Revista de Educación Física, (Rev Edu Fís / J Physical Edu) 2017, 35(3)

Article

Proyecto Deportivo de Centro en el IES Mugardos. Una Propuesta Integradora de Hábitos Saludables en el Entorno Desde la Perspectiva de Género

Sports Educational Project at the Secondary School "IES Mugardos". An Integrating Proposal For Healthy Habits in the Environment From the Gender Perspective

Leticia Ogando López

Licenciada en CC. Actividad Física y del Deporte. Licenciada en Psicopedagogía. Jefa del Departamento de Educación Física I.E.S. Mugardos

RESUMEN

En este artículo presentamos el Proxecto Deportivo de Centro que llevamos a cabo en el IES Mugardos y que fue premiado por la Xunta con el Premio Galicia Saudable 2015 a la entidad educativa destacada en el fomento y promoción de la actividad física y hábitos de vida activa. En él integramos diferentes propuestas, siempre teniendo en cuenta la perspectiva de género, con el objetivo de fomentar hábitos de vida activa y saludable, y dar continuidad a los mismos, una vez que el alumnado termina sus estudios en el Centro. Para alcanzar este objetivo global, vamos más allá de las clases de Educación Física, trabajando junto con los distintos agentes de la comunidad educativa y del entorno.

Palabras Clave: educación secundaria, hábitos saludables, perspectiva de género, proyecto integrado, diferentes agentes educativos

ABSTRACT

In this article we introduce the Sports Project that we developed in our secondary school "IES Mugardos" which was awarded by the Galician State Government "Xunta de Galicia" with the "State Healthy 2015 Award" to the school center that developes an outstanding promotion of the physical activity and active life habits. In this project we integrate different proposals, always having in mind the gender perspective, with the aim of promoting active and healthy living habits, and to give continuity to the habits once the students have finished their studies in the Center. To reach this global objective, our

approach is to go beyond the classes, working together with the different agents involved in the educational community and the schools environment.

Keywords: secondary education, healthy habits, gender perspective, integrated project, different educational agents

INTRODUCCIÓN

Este Proxecto Deportivo de Centro nace hace unos años cuando se van detectando e intentando cubrir una serie de necesidades dentro de un Contexto concreto como es el IES Mugardos, que acoge principalmente alumnado del pueblo de Mugardos en la ESO y de Mugardos y Ares en Bachillerato. Este proyecto fue evolucionando, y cobró mayor identidad, y representación de cara al exterior, en el curso 2012-2013, cuando desde la Consellería de Educación promueven los "*Plans proxecta*" en diferentes ámbitos y en colaboración con diferentes Consellerías. En nuestro caso la *Secretaría Xeral para o Deporte* es la encargada de fomentar, asesorar y evaluar los *Proxectos Deportivos de Centro*. Estas situaciones que fuimos detectando y tuvimos en cuenta a la hora de elaborar este PDC fueron las siguientes:

- Abandono de la actividad física en el tiempo de ocio del alumnado al llegar al IES, coincidiendo con su adolescencia.
- Adquisición de hábitos sedentarios en los recreos y otras horas libres en el Centro.
- Acentuación de las situaciones anteriores en el sector femenino.
- Actitudes de superioridad de un sector masculino deportista más allá de las clases de educación física y de la pista en los recreos, con respecto a las chicas, con respecto a sus compañeros varones que no tienen el mismo nivel que ellos, o que simplemente no les gusta jugar a su deporte, e incluso con el profesorado.
- El alumnado empieza a tomar como modelo, o a no querer destacar si no es el prototipo de alumno masculino mencionado anteriormente, y que a mayores solía estar asociado a malos resultados académicos.
- Malos hábitos alimenticios, al menos en los recreos, que es lo que nosotros podemos observar, y aumento de peso.

OBJETIVOS

Como ya hemos comentado anteriormente, los objetivos que nos planteamos en nuestro PDC son una evolución de diferentes necesidades que fueron surgiendo a lo largo de varios años, y se enmarcan dentro de la filosofía del Centro de fomentar la actividad física y los hábitos saudables. En el presente curso 2016/2017 el *Proxecto Deportivo de Centro*, también se adhiere al tema transversal aprobado en Claustro "Nós en feminino e plural" fomentando la igualdad de Género. Con estas dos ideas nos planteamos los siguientes objetivos para este curso:

- Utilizar la actividad física y el deporte como medio educativo que contribuye a la formación integral de las personas
- Incentivar valores de esfuerzo, colaboración y respeto hacia la diversidad.
- Crear, fomentar y/o mantener un estilo de vida saludable acorde a su edad, tanto en el Centro como en su tiempo de libre.
- Aumentar la actividad física en el sector femenino.
- Promover la participación y la colaboración del alumnado de Bachillerato en la organización de las actividades.
- Integrar los ámbitos escolar y deportivo.

APARTADOS DEL PROYECTO

A lo largo de estos últimos cursos ha habido alguna variación en alguna actividad aunque los apartados con sus objetivos y filosofía se han mantenido.

Materias Curriculares a mayores de Educación Física: "Promoción de estilos de vida saudable" y "Actividade física e vida saudable"

El curso 2015/2016, siguiendo el Curriculo marcado por la Xunta, iniciamos una materia en 1ºESO "*Promoción de estilos de vida saudables*" (materia de libre configuración autonómica de elección para los centros). Esta se divide en dos bloques

de contenidos:

"Actividade física e saúde" y "Alimentación para a saúde". La metodología está basada en el aprendizaje a través de la práctica, trabajo en grupos y en el desarrollo de proyectos. En estos dos cursos hemos realizado diferentes trabajos con los que intentamos informar al resto de la comunidad educativa exponiéndolos en un tablón del Centro. Del bloque "Alimentación para a saúde" destacamos el análisis de la *cantidad de azúcar contenido en las bebidas* que el propio alumnado consume y la *grasa de palma* en los alimentos procesados, y del bloque "Actividade física e saúde", el análisis y la utilización de las diferentes *Apps de entrenamiento*. En el trabajo de la *grasa de palma* el alumnado investigó sobre su origen, usos y consecuencias, tanto para la salud como medioambientales y aprendió a analizar la misma en los productos alimenticios. El proyecto se contextualizó en un estudio de los productos a la venta en la cafetería del Centro, haciendo finalmente una propuesta dirigida al Consello escolar dando alternativas a los productos que la contienen.
Esta materia nos parece una excelente oportunidad de completar los hábitos saludables que llevamos a cabo en Educación Física y que, por falta de tiempo, se ven más por encima como es el tema de la nutrición, educación postural,...

Por otro lado, este curso 2016/2017 el Departamento de Educación Física creó e impartió una materia optativa en 2º Bachillerato: "*Actividade física e vida saudable*". Con esta materia dimos la posibilidad al alumnado de continuar realizando actividad física durante todo el Bachillerato no sólo en el Centro, sino también en su tiempo libre fuera del horario escolar. El objetivo es crear hábitos que se mantengan cuando acaben este curso y dejen el Centro. Para ello se creó un apartado en la evaluación de esta materia: el "**programa de entrenamento persoal".** Para aprobar este apartado tienen que entrenar como mínimo 2 veces a la semana, o bien en una entidad deportiva, o por su cuenta con registro en una *App* que luego comparten con la profesora. Con este programa varias chicas, y algún chico sedentario, comenzaron a hacer actividad física, y el resto se mantuvieron activos. Este dato nos parece interesante pues en este curso, una gran parte del alumnado abandona la actividad física presionados por las pruebas de acceso a la universidad.

Esta optativa también nos dió cierto margen para trabajar aspectos de coeducación desde una perspectiva más reflexiva analizando artículos de deporte femenino que luego se han expuesto en el tablón del Departamento con visibilidad para el resto del alumnado.

Actividades complementarias en el centro

Recreos activos es una de las actividades con más peso en el Centro por dos razones: tienen continuidad durante todo el curso escolar (a diario dos recreos) y, abarca a todo el alumnado (desde 1ºESO hasta 2º Bachillerato). Las actividades físicas a desarrollar son variadas y son escogidas por el alumnado de 1º de bachillerato, que son los que los organizan, siempre supervisados por el profesorado de Educación Física. Creemos que para que el alumnado participe en esta propuesta utilizando su tiempo libre como son los recreos, debemos utilizar una *metodología democrática*, debatiendo y negociando con ellos las actividades. No es fácil cambiar una inercia de la actividad de fútbol ocupando todo el pabellón

por los chicos mientras las chicas permanecen sentadas. Y esta era la realidad antes de empezar a intervenir.

Otro aspecto que nos funciona para aumentar la participación de las chicas en los campeonatos es hacerlos *mixtos o diferenciados por sexos*, dependiendo de la actividad. Por la experiencia de estos años, normalmente si son actividades deportivas de terreno compartido como fútbol o balonmano es mejor campeonatos chicas y chicos por separado, si es una actividad más lúdica o de terreno separado, como volei, o de oposición, como bádminton, los hacemos mixtos.

Para incentivar la participación en este tiempo libre del alumnado, premiamos la participación hasta con *1 punto en la nota final de la materia de Educación Física en ese trimestre*. Este incentivo supone un pequeño empujón a las chicas buenas estudiantes para cambiar el hábito de ser espectadoras sentadas en el banco a ser jugadoras activas.

Los recreos también nos parecen una buena oportunidad para alcanzar el segundo objetivo que nos planteamos "*incentivar valores de esfuerzo, colaboración y respeto hacia la diversidad*". Las *normas de respeto* las trabajamos en diferentes planos:

- Entre jugadores: con los compañeros y con los adversarios
- De los espectadores: hacia los jugadores y hacia el árbitro.
- Entre el alumnado de diferente sexo, edad y/o habilidad.
- Hacia el material y mobiliario

Se le recuerda al alumnado en las clases que en un partido se celebran los aciertos, y cuando un jugador/a tiene un fallo, sus compañeras/os y los espectadores le animan. También es importante recordar el papel del árbitro y el respeto hacia sus decisiones. Es el alumnado de bachillerato el que arbitra, tanto chicos como chicas, por lo que es un trabajo de empatía el vivir la experiencia desde el otro lado, como así nos lo recordaba el árbitro de primera división de fútbol Ignacio Iglesias Villanueva en el acto de la VI Edición del Premio Estudio y Deporte del que hablaremos más adelante.

A mayores del árbitro el profesorado tiene que estar pendiente de la actitud de los espectadores y de los jugadores, y si es necesario intervenir. Tras un primer aviso, y si la conducta es reincidente, la medida correctora que aplicamos es la expulsión del Pabellón. Hasta la fecha esta medida nos ha resultado efectiva y siempre se ha reconducido la mala conducta. Esto es un punto muy importante, pues tristemente hay alumnado que está acostumbrado a situaciones de violencia verbal e incluso física, cuando realiza competiciones fuera del Centro.

Estas fotografías son de recreos activos de este curso. Se pueden apreciar las diferencias con respecto a las primeras fotografías de este artículo. En la primera foto las chicas están en la pista, han superado la vergüenza inicial de que las vean los chicos y son ellas las protagonistas. El salto cualitativo es grande. Los chicos están sentados como espectadores viendo a sus compañeras, e incluso las animan. En la segunda foto están en una ronda de penaltis al final del recreo. La presión es mayor y tanto sus compañeros como compañeras se quedan a animar.

ORGANIZACIÓN ACTIVIDADES NO RECREO

Curso e grupo:

Denominación da actividade:

Datas:

Organización.

Actividade	Nomes dos alumnas/os responsables
Cartelería	
Organización de equipos. Listado de alumnas/os.	
Calendario. Planificación de horarios	
Actualización resultados	
Arbitros	

Este es el papel que se les da a los alumnos de 1º de bachillerato para que organicen la actividad del recreo. Para que salga bien tenemos que saber quien se encarga de cada uno de esos apartados. Todas las alumnas/os del grupo organizador tienen que tener un papel en la organización, así sabemos a quién dirigirnos en cada momento.

Los resultados de los recreos activos los evaluamos a través del número de alumnas y alumnos participantes y de las actividades físicas que, de manera espontánea, realizan con sus compañeros en el patio descubierto del Centro o en el mismo gimnasio, los días que hay de descanso entre un campeonato y otro.

En este mes de junio un grupo de 8 miembros del claustro (5 profesoras y 3 profesores) comenzó a entrenar a volei en los recreos para prepararse para el partido final de profes-alumnas/os. La expectación fue máxima y el alumnado estaba muy motivado al ver a los profes entrenar en los recreos.

Gymkanas: Se organizan en días especiales como puede ser el del magosto. Organiza el alumnado de bachillerato y participa el alumnado de 1º y 2º de ESO. En esta ocasión las actividades son lúdicas-cooperativas y no deportivas, e incluso algunas asociadas al **género femenino** como puede ser la comba.

MAGOSTO 25 Novembro 2016 (2 Aa de 1ºBach-A por grupo y 3 Aa de 1ºBach-B por estación)(5 Aa de ESO x grupo +2)

2 Responsables 1ºBACH-A	GRUPO 1º Y 2º ESO 5 Aa	NOMBRE GRUPO	ESTACION DE SALIDA	3 Aa 1ºBach-B x estación	ORDEN ESTACIONES
		1º	1º Sacos		1º-2º-3º-4º-5º Y 6º
		2º	1º Sacos		1º-6º-5º-4º-3º y 2º
		3º	2º Relevos atados		2º-3º-4º-5º-6º Y 1º
		4º	2º Relevos atados		2º -1º-6º-5º-4º y 3º
		5º	3º Globos		3º-4º-5º-6º-1º Y 2º
		6º	3º Globos		3º - 2º -1º-6º-5º y 4
		7º	4º Loita		4º-5º-6º-1º-2ºY 3º
		8º	4º Loita		4º- 3º- 2º -1º-6ºy 5º
		9º	5º Cuerda		5º-6º-1º-2º- 3º y 4º
		10º	5º Cuerda		5º-4º- 3º- 2º -1ºy 6º
		11º	6º Cuchara		6º-1º-2º- 3º-4ºY 5º
		12º	6º Cuchara		6º- 5º-4º- 3º- 2º y 1º

HORARIOS DE ESTACIONES

12:45-13H	Estación 1	Gpos 1y2
	Estación 2	Gpos 3y 4
	Estación 3	Gpos 5y6
	Estación 4	Gpos 7y8
	Estación 5	Gpos 9 y 10
	Estación 6	Gpos 11 y 12
13-13:15h	Estación 1	Gpos 4 y 11
	Estación 2	Gpos 1 y 6
	Estación 3	Gpos 3 y 8
	Estación 4	Gpos 5 y 10
	Estación 5	Gpos 7 y 12
	Estación 6	Gpos 2 y 9
13:15-13:30h	Estación 1	Gpos 6y9
	Estación 2	Gpos 8y11
	Estación 3	Gpos 1 y 10
	Estación 4	Gpos 3 y 12
	Estación 5	Gpos 2 y 5
	Estación 6	Gpos 4 y 7
13:30-13:45h	Estación 1	Gpos 7 y 8
	Estación 2	Gpos 9 y 10
	Estación 3	Gpos 11 y 12
	Estación 4	Gpos 1 y 2
	Estación 5	Gpos 3 y 4
	Estación 6	Gpos 5 y 6
13:45-14h	Estación 1	Gpos 5 y 10
	Estación 2	Gpos 7 y 12
	Estación 3	Gpos 2 y 9
	Estación 4	Gpos 4 y 11
	Estación 5	Gpos 1 y 6
	Estación 6	Gpos 3 y 8
14-14:15h	Estación 1	Gpos 3 y 12
	Estación 2	Gpos 2 y 5
	Estación 3	Gpos 4 y 7
	Estación 4	Gpos 6y9
	Estación 5	Gpos 8 y11
	Estación 6	Gpos 1 y 10

Los **grupos** son **mixtos**, tanto los que organizan como los que participan. Hay alumnado de bachillerato en cada estación y acompañando a cada grupo. La imagen de la derecha muestra la organización de la gymkana del magosto celebrada este curso. Esta planilla se cubre con los nombres del alumnado, tanto participante como organizador, así en todo momento, tanto alumnado organizador como profesorado, sabemos donde tiene que estar cada uno. Este aspecto nos parece fundamental para que la actividad sea un éxito.

Tanto en los campeonatos como en las gymkanas existe una entrega de diplomas y de vales para los ganadores. Estos vales se canjean en la cafetería por un *recreo saludable*, que consta de un bocadillo y una pieza de fruta.

Colaboración con las entidades deportivas de la zona

Para la consecución de una parte del 3ºobjetivo "*Crear, fomentar y/o mantener un estilo de vida saludable acorde a su edad, tanto en el Centro como en su tiempo de libre*" nos parece fundamental la colaboración con las entidades deportivas de la zona, así como con los Concellos (este último apartado lo veremos a continuación).

Esta colaboración la llevamos a cabo de *dos formas*:

- A través de la realización de actividades, o bien en las propias entidades o en el IES. El objetivo es que el alumnado las conozca y las pruebe, para después decidir si las quiere seguir practicando en su tiempo libre.
- A través de la valoración del alumnado que practica actividad física en ellas para el *Premio Estudio y Deporte* o para la materia optativa de 2º de Bachillerato.

Colaboramos con entidades de más tradición en el pueblo como es el *Club do Mar*, bien bajando al alumnado a sus instalaciones para realizar una salida a la ría, o bien subiendo ellos para presentar su programa de verano. También con las entidades con mayor presencia femenina como es la academia de baile *Móvete*. Este curso vino Patricia, profesora de baile a dar una *masterclass* de Zumba y Hip-Hop en el Pabellón participando el alumnado de ESO y Bachillerato y varios profesores.

Actividades en colaboración con los Concellos

Todos los años los Concellos de Ares y Mugardos nos hacen una propuesta de actividades conjuntas con otros Centros educativos. Nos reunimos con los técnicos de deportes de ambos concellos y acordamos fechas. Las actividades que más éxito han tenido hasta el momento son las *rutas en bicicleta* por el entorno, *Xogos na Praia* de Ares, *ruta de senderismo* por las Fragas del Eume y tenis de mesa.

Al igual que las Entidades Deportivas, los Concellos participan con nosotros en el Premio Estudio y Deporte asistiendo a las reuniones y colaborando con los premios.

Mantener el contacto con las *Entidades Deportivas* y con el *Concello* facilita la consecución del primer objetivo de nuestro proyecto: "Utilizar la actividad física y el deporte como medio educativo que contribuye a la formación integral de las personas".

El intercambio de información nos ayuda a todos a mantener una filosofía similar en cuanto a valores a transmitir y a ver cómo evolucionan los hábitos del alumnado para planificar las próximas actividades.

Xunta de Galicia.

ProgramaXogade (Xogos Galegos Deportivos).

Dentro del programa Xogade (www.deporteescolargalego.com) organizado por la *Secretaría Xeral para o Deporte* escogemos las carreras de orientación, porque nos parecen diferentes a las actividades que hacemos habitualmente en el Centro, no está ligada a un género concreto, y tanto chicas como chicos participan muy bien. En estas carreras de Orientación la Secretaría organiza competiciones regladas con otros Centros de la zona y de la provincia. Hay que darse de alta como Centro en su plataforma e inscribir al alumnado.

Previamente a estas competiciones realizamos un acercamiento a esta disciplina por el entorno más próximo.

En este último curso participamos en el *Campeonato zonal* llevado a cabo en el CPI Virxe da Cela (Monfero) con el alumnado de 1º y 2º ESO organizados en grupos mixtos.

El alumnado de 3º y 4º ESO, ya cuenta con la experiencia de cursos anteriores por lo que participó en el *Campeonato provincial* en el campo de Acea de Ama (Coruña).

También dentro de este programa Xogade existe la posibilidad de realizar una *competición multideportiva* con otro IES. En nuestro caso ha sido siempre con el IES Saturnino Montojo de Ferrol, donde organizamos dos jornadas de mañana: una en un centro con 1º y 2º ESO, y la otra con 3º y 4º en el otro.

Las actividades que realizamos en cada jornada son: baloncesto, balonmano, futbol sala, volei, bádminton y ajedrez. Como en el resto de actividades, participa todo el alumnado pudiendo escoger las dos o tres actividades en las que prefieren participar siempre con equipos mixtos.

Valoración de la condición física para la salud de nuestro alumnado a través de la plataforma DAFIS (dafis.xunta.es)

Plande Consumo de Froita nas escolas: participamos en este programa en el que durante 2 o 3 semanas del curso se reparte fruta fresca entre el alumnado en los recreos.

Salidas al médio natural.

Las realizamos complementando las actividades anteriores para que ningún curso quede sin hacerlas. Como todas, están en la programación de la materia, por lo que son obligatorias para todo el alumnado y evaluables. Cuando una autorización de los padres viene denegada sin razón documentada, llamamos a casa. Esto pasaba más al principio, y las razones solían radicar en que a la alumna/o no le apetecía. Ahora es raro que tengamos que hacerlo porque la trae todo el alumnado, y los que no vienen son en su mayoría por lesión o enfermedad. Es importante que la experiencia sea grata por lo que hay que planificar la actividad pensando en todas y todos.

Los de la ESO, por ciclos, si no lo hemos hecho con el Concello, hacen una ruta por algún paraje natural del entorno como las Fragas do Eume , Belelle o Montefaro. Los de 1º de Bachillerato realizan a principio de curso un tramo del Camino de Santiago y los de 2º de Bachillerato una ruta a la playa de Chanteiro en Ares.

Premio Estudo e Deporte

La primera edición de este premio se realizó durante el curso 2011-2012, por lo que este año celebramos la 6ª edición. Los objetivos son los siguientes:

- Premiar y valorar el esfuerzo de los estudiantes-deportistas del IES Mugardos.
- Promocionar las actividades deportivas.
- Mejorar el rendimiento escolar.
- Incentivar valores sociales, deportivos y académicos.

- Integrar los ámbitos escolar y deportivo.

El proceso comienza con la recogida de datos del alumnado del centro que practica actividades deportivas de forma reglada, es decir, con un/a monitor/a, entrenador/a que pueda valorar los siguientes apartados: Respeto, rendimiento y participación junto con el número de días y horas de práctica. Estos mismos apartados son valorados por el profesorado en el instituto, a lo que se le añade la nota media alcanzada por el alumno/a en el 2º trimestre.

Se hacen dos reuniones en el IES del comité evaluador formado por los representantes de los Concellos de Ares e Mugardos, AMPA, entidades deportivas, departamento de Educación Física, director y la coordinadora del premio, Covadonga. En una primera reunión se da comienzo al proceso revisando las bases y poniendo fecha para la 2ª reunión. A esta 2ª reunión llevamos todas las medias y un listado con las puntuaciones de los estudiantes por categorías,. De esta reunión salen los premiados de cada una de las tres categorías, tanto femenina como masculina, y las menciones. Estas últimas se dan al alumnado que tuvo una puntuación próxima a los premiados. También se deciden los premios y se concretan otros detalles del acto de entrega como la fecha, quien entrega los premios,…

Estudo e deporte

É unha iniciativa do IES Mugardos en colaboración co Concello de Mugardos, o Club do Mar de Mugardos e o Club de Fútbol Galicia de Mugardos, para premiar aos estudantes do centro que mellor se desenvolven nos aspectos social, deportivo e académico e así poñer en valor aos xoves con habilidades sociais capaces de organizarse e de programar o seu tempo con eficacia para render positivamente nos estudos e no deporte.

OBXECTIVOS

- Premiar e valorar o esforzo dos estudantes-deportistas do IES Mugardos.
- Promocionar a cultura do "xogo limpo".
- Potenciar as actividades deportivas.
- Mellorar o rendemento escolar.
- Incentivar valores sociais, deportivos e académicos.
- Integrar os ámbitos escolar e deportivo.

PARTICIPANTES

Alumnado do IES de Mugardos que practica deportes ou actividades deportivas regulamentadas e federadas, individuais ou colectivas, coa supervisión dun adestrador ou adestradora.

Será necesario que a entidade deportiva á que está vinculado o alumnado deportista, estea disposta a participar nesta iniciativa.

BAREMACIÓN

Tanto nas entidades deportivas como no IES Mugardos, cada alumno ou alumna deportista será valorado de 0 a 3 puntos nos seguintes apartados:

RESPECTO:

- Saúda deportivamente aos contrincantes tanto se gana coma se perde, non lles mostra desprezo, respecta a súa integridade física, non responde ás provocacións e acepta as súas desculpas.
- Non discute cos compañeiros nin maxina a ninguén. Facilita a socialización das novas incorporacións.
- Atende as explicacións e respecta as decisións do profesorado, adestradores e persoas que arbitren ou xulguen. Cumpre as sancións en caso de que as houbera.
- Mostra educación e respecto con todos e todas: persoal de limpeza, conserxes, axudantes...

RENDEMENTO:

- Ten espírito de superación. É perseverante ata acadar novas habilidades
- O rendemento académico obterase da nota media acadada nas avaliacións do curso.
- Nas sesións deportivas fai estiramentos e, ao remata-las, aséase.

PARTICIPACIÓN:

- Asiste e é puntual aos adestramentos, clases, partidos, competicións e outras actividades programadas.
- Anima e axuda aos compañeiros. Refórzaos con frases positivas. Non protesta cando é substituído

AVALIACIÓN

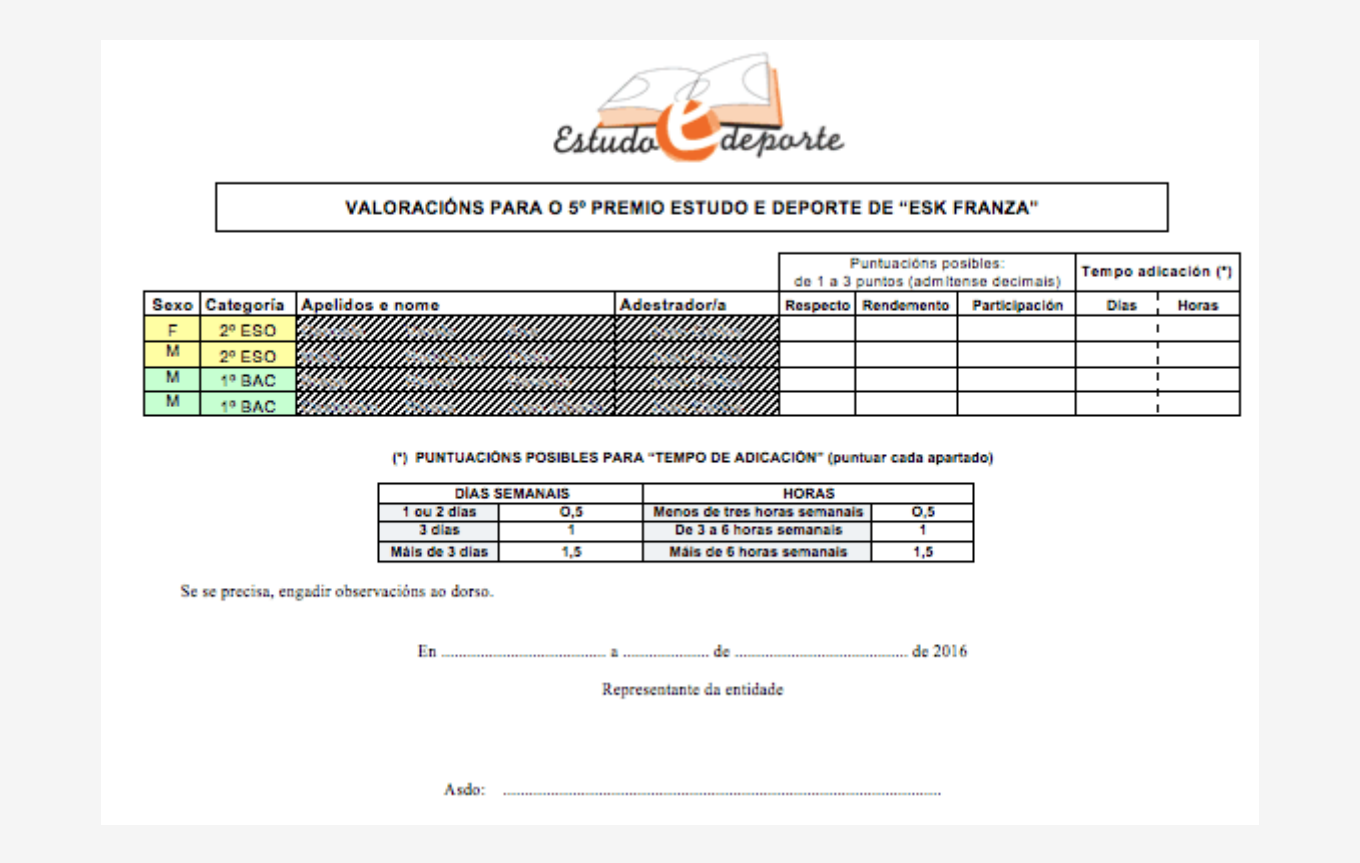
Despois de ser valorados os aspectos anteriores na entidade deportiva e no instituto, sumaranse as puntuacións acadadas que poderán alcanzar un máximo de 18 puntos. Admitiranse decimais unicamente no rendemento académico.

Cando se participe en máis dunha actividade deportiva, terase en conta a valoración na que se consiga maior puntuación.

Existirá un Comité Avaliador que se reunirá no mes de maio para otorgar os premios.

Establécense tres categorías:

ESO 1-2	Alumnado de 1º e 2º de ESO
ESO 3-4	Alumnado de 3º e 4º de ESO
BAC	Alumnado de 1º e 2º de Bacharelato



Estudo e deporte

VALORACIÓNS PARA O 5º PREMIO ESTUDO E DEPORTE DE "ESK FRANZA"

				Puntuacións posibles: de 1 a 3 puntos (admítense decimais)			Tempo adicación (*)	
Sexo	Categoría	Apelidos e nome	Adestrador/a	Respecto	Rendemento	Participación	Días	Horas
F	2º ESO							
M	2º ESO							
M	1º BAC							
M	1º BAC							

(*) PUNTUACIÓNS POSIBLES PARA "TEMPO DE ADICACIÓN" (puntuar cada apartado)

DÍAS SEMANAIS		HORAS	
1 ou 2 días	0,5	Menos de tres horas semanais	0,5
3 días	1	De 3 a 6 horas semanais	1
Máis de 3 días	1,5	Máis de 6 horas semanais	1,5

Se se precisa, engadir observacións ao dorso.

En ..... a ..... de ..... de 2016

Representante da entidade

Asdo: .....

La Gala, que suele coincidir con el último día de clases en junio, se ha dedicado cada año a uno de los agentes implicados:

1º edición 2012: Dedicada a los directivos de las entidades
2º edición 2013: Dedicada a SDC Galicia de Mugardos y al Club do Mar de Mugardos 3ª edición 2014: Dedicada a las deportistas exalumnas/os del IES Mugardos
4ª edición 2015: Dedicada a las entrenadoras/es
5ª edición 2016: Dedicada a las tutoras/es del instituto 6ª edición 2017: Dedicada a los árbitros

RESULTADOS

Con la introducción este curso 2016/2017 de la materia "Actividade física e vida saudable" en 2º de Bachillerato se dió un gran impulso a la práctica de actividad física tanto dentro como fuera del Centro. De los 50 alumnos matriculados, 20 escogieron la optativa, lo que supone el 40%. De ellos el 100% hicieron actividad física como mínimo dos días a la semana fuera del horario lectivo: el 90% a través de una entidad deportiva, supervisados por un monitor/entrenador/a, y el otro 10% a través de una APP con envío del entrenamiento a la profesora en el mismo día.

Haciendo un análisis de la *participación en los recreos* observamos que en el mes de junio más del 50 % del alumnado de todos los cursos participaba en los campeonatos.
La participación de las niñas se igualó a la participación de los niños al final de curso con el campeonato de volei.

En las actividades organizadas *fuera del Centro* ha participado una media de un 80% del alumnado, de ese 20% no participante la mayoría han sido por lesión o enfermedad. No ha habido diferencia en la participación en cuanto a sexos.

En el *Premio Estudio y Deporte* cada año va aumentando el número de entidades que colaboran con nosotros, situándose este curso en 28.
Los resultados estadísticos de este premio son analizados por la jefa de Departamento de Matemáticas de nuestro Centro, Covadonga Rodríguez-Moldes. El 1 de julio de 2016 se presentó en Badajoz la investigación: *"¿Mens sana in corpore sano? Unha investigación sobre actividade deportiva e rendemiento escolar en alumnado do IES Mugardos a partires de datos do PREMIO ESTUDO E DEPORTE"* a la fase nacional del concurso "Incubadora de Sondeos e Experimentos" por la categoría

de Bachillerato, resultando ganadora. Entre sus conclusiones se destaca que “la práctica de actividad física reglada es un factor que influye positivamente en el rendimiento escolar no viéndose afectados negativamente los resultados académicos por el tiempo que se le dedica al deporte. Esta influencia positiva se da, además, en mayor grado, en las mujeres”.

CONCLUSIONES

Por la experiencia y resultados de estos años nos parece importante trabajar y tener una **comunicación fluida con las entidades deportivas y Concellos,** ya que hace que todos los esfuerzos vayan en el mismo sentido. Para nosotros fue una grata sorpresa cuando los entrenadores de los clubs tenían las mismas inquietudes que nosotros respecto a los valores que queríamos transmitir y estaban dispuestos a trabajar con nosotros para lograrlos.

Para aumentar la actividad física en el alumnado en general, y en las chicas en particular, necesitamos planificar pensando en todas y todos y **normalizar la participación en todas las actividades** que se desarrollen en horario escolar. En ocasiones el alumnado tiene reticencias pero luego se enganchan a la actividad, por lo que no creemos que su participación se pueda dejar al criterio del alumnado. Esto puede ocasionar al principio más trabajo al profesorado, teniendo que atender cada caso en particular, pero por nuestra experiencia, los resultados siempre son satisfactorios creando una inercia.

Queremos terminar recordando que el objetivo de este artículo es dar ideas para la configuración del PDC en otros Centros integrándolos en su contexto, con sus entidades deportivas, Concellos y Administración autonómica correspondiente, no puede ser tomado como un manual, pues entendemos que cada Centro, entorno y alumnado tienen sus características.

REFERENCIAS

1. http://galiciactiva.xunta.es (http://deportexunta.gal).
2. galiciasaudable.xunta.gal (deporteescolargalego.com).
3. https://dafis.xunta.es (https://www.ocu.org/).
4. http://www.foroactua.com/ (aceitedepalma.org).
5. www.sinazucar.org (http://www.ienva.org/web/index.php/es/).
6. http://www.fesnad.org/ (http://www.sennutricion.org/es/inicio).
7. http://www.nutricioncomunitaria.org/es/ (http://www.alicia.cat/es/).
8. www.alimentacion.es/es
9. http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/actividadFisica/enlacesInteres/nacionales/ home.htm (http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/actividadFisica/enlacesInteres/nacionales/ home.htm).