

PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO



COLEGIO SAN AGUSTÍN (CALAHORRA)

CURSO ESCOLAR 2018-2019

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN - JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....	3
2. DATOS Y DESCRIPCIÓN DEL CENTRO Y SU ALUMNADO.....	4
3. SEÑAS DE IDENTIDAD Y ORIENTACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	9
4. AGENTES IMPLICADOS - ÓRGANOS UNIPERSONALES.....	9
4.1 COORDINADOR DEPORTIVO.....	9
4.2 DIRECCIÓN Y FUNDACIÓN	11
4.3 TÉCNICOS Y PROFESORADO	11
4.4 ALUMNADO	11
4.5 FAMILIARES.....	11
4.6 ÁRBITROS	11
5. CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE Y OBJETIVOS.....	12
6. RECURSOS.....	13
6.1 RECURSOS HUMANOS	14
6.2 RECURSOS MATERIALES.....	14
6.3 ESPACIOS DEPORTIVOS.....	17
7. PLANES DE ACTUACIÓN.....	18
7.1 METODOLOGÍA.....	18
7.2 PROGRAMACIONES DE AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA (ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS Y NO DEPORTIVAS).....	18
7.3 FOMENTO DEL HÁBITO DEPORTIVO.....	20
7.4 PLAN DE SALUD	24
7.5 OTRAS ESTRATEGIAS PARA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES	25
7.6. PLANES DE COLABORACIÓN.....	26
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	27

1. INTRODUCCIÓN - JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El Sistema Educativo actual propone la creación de unos documentos que facilitan la vida interna del centro y que crean un marco de referencia para toda la comunidad educativa. Algunos de esos documentos son: Proyecto Educativo de Centro (PEC), Reglamento de Organización y Funcionamiento (ROF), Plan de Convivencia (PC), entre otros...

Con el fin de regular todas aquellas actividades físico deportivas que se llevan a cabo en las instalaciones del centro, tanto en horario escolar como extraescolar, surge la creación del presente documento, el Proyecto Deportivo de Centro (PDC).

Hoy en día la actividad físico deportiva reporta multitud de beneficios para la salud. Desde una mejor fortaleza ósea hasta la prevención de la obesidad, pasando por una mejora de la condición física y cardiovascular, una adquisición de valores como la autoestima, el auto concepto, la amistad, la cooperación, el logro personal, etc.

La World Health Organization (2010) recomienda que la gente joven realice al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana.

Además, en numerosas investigaciones entre 1967 y 2006 demuestran la vinculación entre la práctica de actividad física o deportiva y el rendimiento académico:

- Deporte, salud, bienestar y calidad de vida (2001)
- El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. (2004)
- Estudio relacional entre la adquisición de una habilidad deportiva y el rendimiento académico en niños y niñas de 7 a 10 años. (2006)
- Un análisis constata la relación entre deporte y rendimiento académico. (2012)

Se considera que el centro escolar es la institución del municipio más adecuada e indicada para emprender programas y actividades que promuevan la práctica físico-deportiva entre el alumnado. Los docentes, como responsables de los niños y de su desarrollo personal en el centro, han de sustentar sus acciones deportivas en cinco pilares que acreditan su idoneidad (Lleixá, González, Camacho, Valles, Ferro, Blasco, Hueli, Pérez, Rodríguez, 2012):

- Trabajo bajo el prisma de las competencias básicas / competencias clave: el centro escolar, como acredita el PEC, tiene como eje vertebrador las competencias básicas/clave que garantizan un sistema de valores (ciudadanía democrática, vida en común, cohesión social, etc.) que estimulan el deseo de seguir aprendiendo y la capacidad de aprender por sí solos.
- Población infantil y juvenil: nuestra oferta educativa comprende la escolaridad de segundo ciclo de educación Infantil, Primaria, ESO y Bachillerato, lo cual nos permite reunir bajo un mismo marco escolar a un amplio abanico de población infantil y juvenil.
- Disponibilidad: el centro permanece abierto tanto en horario escolar como extraescolar, lo cual quiere decir que su uso y disfrute puede extenderse más allá del horario lectivo.
- Estructuras organizativas e instalaciones: el centro dispone de estructuras organizativas e instalaciones apropiadas que garantizan una práctica deportiva segura y de calidad.
- Profesorado sensibilizado: contamos con un gran número de profesores sensibilizados con la práctica de la actividad física y la problemática descrita anteriormente como el sobrepeso e incluso la obesidad. Estos son nuestros agentes claves para la consecución de los propósitos que se expondrán posteriormente.

En este documento se describirá el Proyecto Deportivo de Centro (PDC) del Colegio San Agustín de Calahorra (La Rioja), que se acoge a los documentos normativos que se difunden desde el Consejo Superior de Deportes (CSD) en su Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (A+D), junto con las orientaciones facilitadas por la Dirección General del Deporte y del Instituto Riojano de la Juventud (IRJ).

Desde el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Plan A+D), emitido desde el Consejo Superior de Deportes, se proponen 15 formas de actuación, de las cuales la número tres es la dedicada a la actividad física y deportiva en edad escolar.

Dentro de dicho programa de actuación número tres, hay cuatro medidas concretas a implementar: medidas del deporte en edad escolar, Proyecto Deportivo de Centro, mejora de la Educación Física curricular y red estatal de ciudades y centros educativos para el fomento de la práctica deportiva en edad escolar.

Con este documento, se pretende atender a la propuesta de actuación número dos, llamada Proyecto Deportivo de Centro. Consiste en que los centros de la red nacional se constituyan como centros promotores de la actividad física y el deporte en base a un proyecto que esté estrechamente ligado al PEC.

El Proyecto Deportivo de Centro está asociado al PEC para dar continuidad a la acción educativa. Se elabora partiendo de la realidad de este centro escolar y se va modificando durante los años en busca de la mejora, pues es un documento vivo de la escuela. Al igual que en los cursos anteriores, los últimos cuatro, se quiere optar a la consecución de la mención "Colegio Deportivo 2019-2020", al ser considerados como CEPAFD (Centro Escolar Promotor de la Actividad Física y el Deporte).

2. DATOS Y DESCRIPCIÓN DEL CENTRO Y SU ALUMNADO

Centro: Colegio Fundación San Agustín

Dirección: Avenida Estación, 11. Calahorra

Teléfono: 941 13 22 58 (También Fax) y 608 88 32 48

Email: colegio@agustinoscalahorra.org

Web: agustinoscalahorra.org

Calahorra es un municipio y ciudad de la comunidad autónoma de La Rioja. Está situada en la Comarca de La Rioja baja, al sureste de la misma, en el límite con la Comunidad Foral de Navarra y en el margen derecho del Ebro.

La ciudad se asienta sobre una colina de 358 m. de altitud, en la confluencia de los ríos Ebro y Cidacos y su término municipal abarca una extensión de 91,41 km².

Es una ciudad bien comunicada, sobre todo por carretera.

Situada en el eje del Valle del Ebro, dista 48 km. de la capital, Logroño, 120 km. de Zaragoza y 180 km. de Bilbao, a las que se une a través de tres vías: la carretera nacional 232, la autopista A-68 (Vasco-Aragonesa) y la línea férrea Bilbao-Zaragoza. Dispone, además, de una amplia red diaria de autobuses que la unen con puntos como Pamplona, Soria o San Sebastián.

El Colegio Fundación San Agustín está situado muy próximo al centro de la ciudad, cerca del paseo El Mercadal, el Parador Nacional y el centro comercial Arcca.

La población escolar del centro se está viendo incrementada poco a poco ya que se va aumentando un grupo por año académico en estos últimos años.

Actualmente el centro cuenta con 671 alumnos, 361 chicos y 310 chicas. El porcentaje inmigrante del centro es de 13,26%.

La oferta educativa es muy amplia, desde alumnos de 3 años (1º de segundo ciclo de Educación Infantil), pasando por Educación Primaria (E.P) , Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O) y Bachillerato (BACH.), así como un aula de Transición a la Vida Adulta (Corazón Despierto). Las etapas educativas se distribuyen de la siguiente manera, dos líneas por curso en los tres cursos de Infantil y lo mismo en los seis cursos de Educación Primaria, en la ESO hay dos líneas por curso y por último una línea en y primero y segundo de BACH.

La procedencia de los alumnos en su mayoría es de la propia localidad Calahorra, pero también acuden muchos alumnos de varias localidades limítrofes o de los alrededores de la comunidad de La Rioja y de Navarra.

Las actividades extraescolares se ofrecen tanto a primera hora de la mañana (8.30), al mediodía y la mayoría a las 17 horas cuando acaban la jornada escolar. Hay actividades muy variadas tanto de idiomas (Inglés y chino), robótica, música, deportivas como psicomotricidad en inglés, bádminton, ballet, ajedrez, atletismo, gimnasia rítmica, música y movimiento, teatro y expresión corporal y fútbol (diferentes modalidades: fútbol 8, fútbol 11 y fútbol sala).

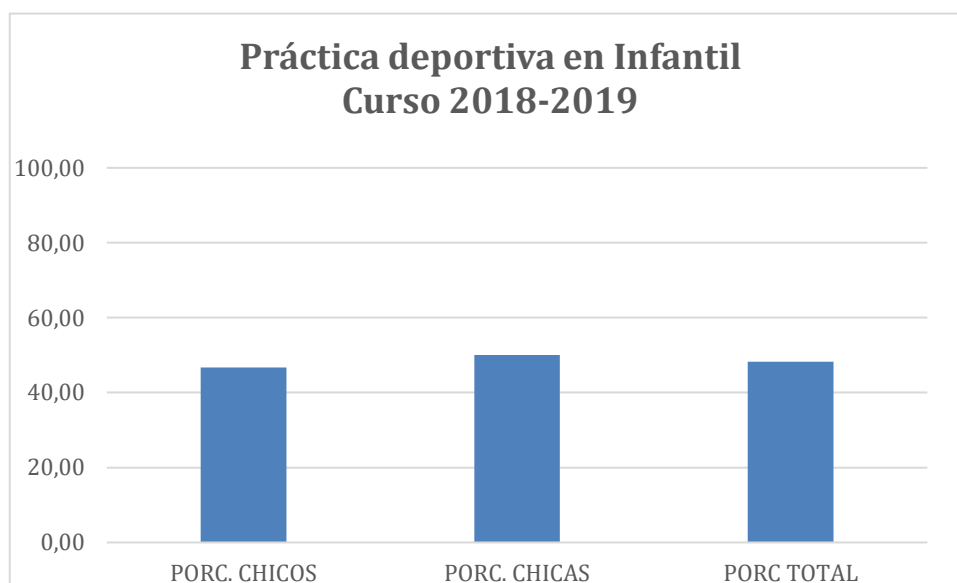
Para la elaboración del Proyecto Deportivo de Centro se ha considerado fundamental distribuir a cada tutor de los diferentes grupos una tabla para que rellenasen los hábitos deportivos del alumnado.

Hemos plasmado los resultados en diferentes gráficas separando así Educación Infantil del resto de alumnado. Nos ha parecido importante que quedase reflejado la variedad de deportes que los más pequeños

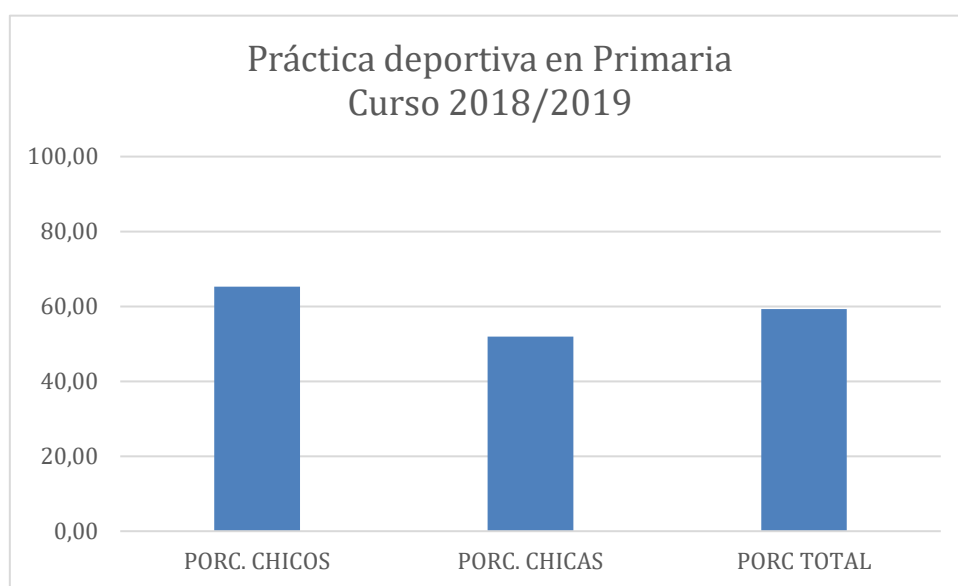
del centro ya realizan y la mayoría de ellos están inscritos en actividades ofertadas por el propio colegio a excepción de hípica, natación, baloncesto, judo y bailes tradicionales.

El alumnado desde Primaria hasta Bachillerato podemos observar unos chicos y chicas muy deportistas y con aficiones muy diferenciadas. En la gráfica de deportes más practicados en estos niveles están fútbol, atletismo, natación, baloncesto, ballet, gimnasia rítmica, tenis, pádel, baile moderno, bádminton, hípica y los menos practicados los hemos englobado en "otros" que serían artes marciales (judo, karate), sevillanas, ajedrez, ciclismo, golf, esquí, break dance, hip hop, automovilismo, flamenco, balonmano, jotas, bioenergía, tiro con arco, pelota a mano, tenis de mesa, vóleybol, triatlón, gimnasio, spinning, rugby, step, kickboxing y danza. Como observamos el deporte estrella es el fútbol.

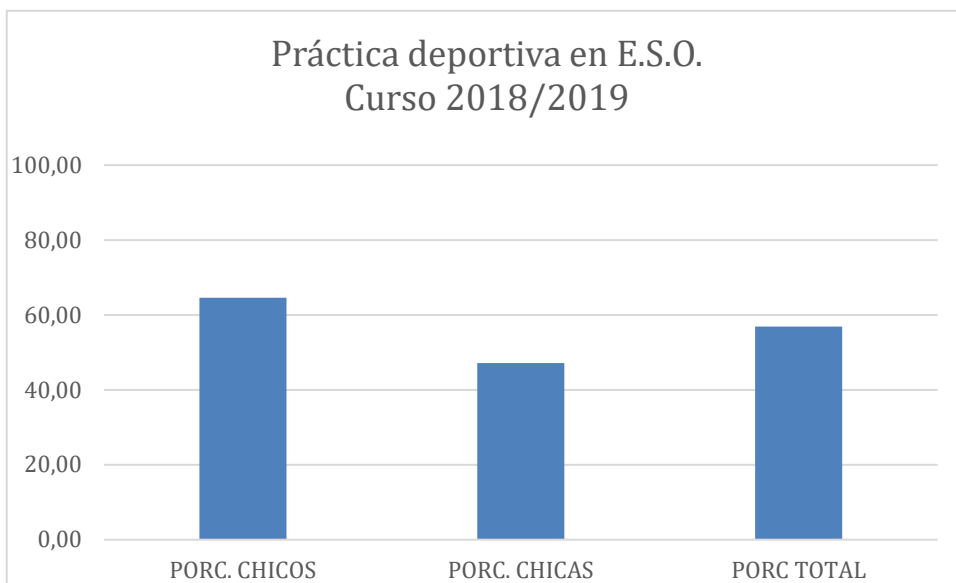
Práctica deportiva Infantil según sexo 2018-2019									
CURSO	HACEN DEPORTE		NO HACEN DEPORTE		Nº CHICOS	Nº CHICAS	PORC. CHICOS	PORC. CHICAS	PORC TOTAL
	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS					
PRIMERO	10	6	14	14	24	20	41,67	30,00	36,36
SEGUNDO	13	10	10	10	23	20	56,52	50,00	53,49
TERCERO	12	18	6	10	28	28	42,86	64,29	53,57
TOTAL	35	34	30	34	75	68	46,67	50,00	48,25



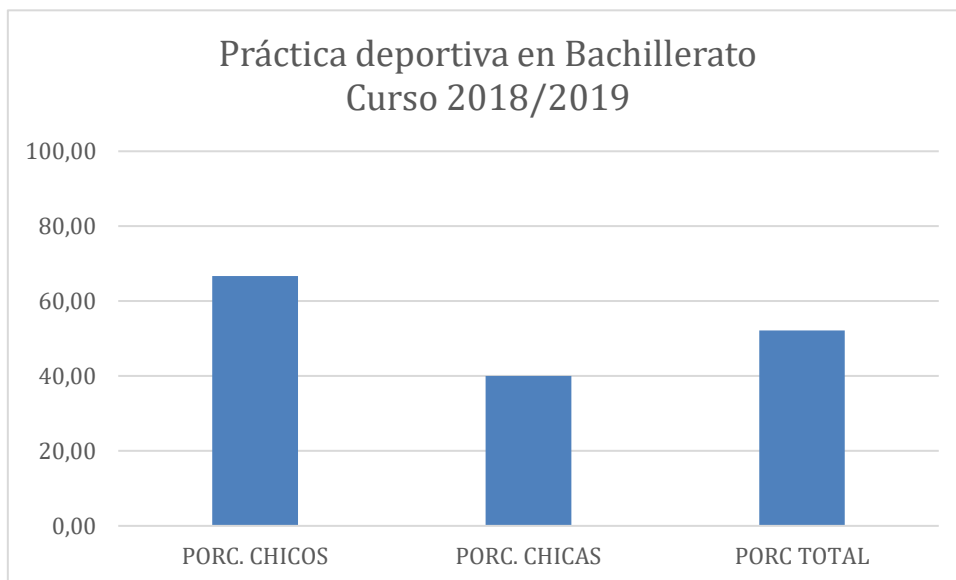
Práctica deportiva Primaria según sexo 2018-2019									
CURSO	HACEN DEPORTE		NO HACEN DEPORTE		Nº CHICOS	Nº CHICAS	PORC. CHICOS	PORC. CHICAS	PORC TOTAL
	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS					
PRIMERO	16	9	12	10	28	19	57,14	47,37	53,19
SEGUNDO	20	11	9	8	29	19	68,97	57,89	64,58
TERCERO	15	7	8	14	23	21	65,22	33,33	50,00
CUARTO	22	17	5	8	27	25	81,48	68,00	75,00
QUINTO	18	14	9	14	27	28	66,67	50,00	58,18
SEXTO	16	10	14	9	30	19	53,33	52,63	53,06
TOTAL	107	68	57	63	164	131	65,24	51,91	59,32

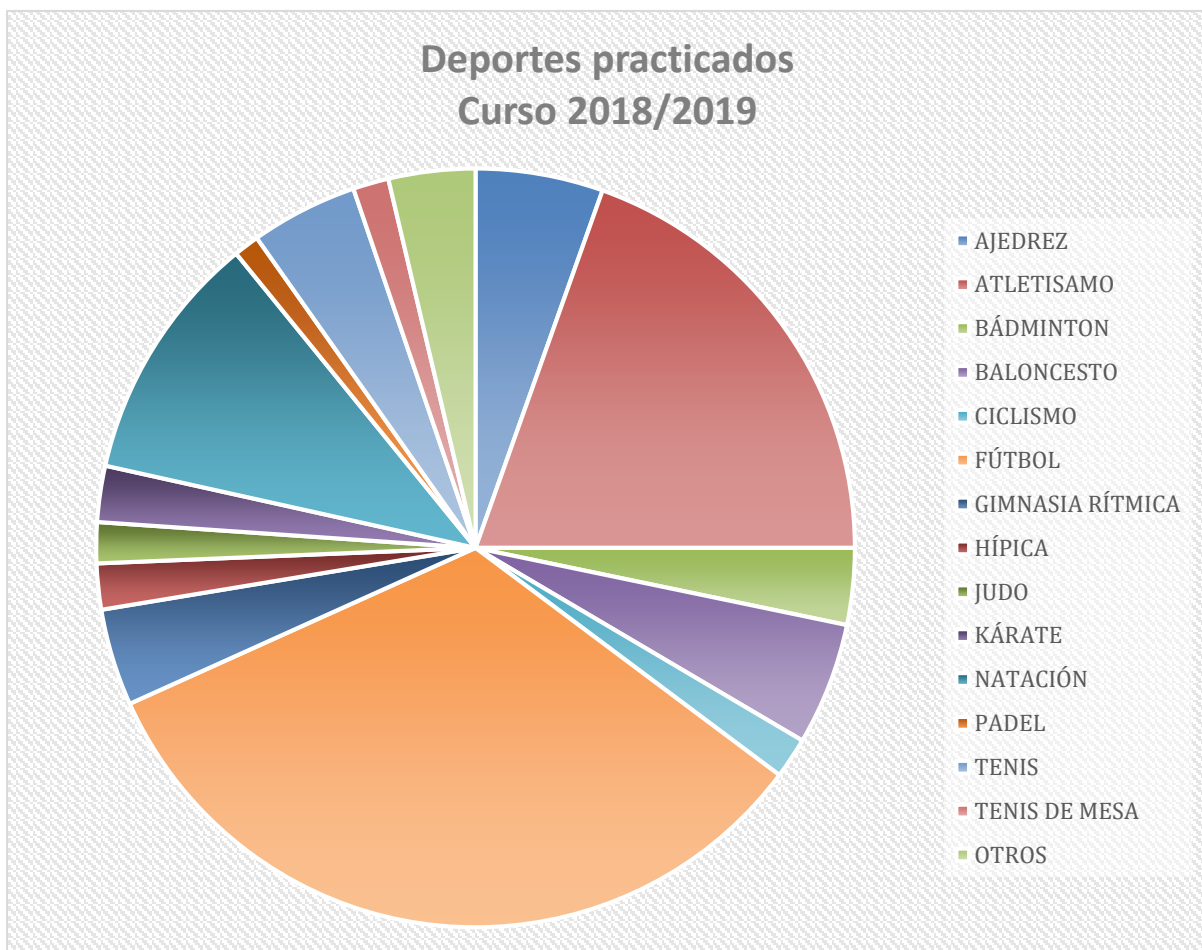
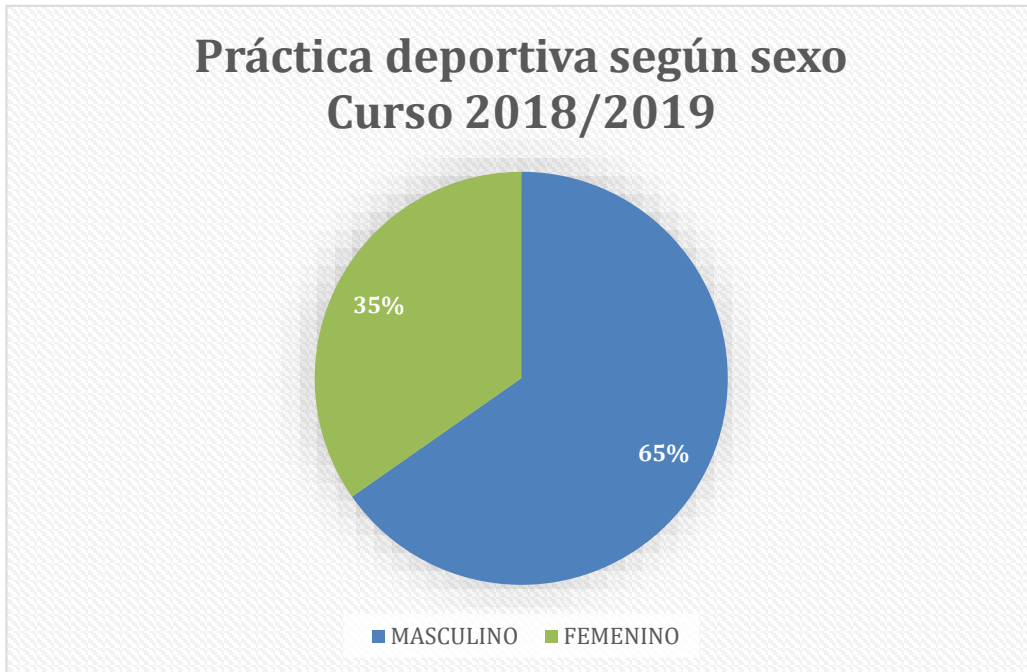


Práctica deportiva ESO según sexo 2018-2019									
CURSO	HACEN DEPORTE		NO HACEN DEPORTE		Nº CHICOS	Nº CHICAS	PORC. CHICOS	PORC. CHICAS	PORC TOTAL
	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS					
PRIMERO	18	21	9	10	27	31	66,67	67,74	67,24
SEGUNDO	18	11	15	11	33	22	54,55	50,00	52,73
TERCERO	25	5	9	16	34	21	73,53	23,81	54,55
CUARTO	10	4	6	9	16	13	62,50	30,77	48,28
TOTAL	71	41	39	46	110	87	64,55	47,13	56,85



Práctica deportiva Bachillerato según sexo 2018-2019									
CURSO	HACEN DEPORTE		NO HACEN DEPORTE		Nº CHICOS	Nº CHICAS	PORC. CHICOS	PORC. CHICAS	PORC TOTAL
	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS					
PRIMERO	8	7	0	8	8	15	100,00	46,67	65,22
SEGUNDO	6	3	7	7	13	10	46,15	30,00	39,13
TOTAL	14	10	7	15	21	25	66,67	40,00	52,17





3. SEÑAS DE IDENTIDAD Y ORIENTACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

La orientación de la práctica deportiva del centro debe ser coherente respecto a las finalidades que se promueven en el PEC.

Conforme a sus directrices y objetivos podemos afirmar que se pretende crear un clima acogedor y confortable que estimule a los niños y niñas a acudir al centro. Además se fomenta una formación integral del alumnado desde el punto de vista intelectual, físico y afectivo -social.

Se potencian los valores democráticos, en general, y en especial el respeto por los demás, el pluralismo y la solidaridad, entendida como compañerismo y colaboración; la coeducación en cuanto a igualdad de oportunidades sin diferencia de sexo; el sentido de la libertad ligado al de la responsabilidad; y el trabajo y el estudio como medios de desarrollo personal.

Ese conjunto de valores que se pretende inculcar en los alumnos pueden conseguirse a través de la práctica deportiva.

En esta línea y sabiendo que hay diferentes modos de orientar la práctica deportiva (polideportiva, de competición, de ocupación del tiempo libre, de orientación hacia la salud, etc.) vamos a orientar en nuestro centro dicha práctica hacia la salud, la ocupación del tiempo libre y la competición escolar.

Por otro lado, queremos mencionar la importancia que se otorga a la participación de todo el alumnado en las actividades deportivas del centro. Se intenta potenciar una igualdad de oportunidades y la inclusividad en las clases, por eso, para las actividades deportivas escolares tenemos alumnos de la clase de corazón despierto en las que participan como uno más en los programas de educación regular.

A continuación vamos a puntualizar las entidades que hacen posible las diferentes orientaciones de la práctica deportiva que se da en el centro y sus alrededores: contamos con diferentes personas que de forma coordinada se encargan de llevar a cabo el presente Proyecto Deportivo de Centro.

En primer lugar, está la figura del COORDINADOR DEPORTIVO, en este caso cubierta por un maestro de Educación Física del centro. Es el que se encarga junto con el resto del profesorado de Educación Física y un grupo de profesores pertenecientes a este departamento, de organizar y llevar a cabo diferentes actividades deportivas en horario escolar.

El coordinador deportivo también se encarga de las actividades deportivas y no deportivas en horario escolar. Él es el encargado de la contratación del personal necesario, tales como técnicos deportivos o ayudantes de éstos.

El Colegio Fundación San Agustín, junto con el Club de Fútbol San Agustín, forman la agrupación Deportiva Agustinos.

Posteriormente se detallarán las diferentes actividades que se realizan en este centro. Dichas organizaciones tienen actividades distinguidas entre deporte dirigido a la ocupación del tiempo libre y deporte de competición (Juego Deportivo de La Rioja – JJDD - y nacional).

4. AGENTES IMPLICADOS-ÓRGANOS UNIPERSONALES

La práctica físico deportiva de nuestros alumnos se lleva a cabo en diferentes momentos o ámbitos de la jornada. Se dan actividades durante el periodo lectivo y en horario extraescolar. Es por ello que se ven varios agentes implicados, no solo los maestros del área de Educación Física. Los agentes que se ven implicados en la práctica físico-deportiva de los alumnos en este proyecto son: coordinadores, profesores, técnicos, alumnos, árbitros y familiares.

Se detallan, a continuación, las funciones de cada uno de ellos.

4.1 COORDINADOR DEPORTIVO

Con el fin de que todos trabajemos en la medida de lo posible en una misma línea existe en nuestro centro la figura de "COORDINADOR DEPORTIVO", representada por Eduardo, desde ya hace unos cuantos años atrás, además del trabajo como coordinador, el departamento de Educación Física, también es maestro de Educación Física en el centro. Consideramos importante su presencia ya que son muchos años de experiencia, conoce muy bien el centro y su entorno, su involucración y trato con el alumnado es muy bueno y año tras año el deporte crece. Eduardo no sólo mantiene relación con los profesores de Educación Física, sino con todo el claustro y siempre les hace ver la gran importancia, ya que es un pilar básico para la educación

y el centro. Cada vez se le da más importancia a la Educación Física y al deporte. Considera importantísima esa relación con todas las áreas y todos los profesores del colegio de una manera u otra todos pueden aportar cosas buenas. Especialmente apoyo y colaboración ya que todos trabajamos con niños. La coordinación deportiva se contempla desde una doble dimensión: la gestión de recursos interna y la gestión de recursos externa. De las funciones que debe asumir la coordinación deportiva enumeradas por el Consejo Superior de Deportes, en concreto a través del documento el centro escolar promotor de la actividad física y el deporte, se destacan las siguientes:

a) Realizar el diagnóstico inicial: al inicio de curso se presenta un programa deportivo con todas las actividades que han funcionado el año anterior y siempre hay alguna novedad para satisfacer las necesidades de la población escolar.

b) Elaborar y actualizar el Proyecto Deportivo de Centro: pues éste es un documento vivo, el cual será evaluado año tras año al finalizar cada curso. Proyecto Deportivo de Centro Colegio Fundación San Agustín.

c) Incluir el PDC en el Proyecto Educativo: actualmente nuestro proyecto deportivo sigue las directrices del ideario de nuestro centro. En el Proyecto Educativo se hace alusión al PDC como un documento anexo, al igual que el Reglamento de Organización y Funcionamiento, y el Plan de Convivencia.

d) Sensibilizar a la comunidad educativa: tratamos de crear una influencia tanto en el profesorado como en los alumnos y en el resto de la comunidad educativa. Dentro del centro contamos con un “tablón de deportes”, que está en el pasillo principal, ahí vamos colocando todas las noticias importantes, actividades, campeonatos, fotos de nuestros deportistas y otros deportistas que han pasado por nuestro colegio como Carlos Coloma, Sheila Espinosa, Ruth Conde, Santiago Ezquerro, Fernando Llorente o Titín III.

En el pasillo también contamos con vitrinas para mostrar los trofeos cosechados por nuestros deportistas.

También contamos con la plataforma y página web, ahí aparecen muchas fotos y todas las noticias deportivas, y dentro de la página web también contamos con un espacio para los horarios del fin de semana. Cabe señalar que en la web también aparecen todas las actividades deportivas que oferta el centro, con una breve descripción de cada una de ellas, como por ejemplo quién imparte la actividad, a quién va dirigida, cuáles son los objetivos, en qué consiste....

Además somos muy activos en redes sociales como facebook, twitter e instagram.

Hay que destacar también que intentamos publicitar todas nuestras actividades en la prensa local, para promocionarlas y darlas a conocer a nuestra ciudad, y lo conseguimos gracias al trabajo de nuestra coordinadora de primaria.

e) Elaborar y distribuir la oferta de actividades deportivas en el centro: este punto es llevado a cabo por el gerente, secretaria, tutores, profesores de Educación Física y coordinador deportivo.

f) Coordinar el uso de los equipamientos deportivos escolares y especialmente extraescolares, haciendo un buen uso de todos los espacios deportivos de los que dispone el centro e intentando que las coincidencias entre niños y deportes sean las menores posibles.

g) Velar por el buen estado del material: cada año se hace una revisión del material disponible y necesario para las actividades a realizar durante el curso. Con el dinero destinado al departamento de Educación Física se reponen los materiales necesarios y se realizan nuevas adquisiciones de material atractivo para los alumnos. Normalmente se hace un pedido al año.

h) Vincular el PDC con las entidades del entorno más próximo: estamos en colaboración con clubes deportivos,

con diferentes entidades de la localidad, Ayuntamiento de Calahorra, Gobierno de La Rioja, club polideportivo Juventud...

i) Difundir las actividades deportivas del Proyecto Deportivo: para promocionar la práctica deportiva que se desarrolla en el centro y facilitar toda la información de la que dispongamos.

Informamos de todos los eventos y resultados deportivos cada semana, a través de la página web, facebook, instagram, prensa, incluso los premios se imprimen y se cuelgan por las aulas..

j) Evaluar el PDC en curso: se toma nota de cada una de las actividades realizadas a lo largo del curso, tanto aspectos a mejorar cara a años posteriores como para reafirmar o sustituir la actividad.

4.2 DIRECCIÓN Y FUNDACIÓN.

La directora, además de las múltiples funciones, también se encarga de que el deporte esté presente en el día a día del colegio, trata que sea un pilar básico en la convivencia escolar y en el desarrollo formativo y educativo de los alumnos. Se preocupa por su funcionamiento, que los niños se encuentren a gusto y darle una buena difusión en el colegio y en la ciudad. Cuida cada detalle, organización de los espacios, tipos de materiales de los que disponemos, la indumentaria deportiva de alumnos y profesores nos la mantiene en constante renovación. También intenta mejorar y progresar en todo lo posible.

En el consejo escolar, que es cuando se reúnen algunos padres del colegio, profesores y representantes de alumnos, se hace una exposición sobre las actividades deportivas y se destacan las noticias más relevantes.

4.3 TÉCNICOS Y PROFESORADO

Son los agentes que están día a día en contacto con los alumnos y que, por tanto, son clave en el aspecto formativo de éstos. Consideramos muy importante el gran trabajo que desarrolla el tutor, promocionando y animando a los niños para practicar deporte. A veces es el mismo profesor quien habla con el coordinador y le deriva a algún niño, para aconsejarle sobre qué deporte podría encajar mejor según sus características.

En nuestro centro todos los entrenadores, monitores y técnicos son titulados. Son figuras muy importantes en el desarrollo y formación de los niños, y la base es la parte más importante. Se necesita de personas muy bien formadas, los niños llegan incluso a imitarles. Son los que van a hacer posible gran cantidad de los objetivos propuestos en este proyecto que se encuentran ligados al PEC, tanto en competencia motriz como en adquisición de actitudes y conductas adecuadas. Además, tendrán que tomar conciencia de su papel de educadores antes que el de entrenadores, así pues deberán predicar con el ejemplo en aspectos como encajar derrotas y victorias. Ser modelos de comportamientos, actitudes y aptitudes. Asimismo deberán ofrecer suficientes oportunidades de práctica y de mejora, dar feedback en positivo, demostrar las acciones técnicas que se piden mediante ellos mismos, o utilizar a un compañero u otros recursos humanos o materiales para tal fin (vídeos, documentos...), dar pautas claras, justificar sus decisiones y programar las sesiones.

4.4 ALUMNADO

Sin ellos no existiría el presente documento ni la gran cantidad de actividades ofertadas tanto en horario escolar como extraescolar. Tienen que comprender que su participación en las actividades es lúdica y que les ayuda a conocer nuevas personas. Es también importante que reconozcan al educador-entrenador como una persona que está allí para ayudarles a mejorar. Sus ánimos, consejos y correcciones son fundamentales para ello. Es importante que sean responsables de la asistencia a sus entrenamientos, que se disciplinen con sus horarios, indumentaria necesaria, autocontrol, esfuerzo, superación y sobre todo que se sientan a gusto y disfruten con la actividad. Todo esto les llevará a adquirir paulatinamente una autonomía personal y una serie de valores que les enriquecerá como personas.

4.5 FAMILIARES

Son los principales animadores de sus hijos. Deben restar importancia al resultado y valorar la diversión y las aportaciones del deporte en sus hijos. Deben ser fuente de motivación.

Es una parte importantísima para el buen funcionamiento del deporte, especialmente para ayudar y motivar a sus hijos en todo lo necesario. Contaremos con su colaboración en ciertas ocasiones; campeonatos de gimnasia rítmica, fútbol, desplazamientos a eventos deportivos, exhibiciones, actividades solidarias, diferentes actividades deportivas, charlas, etc...

4.6 ÁRBITROS

En ocasiones, y en deportes en los que se permita, deberán intentar aclarar alguna de sus acciones a los niños y actuar con flexibilidad. Por otro lado, deberán ser estrictos con la aceptación de las normas y con lo que concierne al juego limpio. Poniendo entre todos de nuestra parte ayudaremos a que todas las actividades del centro, tanto escolares como extraescolares, sean verdaderamente formativas.

5. CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE Y OBJETIVOS

Cualquier propuesta educativa en el centro escolar, como es el caso del proyecto deportivo de centro, debe tener presentes las finalidades, competencias clave y objetivos de la enseñanza obligatoria en el marco curricular.

En este punto, hacemos referencia a las competencias clave (LOMCE). Las recopilamos a continuación:

1. **Competencia en comunicación lingüística.** Se refiere a la habilidad para utilizar la lengua, expresar ideas e interactuar con otras personas de manera oral o escrita.
2. **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.** La primera alude a las capacidades para aplicar el razonamiento matemático para resolver cuestiones de la vida cotidiana; la competencia en ciencia se centra en las habilidades para utilizar los conocimientos y metodología científicos para explicar la realidad que nos rodea; y la competencia tecnológica, en cómo aplicar estos conocimientos y métodos para dar respuesta a los deseos y necesidades humanos.
3. **Competencia digital.** Implica el uso seguro y crítico de las TIC para obtener, analizar, producir e intercambiar información.
4. **Aprender a aprender.** Es una de las principales competencias, ya que implica que el alumno desarrolle su capacidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, organizar sus tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir un objetivo.
5. **Competencias sociales y cívicas.** Hacen referencia a las capacidades para relacionarse con las personas y participar de manera activa, participativa y democrática en la vida social y cívica.
6. **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.** Implica las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos, como la creatividad o las capacidades para asumir riesgos y planificar y gestionar proyectos.
7. **Conciencia y expresiones culturales.** Hace referencia a la capacidad para apreciar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura.

Desde el Proyecto Deportivo de Centro queremos contribuir a la adquisición de dichas competencias, haciendo más hincapié en las competencias 1, 2 y 6. Destacamos estas tres puesto que son las más propicias para desarrollar con el deporte. La competencia en comunicación lingüística por todos los intercambios comunicativos que se pueden dar tanto en las clases como en las competiciones. Además aprenderán a interpretar tanto el lenguaje verbal como el no verbal, sobre todo en deportes de equipo. La competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, por la toma de conciencia que van a tener que hacer los niños de sí mismos y respecto a la zona de juego (pista polideportiva, tapiz de gimnasia, etc.). Y por último la CCC sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, pues a través del deporte queremos formar personas autónomas, responsables del cuidado de sus materiales y de la asistencia a sus entrenamientos.

En el área de Educación Física, se trabajará bajo el prisma de las competencias. Además se otorga gran importancia a la competencia número seis, ya que, todos los niveles tras realizar la clase de educación física deben asearse y a partir de secundaria cambiarse la camiseta. Por otro lado, en la programación de Educación Física, fundamentalmente en el 1º y 2º ciclo, tendrá especial relevancia el cuento motor para desarrollar la competencia lingüística. No nos olvidamos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), la competencia digital, dando relevancia a las redes sociales, en los que tanto alumnos como padres pueden encontrar recursos relacionados con los temas abordados y ampliar su información.

En relación a los objetivos queremos mencionar que el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte establece unos objetivos generales y, por otro lado, unos objetivos específicos referentes, en este caso, a la edad escolar.

Son cuatro los grandes objetivos que se identifican:

1. Incrementar notablemente nuestro nivel de práctica deportiva.
2. Generalizar el deporte en edad escolar.
3. Impulsar el deporte como una herramienta de inclusión social.
4. Fomentar la igualdad entre mujeres y hombres en la práctica deportiva.

En los programas que establece el Plan A+D, el tercer programa es el de la actividad física y deporte en edad escolar. En él se concretan los objetivos específicos del programa:

1. Promover la concepción de la actividad física y el deporte como elemento fundamental de un estilo de vida saludable.

2. Favorecer que los centros educativos se constituyan como agentes promotores de estilos de vida saludables.

Una de las medidas propuestas para hacer frente a estos ambiciosos objetivos es la creación del Proyecto Deportivo de Centro.

Una vez expuestos los objetivos que se persiguen de modo general y conocida la realidad de nuestro centro, podemos establecer unos objetivos precisos y realistas para conseguir durante el presente año 2018-19.

Así, los objetivos generales de nuestro programa son:

- Adquirir competencia motriz.
- Integrar hábitos saludables.
- Adquirir valores y habilidades sociales.
- Incrementar la participación de los alumnos en las actividades físico-deportivas en horario escolar y extraescolar.

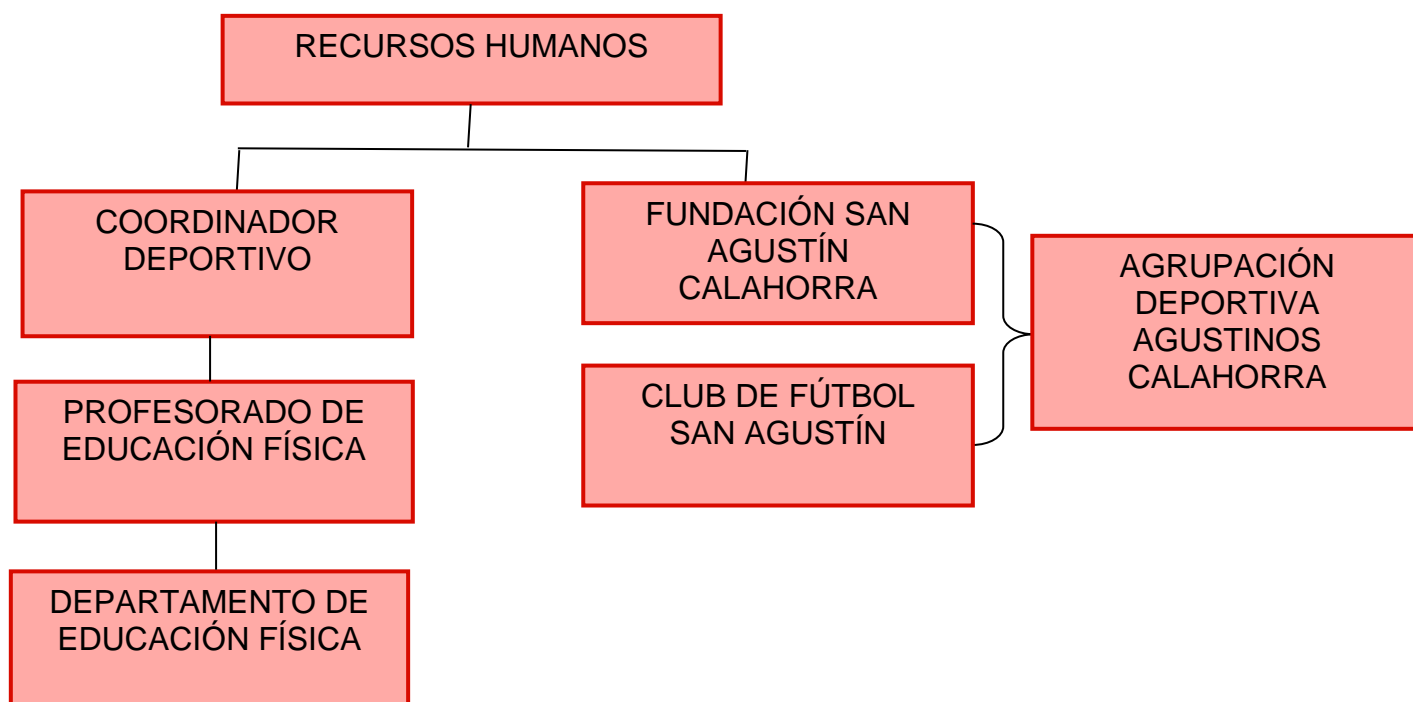
En torno a estos cuatro grandes objetivos de carácter general formulamos los de carácter específico:

1. Adquirir habilidades motrices que puedan ser utilizadas con eficacia para resolver problemas motores y para realizar una variedad de actividades físicas y deportivas.
2. Impulsar el desarrollo integral y armónico del cuerpo a través del juego y del deporte.
3. Aumentar la actividad física durante los recreos gestionando partidos de fútbol, de baloncesto, de ping-pong y juegos populares.
4. Disminuir el sedentarismo del alumnado del centro orientando la ocupación del tiempo libre hacia la actividad física.
5. Generar hábitos de práctica deportiva entre nuestros alumnos.
6. Favorecer y promover hábitos de higiene y alimentación saludable.
7. Introducir hábitos de práctica segura y saludable (calentamiento, estiramientos al final, etc.)
8. Fomentar conductas responsables en el uso de la palabra para expresar emociones durante la práctica deportiva.
9. Disfrutar de la práctica deportiva.
10. Desarrollar en las clases un clima basado en la educación en valores.
11. Adquirir valores positivos relacionados con la responsabilidad, el respeto, la justicia, la dignidad, la igualdad y la solidaridad entre otros.
12. Aceptar las normas de las actividades en pos de la adquisición y aceptación de unas normas o códigos de convivencia.
13. Enriquecer las habilidades sociales de los alumnos.
14. Utilizar nuevas estrategias de difusión (redes sociales y web del centro).
15. Ofertar una amplia gama de actividades físico-deportivas para que los alumnos tengan donde escoger.

6. RECURSOS

A continuación se va a realizar un análisis superficial de los recursos con los que contamos (humanos, materiales y espacios deportivos).

6.1 RECURSOS HUMANOS



Contamos con diferentes personas que de forma coordinada se encargan de llevar a cabo el presente Proyecto Deportivo de Centro.

En primer lugar, está la figura del COORDINADOR DEPORTIVO, en este caso cubierta por un maestro de Educación Física del centro. Es el que se encarga junto con el resto del profesorado de Educación Física y un grupo de profesores pertenecientes a este departamento, de organizar y llevar a cabo diferentes actividades deportivas en horario escolar.

El coordinador deportivo también se encarga de la administración de las actividades deportivas y no deportivas en horario escolar. Él es el encargado de la contratación del personal necesario, tales como técnicos deportivos o ayudantes de éstos.

También contamos con la ayuda de la Fundación San Agustín Calahorra y del Club Deportivo San Agustín, como podemos observar en el esquema. Éstos forman el Club de Fútbol San Agustín y se encargan de gestionar y planificar la temporada. Todo esto previamente coordinado con la agrupación deportiva.

Posteriormente se detallarán las diferentes actividades que se realizan en este centro.

6.2 RECURSOS MATERIALES

Cada año el material del que dispone el centro para la realización de actividades físicas y deportivas es revisado. Todo lo deteriorado es eliminado, por lo tanto, todo el material que exponemos a continuación se encuentra en perfecto estado.

INVENTARIO MATERIAL DEPORTIVO AULA DE PSICOMOTRICIDAD

CANTIDAD	MATERIAL
25	Aros
1	Pelota de fitball azul
1	Pelota de fitball amarilla
4	Churros de natación
8	Ladrillos de colores
8	Ladrillos amarillos
18	Zancos
1	Colchoneta azul
1	Esterilla roja
6	Colchonetas de circuitos
2	Colchonetas figuras geométricas
7	Bloques de equilibrio de colores
6	Tablas de equilibrio
1	Pelota pequeña amarilla

INVENTARIO MATERIAL DEPORTIVO DEL POLIDEPORTIVO

CANTIDAD	MATERIAL
2	Colchonetas
1	Túnel de psicomotricidad
8	Bloques de equilibrio
48	Cuerdas
3	Tensores elásticos fitness
1	Soga
20	Conos bajos (chinos)
98	Conos
1	Juego de bolos

99	Pelotas pequeñas de plástico iniciación
17	Pelotas de gomaespuma
16	Pelotas de ping pong
4	Bancos suecos
15	Ladrillos
50	Aros pequeños
60	Balones de minibasket
25	Pañuelos
1	Pandero
1	Cinta elástica
1	Plinto
1	Potro
6	Micro valla de 30cm.
6	Vallas medias
10	Vallas pequeñas
8	Vallas grandes
5	Vallas retornables multi-altura
5	Balones de rugby
3	Balones medicinales (una unidad de 3kg y 2 unidades de 2kg)
1	Pelota de fitball
30	Conos altos
20	Petos verdes (primaria)
20	Petos amarillos (secundaria)
20	Petos de colores
10	Picas
6	Indiacas
20	Jabalinas de gomaespuma
33	Vórtex
120	Volantes de bádminton
20	Raquetas de bádminton
1	Bate de béisbol de madera
2	Bate de béisbol de espuma
1	Pelota dura de béisbol
1	Pelota blanda de béisbol
40	Balones de baloncesto
4	Balones de fútbol
20	Balones fútbol sala
5	Balones blandos de fútbol

20	Balones de iniciación de voley
20	Balones de voley
26	Sticks de plástico
5	Pelotas de plástico de hockey
2	Discos voladores de gomaespuma
1	Disco volador rígido
10	Testigos
6	Tableros de ajedrez
2	Pelotas de pelota mano
1	Compresor
2	Cintas métricas
1	Equipo de música
1	Pizarra/ Rotulador
1	Botiquín
	Wifi
2	Armario para el material
1	Barra de Ballet
3	Tapices de rítmica
2	Postes de voley
1	Red de voley
2	Postes de salto de altura
1	Listón de salto de altura
1	Mini tramp
4	Mesas de ping pong
1	Tacos de salida
6	Canastas de minibasket
4	Canastas de baloncesto
1	Futcesto
4	Porterías de fútbol 8
2	Porterías de fútbol 11
6	Porterías fútbol sala
2	Mini porterías
1	Postes y red multijuego

6.3 ESPACIOS DEPORTIVOS

Por último queremos destacar las posibilidades que tiene nuestro centro para poder desempeñar varias actividades a la vez, es decir, en la misma franja horaria.

Vamos a analizar las pistas polideportivas del propio centro:

- Sala de psicomotricidad

- Polideportivo
- Campo de fútbol
- Campo de fútbol ocho de hierba artificial.
- Sala multiusos con almacén y dos plantas para la práctica deportiva
- Frontón + pista de fútbol al aire libre
- 2 pistas de baloncesto al aire libre + 1 pista de fútbol al aire libre
- Salas multiusos con espejos y barras.

7. PLANES DE ACTUACIÓN

7.1 METODOLOGÍA

Los profesores del área de Educación Física del colegio tienen el objetivo prioritario de utilizar la Actividad Física como un medio que sirva al alumno/a, tanto durante su etapa escolar como después de finalizar dicha etapa, que conozcan y trabajen sobre diferentes tipos de actividades físicas que les haga mejorar tanto física como mentalmente y que vaya incrementando su calidad de vida. Se trata de que los alumnos cuando terminen su etapa escolar sean capaces de conocer diferentes métodos y medios de trabajo de la Actividad Física de tal manera que ellos mismos sean capaces de optar por el método más adecuado dependiendo de sus necesidades y características.

Así mismo, tiene gran importancia la adquisición de hábitos de vida saludables y prevención de lesiones, es por ello que adquiere gran importancia el tema del calentamiento, la vuelta a la calma, higiene y hábitos alimenticios. Todos estos parámetros se van enseñando al alumno y tratando de que los asimile de manera paulatina desde los primeros años de primaria de tal manera que los tenga adquiridos en los últimos años de secundaria y bachiller, siendo así el alumno capaz de forjar su propia opinión y entender lo que es correcto de lo que no atendiendo a la salud principalmente.

Lo mismo ocurre con las actividades que se hacen en las clases, se comienza en los primeros años con actividades sencillas de carreras, coordinación, agilidad, fuerza y flexibilidad, todo ello realizado a través de juegos. En los últimos años se centra mucho más en las cuatro condiciones físicas básicas a través de deportes individuales o colectivos y actividades mucho más reguladas.

Un aspecto de vital importancia es que el alumno vea que siempre es capaz de ir mejorando y logrando objetivos, para ello es básico el motivar al alumno hacia la práctica de actividad física, centrandolo como objetivo último lo que el alumno ha variado desde su comienzo y no la comparación con respecto al grupo.

La personalidad de cada uno puede ser muy diferente. A continuación se va a expresar por escrito lo que todos esperamos, de acuerdo con el Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar::

- Ofrecer suficientes oportunidades de experimentar, practicar y mejorar.
- Dar feedback: corregir y animar siempre en positivo.
- Tener en cuenta los diferentes canales de información: fotos, demostraciones del propio técnico, etc.
- Dar pautas claras, instrucciones directas.
- Dar explicaciones justificando las decisiones tomadas.
- Programar las sesiones con suficiente antelación.

7.2 PROGRAMACIONES DE AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA (ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS Y NO DEPORTIVAS)

En el proyecto de distinción “**COLEGIO DEPORTIVO 2017-2018**”, presentado por la Dirección General del Deporte y del IRJ, en colaboración con la Fundación Rioja Deporte, apoyo del C.O.E y patrocinio de Ibercaja, se valora la iniciación a modalidades deportivas trabajadas como Unidad Didáctica. A continuación se muestra una clasificación de las modalidades trabajadas con los alumnos de nuestro centro.

Distinguiremos entre: modalidades deportivas incluidas en el programa de los JJDD y otras modalidades deportivas.

UNIDADES DIDÁCTICAS SOBRE ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LOS JJ DD DE LA RIOJA			
TITULO	DEPORTE	CURSO	DURACION
Frontenis	Frontón	4º E.P a 4º ESO	10/6 a 18/6
Pelota mano	Frontón	4º E.P a 4º ESO	10/6 a 18/6
Iniciación atletismo	Atletismo	1º a 4º EP	17/9 a 8/10
Atletismo	Atletismo	5º-6º EP y 1º ESO	17/9 a 15/10
Tenis de mesa	Tenis de mesa	1º EP a 1º Bach.	15/10 a 12/11
Iniciación balonmano	Balonmano	4º,5º y 6º EP	12/11 a 3/12
Balonmano	Balonmano	1º ESO a 1º Bach	12/11 a 3/12
Iniciación a fútbol	Fútbol Sala	3º y 4º EP	3/12 a 14/1
Fútbol sala	Fútbol Sala	5º y 6º EP	3/12 a 14/1
Iniciación voleibol	Voleibol	1º y 2º ESO	3/12 a 14/1
Voleibol	Voleibol	3º,4º ESO y 1º Bach	3/12 a 14/1
Iniciación al baloncesto	Baloncesto	De 3º EP a 6ºEP	14/1 a 4/2
Baloncesto	Baloncesto	De 1º ESO a 1º Bach	17/1 a 4/2
Iniciación a badminton	Bádminton	4º,5º y 6º EP	4/2 a 25/2
Bádminton	Bádminton	De 1º ESO a 1º Bach	4/2 a 25/2
Programa escolar de Natación	Natación	6º de Primaria	16/01 a 20/03
Torneo de bádminton	Bádminton	1º ESO a 2º Bachillerato	06/06
Rugby (Touch)	Rugby	5º,6º EP y 1º y 2º ESO	18/3 a 8/4
Rugby	Rugby	3º,4º ESO y 1º Bach	18/3 a 8/4
Programa de natación	Natación	5º,6º de Primaria	31/01 a 09/05
Torneo de fútbol 8	Fútbol	1º ESO a 2º Bachillerato	06/06

UNIDADES DIDÁCTICAS SOBRE ACTIVIDADES NO INCLUIDAS EN LOS JJ DD DE LA RIOJA			
TITULO	DEPORTE	CURSO	DURACION
Aprendo deportes nuevos	Kinball	1ºESO a 4ºESO	3/6 a 10/6
Juegos tradicionales	Juegos populares	1ºE.P. a 1ºBach	27/5 a 3/6
Iniciación al Floorball	Floorball	4º,5º y 6º EP	6/5 a 27/5
Dominio de Floorball	Floorball	1º y 2º ESO	6/5 a 27/5
Floorball total	Floorball	3º,4º y 1º Bach	6/5 a 27/5
Juego del pichi	Beisbol	4º,5º y 6º EP	8/4 a 6/5
Beisbol iniciación	Beisbol	1º y 2º ESO	8/4 a 6/5
Beisbol	Beisbol	3º,4º y 1º Bach	8/4 a 6/5
Acrosport I	Acrosport	4º,5º y 6º EP	25/2 a 18/3
Acrosport II	Acrosport	1º y 2º ESO	25/2 a 18/3
Acrosport III	Acrosport	3º,4º y 1º Bach	25/2 a 18/3

7.3 FOMENTO DEL HÁBITO DEPORTIVO

Hay tres puntos que completan el presente apartado. Éstos son:

- Actividades físicas deportivas escolares
- Actividades físicas extraescolares
- Charlas relacionadas con el ejercicio físico y el deporte

ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS ESCOLARES					
NOMBRE	HORAS	DURACIÓN	Nº PARTICIP.	Nº GRUPOS	GESTIÓN
Atletismo entrenamientos 5º y 6º PRIMARIA	8	Octubre	98	4	COLEGIO/AYTO.
Atletismo entrenamientos 1º y 2º ESO	8	Octubre	114	4	COLEGIO/AYTO.

Olimpiada interescolar	4	1 DÍA	53	4	COLEGIO/AYTO.
Marcha sostenible	4	1 DÍA	641	10	COLEGIO
Excursión a Valdezcaray (esqui)	6	1 DÍA	95	4	COLEGIO/I.R.J.
Torneo Navidad del colegio (ESO)	4	1 DÍA	208	8	COLEGIO
Carrera San Silvestre	1	1 DÍA	25	1	AYTO.
Gymkana fiesta del colegio	4	1 DÍA	251	8	COLEGIO
Competición futbol sala (primaria)	2	1 DÍA	62	8	COLEGIO
Competición futbol sala (ESO y bachiller)	4	1 DÍA	79	8	COLEGIO
Competición Badminton	8	2 DÍAS	231	8	COLEGIO
Competición balón prisionero (primaria y secundaria)	4	1 DÍA	214	20	COLEGIO
Día del deporte	4	1 DÍA	654	26	COLEGIO
Carrera solidaria (Corre corazón)	2	1 DÍA	325	26	COLEGIO
Campeonato de fútbol sala memorial Ángel Escribano	6	1 DÍA	200	20	C .D.F.SAN AGUSTÍN
Gala de Ballet	2	1 DÍA	350	1	A.D.AGUSTINOS
Gala de Sevillanas	2	1 DÍA	300	1	A.D.AGUSTINOS
Exhiciones Gimnasia Rítmica	2	1 DÍA	414	18	A.D.AGUSTINOS
Exhiciones Gimnasia Rítmica	2	1 DÍA	202	1	A.D.AGUSTINOS
Exhibición Deportiva	2	1 DÍA	50	2	A.D.AGUSTINOS
Juegos Paralímpicos para Primaria	1	1 DÍA	42	2	COLEGIO
Torneo de ajedrez	4	1 DÍA	60	2	COLEGIO
Zumba	1	1 DÍA	236	1	COLEGIO
Excursión Campo activo	4	1 DÍA	50	2	COLEGIO
Excursión Parque Polo	4	1 DÍA	50	2	COLEGIO

ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES						HORARIO
NOMBRE	HORA S/ SEMA NA	DURACIÓN (MESES)	Nº PART.	Nº GRUPOS	GESTIÓN	
Ballet (infantil)	1	8	14	3	A.D.SAN AGUSTÍN	L/V 17:00-18:00
Ballet (primaria)	2	8	32	2	A.D.SAN AGUSTÍN	L/M 13:00-14:00 X/J 17:00-18:00
Ballet (secundaria)	2	8	8	2	A.D.SAN AGUSTÍN	L/M 15:45-16:45 X/V 18:00-19:00
Ajedrez (primaria)	2	8	18	1	A.D.SAN AGUSTÍN	L/M 13:00-14:00
G. Rítmica (infantil)	2	8	19	1	A.D.SAN AGUSTÍN	M/J 17:00-18:00
G. Rítmica (primaria)	2	8	31	1	A.D.SAN AGUSTÍN	X/V 17:00-18:00
Atletismo (infantil)	1	8	17	1	A.D.SAN AGUSTÍN	X 17:00-18:00
Atletismo (primaria)	2	8	42	1	A.D.SAN AGUSTÍN	L/V 17:00-18:00
Atletismo (ESO)	2	8	11	1	A.D.SAN AGUSTÍN	L/V 17:00-18:00
Bádminton	1	8	16	2	A.D.SAN AGUSTÍN	L/X: 18:00-19:00
Música y movimiento	1	8	15	1	A.D.SAN AGUS.	J: 17:00-18:00
Psicomotricidad (infantil)	1	8	17	1	A.D.SAN AGUSTÍN	X 17:00-18:00
Futbol Sala (infantil)	2	8	24	2	C.D.F. SAN AGUS.	L/X 17:00-18:00 M/J 17:00-18:00
Fútbol Sala (primaria)	2	8	71	4	C.D.F. SAN AGUS.	L/X 17:00-18:00 M/J 17:00-18:00
Fútbol (ESO)	3	8	37	3	C.D.F. SAN AGUS.	L/X 17:00-18:30 M/J 17:00-18:30 L/X/V: 16:00-17:00

CHARLAS RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA					
NOMBRE	HORAS	DURACIÓN	Nº PARTICIP.	Nº GRUP.	GESTIÓN
BADMINTON -	3	1 DÍA	61	2	A.D.SAN AGUSTÍN
NUTRICIÓN DEPORTIVA – RAMÓN LIGORIT AZNAR	5	1 DÍA	138	7	NUTRIZEN
LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE – EDUARDO MARIN	2	1 DÍA	93	4	COLEGIO
HUESOS, MUSCULOS Y ARTICULACIONES – EDUARDO MARIN	2	1 DÍA	90	4	COLEGIO
BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LA ADOLESCENCIA – JOSÉ ANTONIO SÁDABA	2	1 DÍA	90	4	COLEGIO
COMO MOTIVAR A LOS ADOLESCENTES PARA QUE PRACTIQUEN DEPORTE – JOSÉ ANTONIO SÁDABA	2	1 DÍA	90	4	COLEGIO
COMO PREPARAR UN TRIATLON – JOSÉ ANTONIO SÁDABA	2	1 DÍA	70	4	COLEGIO
APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO ESCOLAR – PABLO MORENO RUIZ	2	1 DÍA	80	4	COLEGIO
ENFERMEDADES Y LESIONES – MARISA PARRA ALCALDE	2	1 DÍA	80	4	COLEGIO
BIOMECÁNICA – MARISA PARRA ALCALDE	2	1 DÍA	80	4	COLEGIO
CONTROL DE EMOCIONES – VALENTIN LANA	4	1 DÍAS	195	7	CENTRO DE MANTENIMIENTO “SANO”
TRABAJO EN EQUIPO – PABLO MORENO RUIZ	2	1 DÍA	80	4	COLEGIO
ALIMENTOS Y EJERCICIO FISICO – JORGE SÁINZ DE MEDRANO SÁINZ	5	1 DÍA	115	7	CLUB DEPORTIVO CALAHORRA
ALIMENTOS PROCESADOS - VICENTE ELÍAS	4	1 DÍA	125	2	COLEGIO

CLUB DEPORTIVO CALAHORRA – VISITA Y CHARLA DE JUGADORES	1	1 DÍA	220	18	COLEGIO
COMO MOTIVAR A LOS ADOLESCENTES PARA QUE PRACTIQUEN DEPORTE – JOSE ANTONIO SADABA	2	1 DÍA	165	6	COLEGIO
LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEPORTIVA - EDUARDO MARIN	1	1 DÍA	50	2	COLEGIO
EL DEPORTE COMO INSTRUMENTO DE PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE DROGAS Y ALCOHOL - JOSE ANTONIO SADABA	4	1 DÍA	100	4	COLEGIO
EDUCAR EN VALORES A TRAVES DE LOS JUEGOS - VALENTIN LANA	2	2 DÍAS	50	2	COLEGIO
CULTURA Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA A TRAVES DEL DEPORTE - MARISA PARRA	2	1 DÍA	90	4	COLEGIO
ATLETAS DE ALTO NIVEL DESDE LA BASE - CARMEN RIAÑO ARANSAY	2	1 DÍA	75	3	COLEGIO
PROMOCIÓN NATACIÓN	1	1 DÍA	95	4	COLEGIO

7.4 PLAN DE SALUD

El presente Proyecto Deportivo establece unas medidas de actuación que servirán a los educadores/entrenadores así como maestros durante las clases escolares y extraescolares. Con esto pretendemos anticipar pautas de comportamiento ante posibles situaciones de accidentes o lesiones deportivas.

Para prevenir todo esto, vamos a comenzar por la prevención de riesgos. Muchas molestias o accidentes pueden ser causados por el mal estado del material, por eso nuestros monitores deportivos se aseguran de que el material que van a utilizar en cada sesión este en perfectas condiciones de uso. Cada año, el profesorado de Educación Física repasa el material y retiran todo aquel que puede mostrar indicios de no estar en plenas condiciones para su uso.

En cuanto al Plan de accidentes, tenemos que ser conscientes de como actuar en cada caso dependiendo del tipo de lesión o accidente del que se trate. Estos planes de actuación son bien conocidos por todos los educadores, entrenadores y profesores. Nos apoyaremos los unos en los otros en el caso de que compartamos pista durante la clase, ya que los niños quedarán a cargo del otro profesor hasta que todo vuelva a la normalidad, o bien hasta la finalización de la clase. Cuando nos encontremos ante una situación de posible accidente, tenemos que guardar la calma y hacerles ver a los niños que lo que está sucediendo no es algo grave para que no se pongan nerviosos. Si el caso es muy grave, llamaremos al servicio de emergencias, mientras que si consideramos que el caso es algo por lo que no debemos preocuparnos en exceso, llamaremos a sus 29 padres para informarles de lo sucedido y si fuera preciso ellos serían quienes lo llevarían al servicio de urgencias que determinen. Si todo esto nos ocurre durante un recreo, seremos ayudados por el resto de profesores que en ese momento se encuentren en el patio. Por último, si el niño puede moverse por sí solo, un profesor lo acompañará hasta dirección, mientras que si no puede moverse por sí mismo, lo trasladaremos hasta dirección entre los profesores que sea necesario y el resto de alumnos se juntarán en el mismo patio para poder vigilar que todo este en correcto orden hasta que vuelvan el profesor, o profesores que han ido en ese momento a dirección.

En tercer lugar pero no por ello de menor importancia vamos a dirigirnos a los botiquines. Tenemos que ser en todo momento conscientes y ser conocedores del lugar en que se encuentran los botiquines del centro, así como saber quien se encarga de la reposición de los materiales que puedan agotarse por su uso o mal estado. Cada comienzo de trimestre un profesor de Educación Física del centro es el encargado de comprobar dicha reposición. En total el centro cuenta con cinco botiquines que se encuentran distribuidos para las diferentes zonas o dependencias de manera que en caso de ser necesario su uso, estén lo más a mano posible. Uno de ellos se encuentra en la sala de profesores, dicho botiquín es usado para 1º y 2º de Infantil, así como por los patios de recreo de Educación Infantil. Además, estos botiquines también son usados por los alumnos de TVA dada su cercanía. Otro de ellos se encuentra en la biblioteca, utilizado por el aula de Psicomotricidad, así como por 3º de Educación Infantil y el recreo de Educación Primaria. Otro de los botiquines se encuentra en los baños de Educación Primaria, el cual es usado por los cursos de 1º a 6º de dichas clases. Contamos con otro botiquín en el aula de tecnología, el cual es usado por Educación Secundaria y Bachillerato. Por último, contamos con uno en el pabellón, donde se realizan la mayor parte de las actividades deportivas, por lo que es necesario contar con el más completo de los botiquines en dicha dependencia. Todos los botiquines del centro están provistos con Betadine, tiritas, gasas esterilizadas, agua oxigenada, vendas, Arnidol, tijeras, pinzas, guantes, hielo en spray, colirio y cremas/sprays de acción rápida de calor para los golpes.

Contamos también con un desfibrilador, se encuentra en la entrada de los vestuarios del campo de fútbol, un recurso muy actual y muy útil, que nos da mucha seguridad. Hay dos especialistas de Educación Física que reciben formación sobre su uso y funcionamiento.

7.5 OTRAS ESTRATEGIAS PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Además de promover la práctica deportiva en nuestro día a día, creemos importante incluir otras estrategias para la adquisición de hábitos saludables. Algunos de estos ejemplos son:

- **JORNADAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** durante estas jornadas, los alumnos del centro cuentan con una serie de charlas impartidas por padres de alumnos del centro, dentro de la iniciativa de profesores y padres por la innovación educativa.
- **ALMUERZO SALUDABLE:** el centro promueve que los niños traigan al colegio almuerzos sanos y para ello los padres son informados de la importancia que esto tiene desde Educación Infantil. Para ello, se les facilita a través del correo una serie de posibles almuerzos que preparar a sus hijos para que esto se convierta en un hábito y en un futuro sean los propios alumnos los que sean capaces de preparar sus propios almuerzos saludables. Un ejemplo de esto es:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
fruta y zumo	bocadillo y lácteo	cereales y zumo	sanwich y lácteo	libre

Para terminar la semana de colegio, les damos como premio un día libre en el que poder traer algo fuera de lo planeado, siempre y cuando hayan cumplido con la semana de almuerzos saludables.

- **MASTER CHEF:** durante esta actividad nuestros alumnos del centro realizan diferentes platos en el comedor del centro, de manera que sean platos saludables. Los mayores los realizan de manera individual (ESO y Bachillerato), los de edades intermedias los realizarán por parejas (5º y 6º de Primaria) y los más pequeños del centro llevan a cabo dichos platos con la ayuda de sus padres o abuelos (Infantil, así como 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria).
- **TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** los alumnos mayores del centro supervisados por los profesores del centro, imparten diferentes talleres de alimentación saludable a los más pequeños del centro.
- **COMEDOR ESCOLAR:** tenemos la suerte de poder decir que el 100% de las frutas y verduras que se sirven en el comedor, pertenecen a nuestra huerta del colegio. Además, el resto de alimentos del centro son en su totalidad de pequeñas empresas del pueblo, contando con una calidad exquisita. Por último, todo esto llevado de la cocina a la mesa por nuestras cocineras, siendo esta cocina por tanto 100% casera.

- **JORNADAS DE LAS VERDURAS:** dado que Calahorra es denominada la Ciudad de la Verdura, contamos con una semana al año dedicada a nuestras cosechas. Durante esta semana realizamos numerosas salidas de los cursos de Educación Primaria a almacenes de frutas y verduras de Calahorra, tales como la Cooperativa El Raso o El trujal, donde los alumnos tienen la oportunidad de ver el proceso desde el momento en que se cultiva un producto hasta que se sirve en la mesa. Además, los cursos de 4º de Educación Primaria contaron con la "tostada con aceite". Primeramente contaron en el comedor del centro con una charla sobre alimentación saludable y finalmente degustaron dicha tostada.
- **CHARLAS EN EL HOSPITAL DE CALAHORRA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** los alumnos de Educación Primaria cuentan con charlas en el hospital de Calahorra sobre alimentación saludable, así como higiene a la hora de realizar cada comida.
- **MARCHA SOLIDARIA:** en esta actividad todo el centro incluidos padres de alumnos están invitados a salir a la naturaleza a pasear por diferentes parajes de Calahorra. Al concluir la marcha, contamos con una comida saludable en la que todos comemos en gran grupo.
- **DESAYUNO SALUDABLE:** se ha trabajado la importancia de un buen desayuno para el buen rendimiento a través de charlas de especialistas, presentaciones y mensajes a los padres.
- **CARRERA SOLIDARIA (CORRE-CORAZÓN):** han participado 448 alumnos.
- **ASEO PERSONAL** tras las clases de Educación Física.

7.6 PLANES DE COLABORACIÓN

A lo largo de este apartado tenemos el objetivo de mostrar los diferentes acuerdos de colaboración con los que cuenta el centro y por tanto obtiene cierto beneficio de los mismos. Tenemos que agradecer a estas entidades su apoyo desinteresado para facilitar la práctica deportiva de los alumnos del colegio.

A continuación, mostramos dichos acuerdos:

1. **AYUNTAMIENTO DE CALAHORRA**, nos cede las instalaciones de las pistas de atletismo para realizar la actividad extraescolar de Atletismo durante una hora semanal. Además, durante el mes de octubre nos deja preparar la competición de las Olimpiadas Interescolares en la que compiten todos los centros. Además, colaboramos con el ayto en todos los eventos deportivos que se realizan en la ciudad de Calahorra.
2. **CLUB DEPORTIVO CALAHORRA**, al ser un club afiliado al Club Deportivo San Agustín, comparten jugadores y ceden las instalaciones de las pistas de atletismo cuando el terreno de juego del colegio se encuentra en mal estado.
3. **CLUB POLIDEPORTIVO JUVENTUD DE CALAHORRA**, quien cede las diferentes instalaciones para poner en práctica algunas actividades extraescolares de fútbol sala los fines de semana y fútbol 8. Además, siempre aportamos participantes del centro a la carrera San Silvestre organizada por dicho club.
4. **PADRES DE ALUMNOS DEL CENTRO**, ayudan al centro cada uno en su especialidad dejando materiales, obreros o maquinaria, de una manera desinteresada y con el único interés de ver mejorar día a día nuestra sección deportiva.
5. **FEDERACIÓN RIOJANA Y GOBIERNO DE LA RIOJA**, con quienes tenemos en común diferentes actividades extraescolares.
6. **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER**, con quien colaboramos en la marcha cicloturista.
7. **CÁRITAS**, con quien colaboramos llevando multitud de participantes a la carrera que dicha asociación organiza.
8. **NUTRIZEN**, quien imparte gran cantidad de charlas sobre el deporte y la alimentación saludable para nuestros alumnos de todas las etapas.
9. **COBAF**, a quién cedemos jugadores para las competiciones deportivas durante la temporada.
10. **ABQ**, al que aportamos participantes y distribuimos su oferta deportiva a nuestros alumnos.

11. **AUTOBUSES PARRA**, con quien nos trasladamos a las competiciones y salidas escolares deportivas.
12. **LA PLANILLA**, quien nos oferta diferentes actividades extraescolares para ampliar la oferta deportiva de nuestro centro.
13. **GIMNASIO ÁGORA DE ARNEDO**, con quien intercambiamos profesorado y estamos en continuo contacto para la realización en común de actividades deportivas.
14. **CLUB DE AJEDREZ DE ALFARO**, a quien cedemos instalaciones para las diferentes competiciones y enviamos a multitud de alumnos para la participación en sus torneos.
15. **ESCUELA DE PELOTA**, a la que aportamos participantes y distribuimos su oferta deportiva a nuestros alumnos.
16. **DEPORTES CRONOS**, quien nos da facilidades para la adquisición de material deportivo.
17. **ELKSPORT**, nuestro proveedor de material deportivo.
18. **LIBRERÍA SANTOS OCHOA**, quien nos ha cedido un tablón deportivo para fomentar nuestras actividades, así como nuestros éxitos deportivos en las competiciones en las que participamos.
19. **CLUB DE ATLETISMO DE SAN ADRIAN**, con quien acudimos juntos a entrenamientos, competiciones e intercambiamos instalaciones y profesorado.
20. **ESTUDIO DE VIRGINIA DELGADO (MUNDO FLAMENCO)**, con quien intercambiamos profesorado y estamos en continuo contacto para la realización en común de actividades deportivas.
21. **ONCE**, con quien nos sensibilizamos con la realización de juegos paralímpicos entre nuestros alumnos disfrutando de una gran cantidad de nuevos deportes.
22. **DANZAS Y COLETORES**, quienes asisten a nuestro centro para fomentar y no olvidar la importancia de nuestras raíces animando a nuestros alumnos a practicar dichas danzas.
23. **DEPORTES FERRER**, quien nos provee de material deportivo para mejorar nuestras instalaciones.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE nº 106 4- 05-2006)
- www.ayto-calahorra.es
- www.agustinoscalahorra.org.
- <http://www.aulaplaneta.com/2015/06/04/recursos-tic/las-siete-competencias-clave-de-la-lomce-explicadas-en-siete-infografias/>
- <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com>
- www.acsm.org
- Consejo Superior de Deportes. (2010). Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte A+D.Madrid: Underbau.