en las que se establezcan líneas de trabajo común entre el horario escolar y el extraescolar.
- Introducción de valores deportivos y sociales: juego limpio, cooperación, compañerismo, sacrificio, esfuerzo y respeto a los rivales y compañeros.
- Participación interdisciplinar: impulso deportivo desde Educación Física; desarrollo de valores en tutorías, respeto al entorno desde Biología, utilización de las tecnologías de la comunicación con Tecnología y Lengua (desarrollo del periódico escolar y análisis de resultados).
- Rentabilización de los recursos escolares y municipales: deporte en edad escolar, participación en clubes locales, etc.

1.5. METODOLOGÍA.

Se apuesta de esta forma por un sistema integrador, en el cual, tienen cabida las diferentes modalidades que coexisten en estos momentos, es decir, la actividad física y el deporte escolar que tiene lugar en los centros docentes, el deporte ofrecido desde clubes y entidades deportivas y otras actividades físico-deportivas que forman parte de los programas de diferentes entidades y asociaciones del tejido social.



Nos basaremos en una metodología estructurada en torno a la participación activa de dentro de un marco de trabajo en el que se armonicen cuestiones teóricas y de aplicación práctica.

Buscamos una reflexión crítica, en base a procedimientos significativos, funcionales y constructivistas, combinando el desarrollo y crecimiento de cada materia con el crecimiento común como herramienta didáctica, a través de las denominadas tareas educativas integradas.

Todas ellas potenciadas con aspectos coeducativos, convivenciales, no sexistas, tendentes a la formación en valores y organizadas de tal manera que faciliten el trabajo en equipo, educando a los participantes en la adquisición de conocimientos y destrezas; actitudes y métodos.

1.6. RECURSOS HUMANOS.

Coordinadores.

Antonio García Rolanía.

Ignacio Cotillas Cruz

Responsables.

José Roberto Moya Escutia.

Amparo Marco Marco

Ricardo López Jaén

Ramón Polo García

Verónica Real Pérez

Mediadores de aula.

Tutores de los distintos grupos.

Alumnado ayudantes de coordinación.

Alumnado de 1º de Bachillerato.



1.7. PROGRAMA DE ACTIVIDADES.

ACTIVIDADES DEL PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO IES DIEGO JESÚS JIMÉNEZ, PRIEGO (CUENCA)	
TORNEO RECREOS “HÁBITOS SALUDABLES”	<p>Torneo mixto en recreos en los que se trabajan prioritariamente aspectos saludables: nutrición, hidratación y juego limpio. El torneo es mixto y combinado en modalidades deportivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1º-2º ESO: Fútbol-baloncesto. - 3º-4º ESO: Balonmano-voleibol. - 1º-2º Bachillerato: Baloncesto-voleibol.
EL DEPORTE EN EL HORARIO ¿QUÉ TE TOCA?	<p>Consiste en la deportivización de algunas horas que componen el horario de algunos profesores implicados en el proyecto, con la finalidad de emplear el deporte principalmente para educar en valores. Se utilizarían las horas de: acción tutorial, actividades de estudio y guardias.</p>
NUESTRO ENTORNO	<p>Se realizan cuatro salidas senderistas en cuatro lugares representativos de las localidades adscritas al IES.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Albalate de las Nogueras. - Cañizares. - Villaconejos. - Hoz de Beteta.
EL DEPORTE MUNICIPAL	<p>Se busca la adhesión del alumnado del IES a los distintos clubes que existen en la zona: fútbol sala, voleibol. Se intentaría orientar hacia modalidades ya existentes y hacia la creación de otras que aún no tienen demanda, como por ejemplo el baloncesto.</p> <p>También se aprovecharían las asociaciones de reciente creación y cuya finalidad es la promoción de actividades en la naturaleza: senderismo, espeleología, mountain bike y escalada.</p>
AMPA	<p>A través de las actividades campamentales y de multiaventura se pretenden realizar salidas de 3 a 5 días en coordinación con el AMPA. Los lugares elegidos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Albergue “Fuente de las Tablas”. -Albergue “Las Cañadillas” de Uña.
PROGRAMAS DE LAS ADMINISTRACIONES	<p>Se busca la participación en programas estables pertenecientes tanto a la Diputación provincial de Cuenca como a la Junta de Comunidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuito provincial de Orientación.
DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	<p>Participaremos en dos modalidades deportivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cross: para 1º-2º de la ESO. - Orientación: para 3º-4º de la ESO.



2. EXPERIENCIAS DEL PROYECTO: GRUPO DE TRABAJO “ANALIZANDO NUESTROS SENDEROS”, UNA PROPUESTA DE INTERACCIÓN ENTRE ALUMNOS, FAMILIAS Y PROFESORADO.

2.1. RESUMEN.

Hemos apostado por hacer del proyecto deportivo de centro, un elemento promotor de la actividad física a todos los niveles, que implique desde el alumnado, a las familias y al profesorado. Para dar a conocer nuestro proyecto deportivo hemos apostado por un **grupo de trabajo** del profesorado, a través de nuestro recurso de mayor potencial como es el entorno natural próximo a las localidades de las que procede nuestro alumnado. La realización a lo largo del presente curso del mismo ha permitido una identificación de toda la comunidad escolar con nuestro centro educativo, su proyecto deportivo de centro y la comarca en la que nos situamos. Para ello hemos partido del conocimiento que las familias tienen de su entorno próximo para dar a conocer su comarca al profesorado que la desconoce.

2.2. INTRODUCCIÓN.

Nos encontramos en un momento en el que el modelo actual que sustenta el deporte en edad escolar se encuentra obsoleto. Esta situación hace necesario recuperar las actividades físicas y deportivas en los centros educativos. Surgen así los proyectos deportivos de centro. Debemos promover un centro educativo que se convierta en motor y canalizador de la actividad física y el deporte dentro de su entorno. Sin embargo esta situación a priori natural, ya que en los centros educativos contamos con las instalaciones para ello y el material más adecuado, no se encuentra exenta de dificultades. Dificultades que van desde la falta de entendimiento en los planteamientos educativos del deporte escolar y el deporte municipal, la falta de implicación de los agentes educativos externos como pueden ser los padres y madres de nuestro alumnado y también el propio profesorado del centro. A lo que se une en nuestro centro el problema de la dispersión geográfica de nuestro alumnado.

2.3. CONTEXTO DE PARTIDA.

El centro en el que se está llevando a cabo esta experiencia es el **IES Diego Jesús Jiménez de Priego**, situado en la puerta entre la serranía y la alcarria conquense.

El centro educativo cuenta con un **Proyecto deportivo de centro**, desde este año. El proyecto se encuentra recogido en la Programación general anual de este año, que buscan aumentar la cantidad de actividad física del alumnado y promover hábitos de salud.



El centro educativo posee una compleja realidad ya que tiene alumnos de una extensa zona geográfica, en torno a 120 km de diámetro. Los alumnos proceden de unos 25 pueblos. Se da la situación que en cada pueblo hay pocos alumnos, en el que más tenemos son 20 alumnos (Priego).

La comarca únicamente posee un pabellón polideportivo, perteneciente al centro educativo, y la única oferta deportiva que existe en nuestro ámbito de actuación es en Priego, y Cañamares. En ambos casos se oferta Fútbol y en Priego también Voleybol.

Sin embargo uno de los puntos fuertes con los que cuenta nuestra comarca, es un entorno natural atractivo. Surge así la idea de aprovechar este entorno natural para realizar actividad física.

Sin embargo, dentro de nuestro proyecto deportivo, esto no es suficiente, ya que queremos implicar a nuestro profesorado y también dar a conocer el proyecto a los padres y madres.

Surge así la idea de consolidar un grupo de trabajo dentro del centro denominado “**Analizando nuestros senderos**”.

2.4. EL GRUPO DE TRABAJO ANALIZANDO NUESTROS SENDEROS.

El grupo de trabajo “**Analizando nuestros senderos**”, lo hemos utilizado como medio para dar a conocer nuestro proyecto deportivo al claustro de profesores y familias. A través del grupo de trabajo pretendemos que sean los propios alumnos y sus familias las que muestren al profesorado los entornos naturales, y costumbres culturales (actividades tradicionales, juegos populares...) de sus pueblos.

Con la realización y puesta en práctica del proyecto “**Analizando nuestros senderos**” pretendemos conocer un poco más de cerca el entorno que rodea nuestro centro educativo, compararlo con las comarcas colindantes y aprovechar los recursos naturales de los cuales disponemos para la ocupación activa y constructiva del tiempo libre y de ocio en la provincia de Cuenca (en concreto en las comarcas de la Alcarria y de la Serranía conquense).

Se pretende potenciar la **convivencia**, el intercambio de experiencias y buscar vínculos de unión **entre los profesores y alumnos**, trabajando en equipo y teniendo el senderismo como eje vertebrador de nuestro trabajo.

Nuestra intención es analizar nuestros parajes naturales a través de sus senderos, obteniendo una visión interdisciplinar en la que se armonicen las distintas esferas de conocimiento en una mirada retrospectiva comparativa con la actual, recogiendo y reflejando los resultados en un cuaderno de campo para utilizarlo con nuestros alumnos en un futuro.

Apoyándonos en el Decreto del currículo en castilla La Mancha (D.69/2007), que recoge las actividades en el medio natural, concretamente el senderismo en



2º de la ESO, se propone a los alumnos que realicen un pequeño trabajo de investigación grupal, que se concreta en **una ruta de senderismo por pueblo**.

El trabajo les exige que planifiquen una ruta de senderismo de mínimo 8km, por alguno de los parajes naturales más característicos de su pueblo, recopilando información sobre el mismo. Deben investigar sobre su pueblo, tradiciones, edificios de interés, botánica y fauna. Y se les recomienda que pregunten a sus familias para la realización de esta actividad.

Una vez entregado el trabajo al profesorado de educación física, los hemos seleccionado por su interés. El profesorado del departamento de Educación Física realiza las rutas seleccionadas con el alumnado. Posteriormente las realizaremos con el resto del profesorado del claustro, mostrando los puntos de interés de la ruta realizada de manera previa con los alumnos.

Por último el profesorado elabora un cuaderno didáctico para el tratamiento interdisciplinar de la ruta realizada. Y a su vez obtiene una certificación de hasta **70 horas de formación** al final del año. Aproximadamente se ha realizado una ruta por mes.

2.5. OBJETIVOS DEL GRUPO DE TRABAJO.

- Dar a conocer al claustro de profesores y padres de alumnos el proyecto deportivo de centro a través del grupo de trabajo **“Analizando nuestros senderos”**
- Conocer las **posibilidades** que la Alcarria y la Serranía de Cuenca presentan para la práctica **de actividades físico-deportivas** en el medio natural (senderismo, Bicicleta de montaña, escalada...)
- Analizar desde una perspectiva interdisciplinar estas posibilidades, compartiendo estudios específicos para potenciar la adquisición de una meta común.
- Practicar las actividades físico-deportivas (rutas de senderismo, bicicleta...) escogidas para proporcionar una visión más amplia basada en una participación activa, cooperativa en la que se armonicen cuestiones prácticas y teóricas.
- Confeccionar un **cuaderno de campo** en el que se recojan datos de interés de las distintas rutas: físicos, técnicos, paisajísticos, sociales, culturales y económicos.
- Implicar al **alumnado y a sus familias** en el diseño de recorridos por su entorno próximo
- Aumentar la práctica deportiva y de AF del alumnado
- Crear **hábitos de práctica física** en la comunidad educativa
- Motivar al alumnado a la práctica física
- Dar a conocer **nuevas posibilidades deportivas** dentro de la comarca
- Mejorar la **convivencia** en el instituto entre el alumnado y el profesorado



2.6. CONCLUSIONES DERIVADAS DEL GRUPO DE TRABAJO.

Uno de los aspectos más interesantes a valorar a lo largo de la realización del proyecto “**Analizando nuestros senderos**” es el **contacto entre el profesorado** en un clima más distendido, dándoles a conocer lugares de nuestra provincia, vinculados en muchos casos al entorno del que procede nuestro alumnado, su patrimonio natural y surgiendo así el interés en el profesorado y en nuestro centro por el senderismo como núcleo de interés para educar a través de tareas interdisciplinares.

Asimismo las **familias y el profesorado** se están **involucrando** dentro del proyecto deportivo de centro, permitiendo hacer del mismo un elemento global, que esté presente en todas las esferas de la vida del centro educativo

Por último el **alumnado** está **muy involucrado** con las actividades, llevando a cabo una investigación constante de su entorno para mostrar a los profesores los descubrimientos en su entorno.

2.7. ASPECTOS A TENER EN CUENTA.

- Incluir las actividades del grupo de trabajo en las programaciones del departamento de Educación Física, extraescolares y en la PGA.
- Es necesaria una buena disposición del equipo directivo y el claustro hacia las actividades y tener apoyos del consejo escolar para la promoción del grupo de trabajo como forma de dar a conocer el Proyecto deportivo de centro
- Integrar las actividades del grupo de trabajo en UD interdisciplinares como parte del trabajo competencial, llevar al centro hacia una estructura más flexible.
- Publicitar el grupo de trabajo y el proyecto deportivo de centro, en las jornadas de puertas abiertas, periódicos....
- Convertir el centro en promotor de estilos de vida saludables (PAFD) y darlo a conocer en nuestra comarca.

3. DISCUSIÓN.

“Sólo hay una cosa más grande que un corazón latiendo al límite..... sentir 50 corazones latiendo como un solo”.

Con esta frase se resumiría la esencia de la implantación de nuestro Proyecto Deportivo. Cada zona educativa o cada centro tienen unas características, las cuales, condicionarán el tipo de proyecto que se pueda implantar. En nuestro caso era imprescindible aprender a trabajar juntos, aprender que pequeños esfuerzos sumados pueden aportar mucho para todos, aprender a disfrutar de nuestro entorno y aprender alternativas de ocio y tiempo libre.



4. BIBLIOGRAFÍA.

- Proyecto Marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar. CSD.
- Plan integral para la actividad física y el deporte en edad escolar. CSD.
- Conclusiones extraídas en la mesa debate de los encuentros nacionales para centros promotores de la actividad física y el deporte. Benicasim, abril 2012.

