



# **PROYECTO EDUCATIVO**

# **COLEGIOS SALUDABLES**

**COLEGIO COOPERATIVA LAGOMAR**  
**Avenida Mar Adriático, 5 28441 Valdemoro, Madrid**

## ÍNDICE

<b>1. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO .....</b>	<b>PAG 2</b>
<b>2. RELACIÓN DEL PROFESORADO Y DE LOS ÓRGANOS DE COORDINACIÓN DOCENTE IMPLICADOS EN EL PROYECTO....</b>	<b>PAG 4</b>
<b>3. ACTUACIONES LLEVADAS A CABO.....</b>	<b>PAG 5</b>
3.1. Centro	
3.2. Formación profesorado	
<b>4. PROYECTOS DE CENTRO.....</b>	<b>PAG 6</b>
<b>4.1 Proyectos Internos .....</b>	<b>PAG 6</b>
4.1.1 Natación como contenido curricular .....	PAG 6
4.1.2 Olimpiadas, Día Europeo Escolar.....	PAG 7
4.1.3 Aprendizaje-servicio .....	PAG 8
4.1.4 Proyecto medioambiente Ecoembes .....	PAG 12
4.1.5 Actividades naturaleza .....	PAG 12
4.1.6 Apoyo a la programación .....	PAG 13
4.1.7 Actividades Departamentos Didácticos.....	PAG 14
4.1.8 Talleres cocina saludable familias y alumnos en el comedor escolar.....	PAG 14
<b>4.2 Proyectos externos .....</b>	<b>PAG 14</b>
4.2.1 Talleres y actividades en colaboración con entidades externas.....	PAG 14
4.2.2 Escuela deportiva.....	PAG 21
4.2.3 Formaciones externas: socorrismo .....	PAG 35
<b>5. Proyectos de actuación para el futuro como consecuencia del trabajo realizado.....</b>	<b>PAG 38</b>
<b>6. VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>PAG 39</b>
<b>7. ANEXO ENLACES.....</b>	<b>PAG 39</b>

## 1. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO

### ¿QUIÉNES SOMOS?

Somos una Sociedad Cooperativa de Trabajo Asociado de la Enseñanza que nace con el fin de crear un Centro Escolar que satisfaga las necesidades educativas en el municipio de Valdemoro.

Nuestro trabajo va encaminado a ofrecer una enseñanza de calidad, siendo nuestro objetivo formar una escuela comprometida en unos valores y actitudes basados en el respeto, la igualdad, la justicia, la solidaridad, la tolerancia... para una sociedad auténticamente democrática.

Las instalaciones de las que dispone nuestro Centro facilitan un ambiente social, cultural y deportivo, donde la Comunidad Educativa se sentirá "a gusto".

Nuestras programaciones docentes van dirigidas a promover nuestro proyecto, dentro de un pluralismo social, aconfesional, participativo, activo y apolítico.

La programación de actividades, formación de grupos, elección de textos, la elección de una metodología va encaminada a una educación integral para la igualdad. (Coeducación).

Contamos con un total de tres líneas en todas nuestras etapas (Ed. Infantil, E.P, E.S.O) y dos en BACH, con un total de 1265 alumnos, 41 aulas concertadas y 11 aulas de enseñanza privada

### ¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR CON ELLO?

- Favorecer el pleno desarrollo de la personalidad del alumnado, creado en un ambiente de respeto y confianza a los principios democráticos de convivencia y libertades fundamentales.
- Potenciar entre la comunidad escolar la comunicación y comprensión para fomentar la autonomía y autoestima personal.
- Impulsar en los alumnos las actitudes y valores propios de una sociedad democrática y pluralista, dentro de la solidaridad, tolerancia y respeto a los demás, en un clima de diálogo.
- Propiciar una educación integral a través de una formación personalizada en conocimientos, destrezas y valores éticos de los alumnos, necesarios para vivir e integrarse de forma activa, crítica y creativa, en todos los ámbitos de la vida personal, familiar, social y profesional.
- Fomentar una actitud positiva hacia el aprendizaje, adquiriendo hábitos intelectuales y técnicas de trabajo que desarrollen las capacidades creativas y un espíritu crítico, así como conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y estéticos.
- Orientar las programaciones intentando asegurar una continuidad en la formación de nuestros alumnos, tanto en la etapa obligatoria como en Educación Infantil y Bachillerato.
- Promover la relación del centro con su entorno social y cultural, conociendo, valorando y mejorando el medio ambiente.
- Favorecer la participación en las distintas actividades escolares y extraescolares artísticas, literarias y deportivas que se consideren adecuadas, prevaleciendo el espíritu participativo frente al competitivo y el respeto a las normas.
- Despertar el interés por nuevos aprendizajes y enseñanzas.



- Fomentar el sentido de la responsabilidad ante el estudio y el trabajo como elemento de autoformación y proyección en la sociedad.
- Suscitar y desarrollar en el alumnado ciertos estados físicos, intelectuales y morales que exigen de él tanto la sociedad en su conjunto como el medio ambiente al que está especialmente destinado.
- Educar mediante un sistema de trabajo activo, participativo y crítico, eligiendo siempre las razones apropiadas para su edad y capacidad, exponiéndolas claramente.
- Prestar atención psicológica necesaria como parte del proceso educativo.
- Promover el espíritu cooperativo en el marco de la vida del centro.
- Educar para la igualdad y la supresión de las barreras sociales.
- Potenciar los valores humanos, atendiendo al desarrollo personal de cada uno y al respeto absoluto y la búsqueda de la realización personal y social (Declaración Universal de los Derechos Humanos, Derechos y Deberes del Niño y Constitución)
- Potenciar las actividades deportivas: (natación, predeporte, deportes en equipo, artes marciales,..) para desarrollar las aptitudes y capacidades psicomotrices y físicas del alumnado.
- Crear una cultura medioambiental orientada al cuidado y respeto de la naturaleza: taller ecológico, horticultura y jardinería.
- Prestar una especial atención a la educación artística: música, teatro, plástica, pintura, talleres artesanales y baile.
- Atender las necesidades de todos los alumn@s para que reciban una orientación adecuada destinada a prevenir las dificultades del aprendizaje, y no sólo asistirlos cuando han llegado a producirse, sino anticipándonos a ellas y evitando, en lo posible, fenómenos como los de abandono, fracaso e inadaptación escolar. No obstante, aquellos que presenten dificultades en el aprendizaje, contarán con clases de apoyo, profesorado "extra" y un equipo especial de psicopedagogos y logopedas. Todo ello está planificado a través de refuerzo en los que, a veces, hay que dedicar más tiempo y en otros utilizar métodos específicos de enseñanza o procesos alternativos. Algunos problemas educativos requieren la intervención del equipo de orientación psicopedagógica. Por lo tanto, las actividades de refuerzo y apoyo se llevarán a cabo dentro del horario escolar con el profesor-tutor y profesores de apoyo, y fuera del horario escolar.

### **¿CON QUÉ LÍNEA EDUCATIVA?**

La línea educativa que proponemos está basada en los siguientes principios:

- Crear un clima de confianza y seguridad que favorezca la construcción de una adecuada autoestima.
- Utilizar el enfoque globalizador para dirigir la tarea del profesorado, creando redes de comunicación que fomenten el intercambio de ideas y el trabajo en equipo de los enseñantes.
- Fomentar y procurar la formación continua del profesorado.
- Favorecer en el aula el espíritu cooperativo y solidario a través de actividades no competitivas, realizadas en grupo, que promuevan la tolerancia e integración de las diferencias en la clase. Metodología de aprendizaje cooperativo.

### **PLANES Y PROYECTOS**

- Aprendizaje basado en proyectos. Proyecto aprendizaje servicio
- Proyecto fomento hábitos saludables
- Proyecto Conciencia medioambiental
- Proyecto propio de aprendizaje de las matemáticas
- Proyecto propio en aprendizaje de segundo idioma.
- Proyecto tecnológico trabajo con iPad desde 5º de E.P.

La metodología didáctica se adaptará a las características de cada estudiante favoreciendo el desarrollo de sus capacidades cognitiva, afectiva, motriz, comunicativa y de inserción y actuación social.

Siempre que sea necesario se elaborará y se pondrá en práctica la adaptación curricular pertinente.

- Aprendizaje inclusivo: El alum@ explora los conocimientos nuevos y los integra en lo que ya sabe.
- Aprendizaje por descubrimiento: Es un aprendizaje motivador, favorece la maduración del estudiante, hace valorar más la tarea y lo aprendido se puede transferir a otras situaciones.
- Aprendizaje por proyectos: Desarrolla el espíritu crítico y la autonomía del estudiante mediante el intercambio social de conocimientos, incluso más allá del aula.
- Principio de participación: La participación del alumno será fundamental en todos los ámbitos (organización del tiempo, espacio, materiales, procedimientos, hábitos,...) y será impulsada por el tipo de actividades comunicativas seleccionadas por el profesor/-a para tal fin.
- Acción tutorial que asegure el equilibrio y la adecuada atención a la diversidad con una enseñanza comprensiva que garantice la igualdad de oportunidades.
- Los espacios se conciben de una manera flexible para que puedan adecuarse a las distintas actividades, siempre con la participación activa y responsable de los alumnos/as.
- Actividades Extraescolares: Favorecen el desarrollo integral del alumnado. Creemos fundamental dar respuesta a las distintas motivaciones y abordar áreas no incluidas en el currículo.

## **2. RELACIÓN DEL PROFESORADO PARTICIPANTE Y DE LOS ÓRGANOS DE COORDINACIÓN DOCENTE**

Profesores implicados:

- José Álvarez Sánchez, Profesor de Educación Física de E.P. Ha organizado la escuela deportiva, las salidas al medio natural, las olimpiadas.
- Miguel García Leonor, Profesor de Educación Física de E.P. Ha organizado la escuela deportiva, las salidas al medio natural, encargado de las actividades deportivas organizadas en el municipio para promoción en el centro escolar, organizador de las olimpiadas.
- Francisco García Pinilla, Profesor Educación Física, E.S.O y BACH. Ha

organizado el proyecto-servicio, las salidas al medio natural, promotor de actividades deportivas en el entorno.

- Sergio Arribas Fernández-Checa, Profesor de educación Física de E.P y E.S.O. Ha organizado la escuela deportiva, salidas al medio natural, organizador de las olimpiadas.
- Tamara Sánchez Fernández, DUE. Colaboradora en los talleres de salud.
- Lara Carrasco, Coordinadora de piscina. Se encarga de organizar y coordinar las actividades extraescolares y curriculares de natación. Encargado del proyecto primeros auxilios centro.
- Profesores- tutores, han realizado los talleres en el aula.
- Sara Domínguez Sánchez, Directora de E.Infantil y E.P. Coordina y dirige al equipo de trabajo repartiendo las tareas para elaborar la memoria técnica. Además, organiza los talleres en el aula.
- Yolanda Martín Martín, Directora de E.S.O y BACH. Coordina y dirige al equipo de trabajo repartiendo las tareas para elaborar la memoria técnica. Además, organiza los talleres en el aula.
- Equipo Directivo, Jefes de Departamento y CCP organizan y coordinan las actividades.

### **3. ACTUACIONES LLEVADAS A CABO**

#### **3.1 Centro**

Conociendo la importancia de llevar e inculcar hábitos de vida saludables desde el centro el Equipo Directivo organiza diferentes actividades, planes y proyectos que apoyan este valor. Contamos con actividades internas y externas. Todas nuestras actividades, que aparecen en esta memoria técnica, se programan a comienzo de cada curso y de todas ellas se hace una valoración final.

Para la elaboración de esta memoria técnica se ha formado un equipo de trabajo compuesto por las personas implicadas y se han producido reuniones quincenales para repartir las tareas y realizar un seguimiento y una puesta en común.

Cada trimestre en la CCP (reunión de coordinación pedagógica) se revisan las actividades y su temporalización para ver lo que se ha llevado a cabo y su posterior aprobación en el claustro de profesores, los cuales están implicados en las actividades que se realizan en el aula.

#### **3.2 Formación del profesorado**

Desde el centro se atiende a la formación continua del profesorado, en lo que respecta a los hábitos saludables para fomentarlos en el aula.

- RCP: el personal de las diferentes etapas realizó este curso homologado por la Comunidad de Madrid.
- Ecoembres: sensibilizar sobre el cuidado del medioambiente a través del reciclaje. Realizado por todo el personal del centro.
- Talleres de diabetes y alergias alimenticias: prevención de enfermedades, hábitos alimenticios para mejorar la salud. Realizado por el centro salud del municipio.
- Charla comida saludable, dirigida a adultos (profesorado, familias centro), realizada por la empresa del comedor del escolar.

## 4. PROYECTOS DE CENTRO

### 4.1 PROYECTOS INTERNOS

#### 4.1.1 NATACIÓN COMO CONTENIDO CURRICULAR

##### Introducción

En la natación como actividad dentro del horario escolar se distinguen dos tipos en función de su relación con el currículum educativo y de la etapa en la que se aplica:

- Actividad complementaria de natación (segundo ciclo de educación infantil).
- Natación dentro de la asignatura de Educación Física e primaria.

##### Objetivos

En la actividad de natación intracurricular los objetivos propios de la natación se integran con los del ámbito educativo. Asimismo, los objetivos varían en función del curso:

Segundo ciclo de Educación Infantil:

- Adaptarse a la actividad (medio, materiales, profesor, compañeros, etc.).
- Aprender las habilidades específicas (flotación, inmersión, propulsión).
- Mejorar las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad).
- Aprender y aprovechar el trabajo colaborativo.
- Aprender pautas de higiene y seguridad básicas.

Primer y segundo ciclo de Educación Primaria: Además de los objetivos anteriores, que también se incluirían en estos ciclos si el niño por el motivo que fuera llegara con un nivel más bajo de lo normal, se persiguen los siguientes objetivos:

- Desarrollar las habilidades acuáticas específicas.
- Aumentar las capacidades físicas básicas.
- Aumentar la dificultad de las tareas cooperativas.
- Mejorar las pautas de higiene, salud y seguridad.
- Aprender las técnicas propias de la natación (saltos, estilos, normativa, etc.).
- Aprender nociones básicas de otras actividades relacionadas con la piscina/natación (waterpolo, salvamento acuático, etc.).

##### Temporalización de los cursos

Los cursos se dividen en trimestres tal y como establece la Consejería de Educación en el calendario escolar oficial de la Comunidad de Madrid. Los días de comienzo y finalización en cada trimestre quedan establecidos cada curso según dicho calendario.

##### Cursos y edades en los que se imparte la actividad.

Etapa de Educación Infantil.

- Segundo ciclo de Educación infantil. Este ciclo comprende tres cursos
- Etapa de primaria

##### Horario de clases

Cada clase tiene un horario que puede variar cada curso. El horario en el que se pueden dar las clases es a las 12 horas en el caso de Educación Infantil, o entre las 15 horas y las 17 horas en primaria.

##### Desarrollo

La actividad se lleva a cabo una vez por semana. La duración de las clases equivale a la de cualquier otra materia impartida por el centro en horario escolar. Dentro de esta franja horaria se incluye el cambio de ropa en vestuario, aspecto englobado en los objetivos de aprendizaje de los alumnos.

Los alumnos deberán acudir con el correspondiente atuendo, propio de la natación.

La metodología utilizada es variada según los objetivos perseguidos en cada momento y curso. En cuanto a la distribución, cada clase se divide en dos grupos, cada uno con la mitad de alumnos de la clase.

#### 4.1.2 OLIMPIADAS ESCOLARES. PROMOCION DEPORTIVA

En el mes de junio durante la Semana Cultural realizamos las Olimpiadas. Los equipos los forman cada clase y compiten por categorías. Deportes colectivos (futbol sala, baloncesto, balontiro, ultimate y gimkana) y atletismo (50m, 200m, 400m, 4x50m, 4x200m, salto de longitud, salto de altura)

Objetivos:

- Promocionar el deporte.
- Fomentar hábitos de vida saludable.
- Trabajar el espíritu competitivo, deportividad y juego limpio.
- Trabajar la socialización de los alumnos con otros cursos.

#### Día Europeo de Deporte Escolar

El Día europeo del deporte escolar (ESSD en sus siglas en inglés) es un día escolar dedicado a divertirse, a jugar juntos, para promover la actividad física y la salud para todos. Hemos participado 3 años seguidos, obteniendo el diploma acreditativo.

- **Objetivos**
  - Potenciar la actividad física y el deporte escolar
  - Crear diversión a través de la actividad física para los más jóvenes
  - Promover estilos de vida saludable
  - Alentar la inclusión y desarrollar la competencia social entre los alumnos
  - Conectar con otros países europeos.

- **Desarrollo**

El ESSD está abierto a cualquier tipo de actividad física con el objetivo de cumplir con las prescripciones de la OMS (Organización Mundial para la Salud) sobre la actividad física mínima diaria (60 minutos), siendo una oportunidad para conseguir que toda la comunidad educativa rebase el mínimo y sea consciente de que un día activo puede alcanzar fácilmente 90 o 120 minutos de actividad (subiendo escaleras, acudiendo al centro caminando, aprovechando pausas y recreos para movilizarnos, etc.).

El Día europeo del deporte escolar se inspira en el día del deporte de la escuela húngara, evento celebrado desde 2006, se celebró en Hungría, Polonia y Bulgaria el año 2015 y se extendió a todos los países de la Unión Europea en 2016, año en que la participación superó 1,5 millones de alumnos y el evento se convirtió en la acción más relevante de la Semana Europea del Deporte.

Este es el primer año que nuestro centro participa y buscó promover el mensaje de la importancia de la actividad física y los estilos de vida saludable. No sólo desde los profesores y departamentos de educación física, sino desde los profesores de diferentes áreas científicas y, por supuesto, desde la dirección. Se consiguió involucrar también a otros miembros de la Comunidad Educativa lo que contribuyó al éxito del resultado final.

Posterior a esta jornada se elaboró una memoria de las actividades realizadas al ESSD y nos lo calificó positivamente otorgándonos el diploma de participación de la jornada.

### 4.1.3 PROYECTO APRENDIZAJE Y SERVICIO.CARRERA SOLIDARIA

#### Objetivos

- El Aprendizaje- Servicio es una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto bien articulado donde los participantes aprenden a trabajar en necesidades reales del entorno con el fin de mejorarlo.
- El Aprendizaje- Servicio se fundamenta en una manera de entenderla ciudadanía basada en la participación activa y la contribución a la mejora de la calidad de vida de la sociedad. Es una manera de entender el aprendizaje, basada en la responsabilidad social, la exploración, la acción y la reflexión.
- Se aprende mejor cuando se lleva a la práctica lo que se intenta aprender. Se aprende todavía más cuando la práctica está vinculada a una necesidad social, porque se genera un compromiso.
- El Aprendizaje- Servicio es una manera de entender la educación en valores, basada en la vivencia, la experiencia y la construcción de hábitos.
- El Aprendizaje- Servicio es una manera de integrar innovación + inclusión, porque empodera a los alumnos con dificultades.
- El Aprendizaje- Servicio es también aprendizaje cooperativo, aprendizaje basado en proyectos, educación emprendedora y educación emocional, vinculado a una necesidad social.
- El Aprendizaje- Servicio debe tener unos requisitos básicos: REFLEXIÓN, INTENCIONALIDAD, PARTICIPACIÓN, APRENDIZAJE Y SERVICIO.
- El Aprendizaje- Servicio proporciona a los alumnos la oportunidad de reforzar su autoestima, la participación ciudadana, las habilidades sociales, sus competencias y conocimientos, y sus valores. También contribuye al desarrollo de competencias como:
  - Competencias Interpersonales.
  - Competencias para el pensamiento crítico.
  - Competencias para la realización del proyecto.
  - Competencias para la realización de proyectos.
  - Competencias para la ciudadanía y la transformación social

Con el Aprendizaje- Servicio los chicos y chicas pueden:

- Sensibilizar a la población.
- Captar fondos para la causa.
- Ayudar a personas vulnerables.
- Compartir saberes.
- Denunciar, defender, reivindicar.
- Colaborar con tareas logísticas.



### Objetivos de la actividad

Desde el colegio Lagomar queremos trabajar sobre dos grandes retos: dar presencia a nuestros jóvenes en la realidad social más inmediata y fomentar la relación entre escuela y entidades sociales del municipio.

Utilizaremos algunos objetivos que se nos presentan en nuestra ley educativa actual, LOMCE, para los cursos de las etapas educativas ESO y bachillerato. Estos son:

- “Practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre personas y grupos, preparándose para el ejercicio de la ciudadanía activa”
- “Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global y adquirir una conciencia cívica responsable, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa”
- “Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social”

Por ello queremos organizar este tipo de aprendizaje, que se marca como objetivo:

- Realizar un servicio para la comunidad mediante una metodología activa, hacer algo socialmente útil y aprender con esta experiencia.

En el aprendizaje servicio se trabajan los contenidos curriculares junto con los servicios a la comunidad. Los alumnos elaboran, junto con el equipo de profesores el proyecto. En él se incorporan los contenidos, los procesos e incluso la evaluación. Por esto, resaltamos la importancia de este tipo de aprendizajes.

Exige un nivel de compromiso del alumnado como del profesorado, un gran esfuerzo y trabajo. Formar conciencia solidaria, responsable, comprometida en nuestros alumnos y alumnas es una de nuestras prioridades. Por eso creemos que el uso de estas metodologías activas es una de las mejores formas para llevar a cabo nuestro proyecto de vida, para llenar no solo la mente de nuestros chicos y chicas, sino el corazón de realidades vivas.

El Bachillerato tiene como finalidad proporcionar a los alumn@s formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia.

Por todo esto, el desarrollo de estos proyectos nos llevará al desarrollo de contenidos fijados en el currículo de esta etapa:

- Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.
- Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.

### **Actividad**

Desde el departamento de educación física conjunto con el equipo directivo, desde hace algún tiempo queremos desarrollar con los alumn@s del centro, la participación en varios proyectos solidarios y de interés actual, bajo el paraguas del deporte y la vida sana.

Aprovechando la implantación en el Colegio Lagomar de la metodología de aprendizaje basada en el trabajo por proyectos y el aprendizaje servicio, queremos poner en marcha este método como parte del trabajo que tendrán que realizar los alumn@s de bachillerato durante el curso escolar 2018/2019.

Durante varios años los alumn@s de este curso ha realizado eventos deportivos que solo se han desarrollado en papel. Hoy queremos llevar a la practica real el trabajo de nuestros alumn@s con el fin de abordar algunos de los objetivos a conseguir en esta etapa educativa.

Con este proyecto queremos atender a los cambios que se han ido produciendo en nuestra sociedad en general y en particular en temas tan relevantes como la solidaridad y los derechos de la mujer.

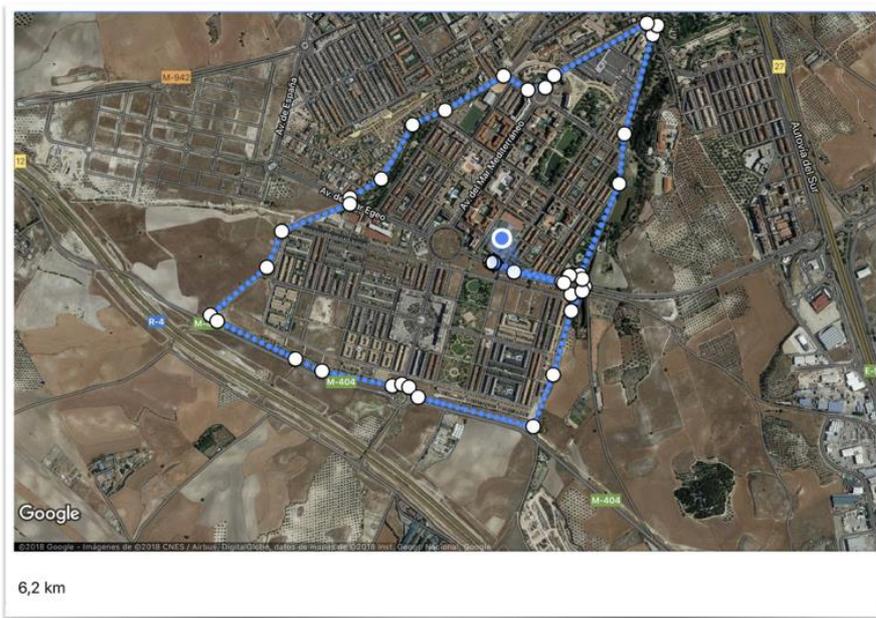
Queremos que estos proyectos deportivos sean la herramienta principal con la que fomentar la práctica deportiva y educar en valores sociales.

Viendo el creciente interés de los aficionados y el público en general por la práctica de algún deporte y de la multiplicación de las competiciones, que en la actualidad pueblan el calendario, al igual que la amplia participación en distintos temas sociales desde la óptica de la solidaridad y la conciencia social, debido a los momentos de la crisis, que ha provocado situaciones precarias en diversos colectivos, surge la idea **organizar una carrera familiar solidaria (10 de marzo)**, utilizando la proximidad de la celebración de la mujer trabajadora en marzo. Por otro lado, queremos contribuir a las necesidades del municipio con la donación de la recaudación procedente de la carrera. Donaremos lo recaudado a una organización sin ánimo de lucro de Valdemoro.

El recorrido de la carrera tendrá lugar en las calles de Valdemoro. Este será el recorrido:

- Salida: Colegio Lagomar.
- Ir en dirección Glorieta del Pozo San Pedro.
- Pasar por el paseo del Juncarejo hasta la rotonda del parque Tierno Galván.
- Subir por Avenida Mar Mediterráneo hasta la rotonda del Astronauta.
- Pasamos calle Saturno hasta la glorieta de las Palmeras.
- Salimos por calle Illescas hasta el cruce de la Avenida Mar Egeo.
- Iniciamos camino vía pecuaria en la esquina del Colegio Román Baílo.
- No abandonamos vía pecuaria hasta el cruce de la rotonda carretera 404.
- Seguimos por vía pecuaria, giramos por la calle Zuloaga hasta llegar a la Glorieta del Pozo de San Pedro.
- Giramos rotonda hacia la izquierda subiendo por la avenida Mar Adriático dirección Colegio Lagomar.

- Llegada: Colegio Lagomar.



### Participación

El proyecto va dirigido a fomentar la participación de las familias del colegio y todos aquellos ciudadanos que quieran inscribirse en alguna de las actividades. Además de las distintas asociaciones solidarias de nuestro municipio.

### Organización

La organización del evento caerá en manos de los distintos componentes de la comunidad educativa del Colegio Lagomar:

- Equipo directivo y profesores del centro.
- Alumnos bachillerato.
- AMPA
- Voluntarios

El centro se encargará de:

- Organizar las inscripciones.
- Diseñar del recorrido.
- Buscar patrocinadores, colaboradores y anunciantes.
- Establecer comunicación con una ONG municipal.
- Diseñar camisetas de participantes.
- Diseñar cartel del evento.
- Editar el video promocional del evento.
- Promocionar el evento en redes sociales y pagina web oficial del Colegio Lagomar.

Todas las acciones que hemos enumerado las realizaremos en coordinación con los departamentos de TIC, educación plástica y con en el ayuntamiento de Valdemoro. Necesitaremos su apoyo en la organización de la seguridad en la carrera, además de darnos a conocer la normativa municipal para la organización de las carreras populares.

#### 4.1.4 PROYECTO ODS. SOSTENIBILIDAD

**Actividad:** Sensibilizar sobre el cuidado del medio ambiente a través del reciclaje y dotar al centro de los recipientes necesarios para el correcto reciclaje.

**Objetivo:** Dar una formación medioambiental enfocada al reciclaje a toda la comunidad educativa (alumnos, docentes y no docentes) con el fin de sensibilizar para el cuidado del medio ambiente.

**Edades:** Alumnos de toda la comunidad educativa, profesores y personal o docente.

**Fechas:** A lo largo del curso con diferentes actividades.

**Actividades:** Desde la organización se imparten unas charlas/ talleres de formación a docentes, no docentes y alumnos, variando el enfoque del contenido, todo esto con soporte visual explicativo. Además, con los alumnos se trabaja un taller específico en el aula de formación para que estos a su vez puedan formar a los cursos inferiores. Por último, se trabaja una actividad en el patio poniendo en práctica lo aprendido con los diferentes recipientes. Trabajando los objetivos 2030 adaptado al alumnado de las diferentes etapas, durante el curso y de forma transversal o específica se trabajan los diferentes objetivos.

**Entidad:** material propio, en colaboración con algunos organismos dependiendo de la necesidad.

#### 4.1.5 ACTIVIDADES NATURALEZA

##### 1º, 2º, 3º ESO

Nuestro colegio lleva dos años participando en el PROGRAMA AULAS EN LAS MONTAÑAS, DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE MONTAÑISMO, dirigido a los centros escolares, en el que se desarrollan actividades de MONTAÑISMO/SENDERISMO.

- Objetivos:
  - Iniciar en la práctica de la actividad al senderismo.
  - Conocer espacios cercanos naturales de montaña, como por ejemplo la Sierra de Guadarrama.
  - Dar atractivo a una actividad deportiva moderada que se desarrolla al aire libre, con cierto halo de aventura.
  - Trabajar los muchos recursos pedagógicos que nos aportan las actividades en la naturaleza,
  - Aprender de modo transversal, práctico y tangible otros contenidos o materias del curriculum educativo.

- Desarrollo:

En este programa se realizan acciones para el fomento del deporte infantil y juvenil con actividades de educación ambiental para el conocimiento e interpretación del medio natural de montaña y la cultura rural, añadiendo ciertas informaciones didácticas de otras materias variadas, como botánica,

geología, etnografía, toponimia, etimología, historia, geografía, literatura u otras que considere conveniente el profesorado. La actividad en general, es de iniciación, sin dificultades técnicas que requieran preparación física o equipo especial, con rutas prediseñadas de contenido completo, variado y multidisciplinar, que se adaptan en función de la edad, el nivel físico y formativo, la época del año o los contenidos específicos que se quieran desarrollar.

En todas las actividades, la Federación Madrileña de Montañismo, aporta un equipo humano de amplia experiencia, conocedor del medio y con la más alta cualificación, compuesto de un experto coordinador y dos técnicos deportivos, que actuarán como guías, dando diversas explicaciones deportivas y sobre los recursos del entorno que salgan al paso durante el recorrido. Se lleva una ratio de 1 guía de la federación y un profesor del centro por cada 15 / 20 alumnos.

## **2º Infantil y Primaria**

Desde el Colegio fomentamos el contacto del niño con la Naturaleza mediante diferentes tipos de actividades:

- Multiaventura desde el 2º ciclo de Infantil hasta 4º de primaria se realizan diferentes tipos de multiaventura adaptados a las edades de los alumnos (tirolina, canoas, gincanas, sendas multiaventuras, etc.)
- Raquetas y trineos en la Sierra de Guadarrama para alumnos de 5º y 6º de primaria.
- Esquí y snowboard en la montaña, viaje de cinco días para todos los alumnos desde 1º de primaria.
- Montañismo y senderismo. Nuestro colegio lleva dos años participando en el Programa Aulas en la Montaña, de la Federación Madrileña de Montañismo, dirigido a los centros escolares

### **Objetivos:**

- Iniciar en la práctica de estas actividades.
- Conocer espacios naturales, como por ejemplo la Sierra de Guadarrama.
- Dar atractivo a una actividad deportiva moderada que se desarrolla al aire libre, con cierto halo de aventura.
- Trabajar los muchos recursos pedagógicos que nos aportan las actividades en la naturaleza,
- Aprender de modo transversal, práctico y tangible otros contenidos o materias del curriculum educativo.

## **4.1.6 APOYO A LA PROGRAMACIÓN**

### **Expresión corporal,**

#### **Actividad**

Durante el segundo trimestre, en el 2º ciclo de Infantil y en los seis cursos de Primaria, desde el Departamento de Educación Física preparamos coreografías que representan en la fiesta que se hace el día de Carnaval.

#### **Objetivos:**

- Utilizar las distintas manifestaciones del movimiento expresivo: la dramatización y danza.
- Desarrollar la espontaneidad y la creatividad en acciones de expresión y ritmo.
- Elaborar coreografías para baile.

#### **4.1.7 ACTIVIDADES DEPARTAMENTOS DIDÁCTICOS**

Desde el departamento de EF se trabaja de forma con otros departamentos, para realizar actividades interdisciplinarias, con el fin de trabajar los hábitos de salud desde las distintas áreas curriculares.

Dentro de estas actividades encontramos:

- Departamento de Lengua: realiza cada año un debate con los alumnos de bachillerato, en el cual realizan la investigación sobre innovación y avances en medicina, en contra punto con la ética y moral
- Departamento Biología y ciencias: dentro de los contenidos de estas áreas se realizan actividades de dieta saludable en relación con el deporte. Haciendo trabajos, buscando información sobre la relación entre la salud y el deporte.

#### **4.1.8 TALLERES COCINA SALUDABLE FAMILIAS Y ALUMNOS EN EL COMEDOR ESCOLAR**

Desde el comedor escolar se han promovido una serie de talleres con los cocineros del centro donde las familias realizan recetas con alimentos saludables. En estos talleres las familias se reparten en grupos y en la propia cocina cocinan estas recetas. Por los alumnos junto con el AMPA se realizan talleres para que padres, madres y alumnos preparen recetas saludables para la merienda y desayunos.

EVIDENCIAS:

[Acceder al enlace](#)

<https://padlet.com/sdominguez3/5l3ral5wwupw>

## **4.2 PROYECTOS EXTERNOS**

### **4.2.1 TALLERES EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

#### **Desayunos saludables**

**Objetivos:**

- Fomentar el desayuno saludable en la comunidad escolar.
- Que los alumnos identifiquen en qué consiste un Desayuno Saludable y su importancia para la salud.
- Que los escolares de 1º y 2º practiquen un Desayuno Saludable y la técnica de cepillado de dientes.
- Que el profesorado y las familias adquieran los conocimientos necesarios para reforzar en los escolares un Desayuno Saludable.

Edades: 6-7 años

Temporalización: 2 sesiones

- 1º sesión: práctica de los desayunos saludable con los alumnos de 1º y 2º de primaria en el comedor.
- 2º sesión: en el aula sesión formativa higiene bucal.

**Contenidos:**

- Número de comidas diarias
- Importancia del desayuno diario
- Qué tenemos que comer en el desayuno
- Tiempo para desayunar
- Hábitos de higiene

**Actividades:**

- Preparación de la parte teórica por parte de los ponentes con una presentación a los alumnos.
- Preparación del desayuno por parte del alumnado.
- Desayunar la fruta, la tostada con aceite y la leche.
- Sesión de higiene bucal, explicar de forma teórica el buen cepillado de dientes, ilustrarlo con una proyección.

Entidades: Campaña Escolar de la Comunidad de Madrid

**Evaluación de la actividad:** Se realizaron unas encuestas para obtener la información sobre el resultado de la actividad, la cual fue positiva. Además se incorporaron propuestas de mejora. Ver evaluación en anexo.

**Campaña Higiene bucal**

**Objetivos**

- Fomentar una correcta higiene Bucal
- Promover hábitos alimenticios e higiénicos saludables
- Vigilar la salud oral
- Prevención de los problemas más frecuentes (caries, enfermedad periodontal...)

Edades: 5, 6, 7, 8 años

Temporalización: 1 sesión de 1:30 h.

**Contenidos:**

- Como es la boca (diente, muelas...)
- Las partes del diente
- Como cuidar el esmalte
- Como afectan los alimentos a nuestra dentadura.
- Como realizar una correcta higiene bucal.

**Actividades:**

Se entrega a cada niño un cuento con todo lo que se está explicando en clase con el apoyo de una presentación. Además de un juego de cepillo y pasta donde practican el cepillado.

Entidad: Enfermería del centro en colaboración con KEMPHOR

**Evaluación de la actividad:** Se realizaron unas encuestas para obtener la información sobre el resultado de la actividad, la cual fue positiva. Además se incorporaron propuestas de mejora. Ver anexo evaluación.

### **Reanimación Cardiopulmonar (RCP)**

#### **Objetivos**

- Adquirir conocimientos sobre la teoría, la práctica y la actitud en el desarrollo de una reanimación cardiopulmonar.
- Conocer y comprender la importancia y el orden de la cadena de supervivencia.
- Desarrollar conocimientos sobre una realización ordenada de una RCP básica en un adulto.
- Integrar conocimientos sobre como realizar la maniobra de Heimlich en un atragantamiento.

Edades: en todas las etapas educativas adaptando el material y el contenido

Temporalización: 2 clases de 50 minutos cada una.

#### **Contenidos**

El taller está formado por una parte teórica y otra parte práctica. La parte teórica esta formada por diferentes contenidos, que son:

- Cadena de supervivencia
- RCP básica.
- Conducta PAS.
- Rcp básica paso a paso.
- Obstrucción vía aérea.

#### **Actividades**

Se realizará una clase teórica de 50 minutos y posteriormente se realizará una clase de 50 minutos para llevar a la práctica todo lo aprendido en la clase anterior.

Se realizará simulando situaciones en las cuales tengan que realizar una reanimación cardiopulmonar o una desobstrucción de la vía aérea.

**Evaluación de la actividad:** Se realizaron unas encuestas para obtener la información sobre el resultado de la actividad, la cual fue positiva. Además se incorporaron propuestas de mejora. Ver anexo evaluación.

### **La importancia de los primeros auxilios**

#### **Objetivos**

- Adquirir conocimientos sobre que son los primeros auxilios y las diferentes técnicas que se encuentran dentro de ellos.
- Conocer y comprender la importancia de los primeros auxilios.
- Desarrollar conocimientos sobre una realización adecuada de los primeros auxilios.

- Aprender a prevenir accidentes.

Edades: 9 - 12 años

Temporalización: 1 clase de 50 minutos

### **Contenidos**

El taller está formado por una parte teórica y otra parte práctica. La parte teórica esta formada por diferentes contenidos, que son:

- Cortes.
- Quemaduras.
- Hemorragias nasales.
- Prevención de accidentes.

### **Actividades**

Se realizará una clase teórica de 50 minutos en la cual se alternará la parte teórica hablada con material audiovisual y un pequeño coloquio final para resolución de dudas por parte de los alumnos.

**Evaluación de la actividad:** Se realizaron unas encuestas para obtener la información sobre el resultado de la actividad, la cual fue positiva. además se incorporaron propuestas de mejora. Ver anexo evaluación.

### **La salud**

#### **Objetivos**

- Desarrollar en los niños un estilo de vida que favorezca el cuidado de su salud y les mantenga saludables.
- Saber distinguir hábitos saludables y no saludables en cuanto a ergonomía, actividad física, alimentación e higiene corporal.
- Conocer los conceptos de salud y enfermedad, además de los tipos y formas de transmisión.
- Aprender técnicas y hábitos que les ayuden a mantenerse sanos.

Edades: 10-12 años

Temporalización: 1 clase de 50 minutos.

### **Contenidos**

- Conceptos de salud, enfermedad, síntomas y prevención.
- Hábitos saludables.
- Tipos de enfermedades y causas que las originan.
- Riesgos para la salud.
- Prevención de enfermedades.
- Cómo tratar las enfermedades.

### **Actividades:**

Se realizará una sesión de 50 minutos en el aula en el que se utilizará material audiovisual y se realizará una clase en la que premiará el diálogo y la explicación para acercar la temática a la vida cotidiana de los alumnos.

**Evaluación de la actividad:** Se realizaron unas encuestas para obtener la información sobre el resultado de la actividad, la cual fue positiva. además se incorporaron propuestas de mejora. Ver anexo evaluación.

### **Cambios en la adolescencia: ¿Cómo nos influyen?**

#### **Objetivos**

- Desarrollar en los niños un estilo de vida que favorezca el cuidado de su salud y les mantenga saludables.
- Saber distinguir hábitos saludables y no saludables en cuanto a ergonomía, actividad física, alimentación e higiene corporal.
- Conocer los conceptos de salud y enfermedad, además de los tipos y formas de transmisión.
- Aprender técnicas y hábitos que les ayuden a mantenerse sanos.

Edades: 12-15 años

Temporalización: 1 clase de 50 minutos

#### **Contenidos**

- Conceptos pubertad y adolescencia.
- Tipos de cambios en la adolescencia.
- Hábitos saludables en la adolescencia.
- Riesgos para la salud.
- Importancia de la alimentación en la adolescencia.
- Consecuencias de no llevar una alimentación adecuada: Anorexia, bulimia y obesidad.

#### **Actividades**

Se realizará una sesión de 50 minutos en el aula en el que se utilizará material audiovisual y se realizará una clase en la que premiará el diálogo y la explicación para acercar la temática a la realidad de los alumnos.

**Evaluación de la actividad:** Se realizaron unas encuestas para obtener la información sobre el resultado de la actividad, la cual fue positiva. además se incorporaron propuestas de mejora. Ver anexo evaluación.

### **Nuestras manos pueden salvar vidas**

#### **Objetivos**

- Conocer la importancia de prestar ayuda en una situación de emergencia y saber dónde buscar esa ayuda.
- Objetivos específicos:

- Conocer y comprender la importancia y el orden de la cadena de supervivencia.
- Conocer como se realiza de forma ordenada una RCP básica en un adulto.
- Integrar conocimientos sobre como actuar ante un atragantamiento.

Edades: 6 - 10 años

Temporalización: 1 clase de 50 minutos.

### **Contenidos**

El taller está formado por una parte teórica y otra parte práctica. La parte teórica esta formada por diferentes contenidos, que son:

- Cadena de supervivencia
- Algoritmo RCP básica.
- Canción de RCP
- ¿Dónde llamamos?
- ¿Qué pasa si alguien se atraganta?

### **Actividades**

Se realizará una clase teórica/ práctica de 50 minutos para llevar a la práctica todo lo aprendido en la clase anterior.

A través de material audiovisual y de diferentes materiales que ellos puedan manipular como tarjetas se trabajaran todos los contenidos que están incluidos en el taller.

**Evaluación de la actividad:** Se realizaron unas encuestas para obtener la información sobre el resultado de la actividad, la cual fue positiva. además se incorporaron propuestas de mejora. Ver anexo evaluación.

### **Drogas o tú**

Charla informativa por parte del área de prevención social del ayuntamiento de la localidad. Consiste en la exposición interactiva sobre diferentes drogas y sus efectos en el organismo.

### **Objetivos**

- Informar y sensibilizar sobre las drogas y las drogodependencias así como las consecuencias de su consumo.

Edades: Alumnos de 3º ESO, 15 años.

Temporalización: Una sesión por grupo durante el mes de diciembre.

### **Actividades**

Las actividades son de carácter lúdico y participativo con debates y un concurso de vídeos cortos en el cual deben lanzar un mensaje educativo. Habrá un premio al mejor mensaje.

Entidades: Área de prevención social del Ayuntamiento de Valdemoro.

**Evaluación de la actividad:** Se realizaron unas encuestas para obtener la información sobre el resultado de la actividad, la cual fue positiva. además se incorporaron

propuestas de mejora. Ver anexo evaluación.

### **“Tu cuerpo cambia” Tampax**

Colaboración con las empresas para difundir y promover el buen uso de estos productos.

#### **Objetivos**

- Informar así como potenciar hábitos de higiene entre los adolescentes y promocionar la práctica del deporte ya que está actividad se propone a alumnos que practican algún tipo de deporte.

Edades: Alumnas de 6º de primaria

Temporalización: 7 días durante el mes de noviembre.

#### **Actividades**

En primer lugar, el colegio ha contestado a una encuesta acerca de los hábitos saludables de los alumnos en las edades comprendidas entre 16/18 años, así como el fomento y la práctica de algún tipo de deporte. Posteriormente, la empresa manda las muestras al colegio para que se los entreguemos a los alumnos que practican deporte y les hagamos una fotografía con la entrega y la enviemos a la plataforma. Así participamos en el concurso online de la liga deportiva.

Entidades: Sportbests y la Agencia MBO Publicidad y Gestión Madrid

**Evaluación de la actividad:** Se realizaron unas encuestas para obtener la información sobre el resultado de la actividad, la cual fue positiva. además se incorporaron propuestas de mejora. Ver anexo evaluación.

### **Ni una gota**

Sesiones presenciales en las que los alumnos conocen de primera mano los problemas asociados al consumo prematuro de alcohol.

#### **Objetivo**

Programa de prevención de alcohol en menores.

Edades: Alumnos de 3º ESO (15 años) y 1º BACH (16/ 17años)

Temporalización: Una sesión a cada grupo durante el mes de noviembre.

#### **Actividades**

Son unas sesiones presenciales en las que los alumnos conocen de primera mano los problemas asociados al consumo prematuro de alcohol. Se trabaja con ellos con actividades lúdicas a través del visionado de vídeos apoyados con material escrito y con debates para que los alumnos puedan consultar cualquier duda.

Entidades: Fundación Alcohol y Sociedad en colaboración con la fundación Bosch i Gimpera en colaboración con la universidad de Barcelona.

**Evaluación de la actividad:** Se realizaron unas encuestas para obtener la información

sobre el resultado de la actividad, la cual fue positiva. además se incorporaron propuestas de mejora.

### **Mañanas activas**

Actividad dirigida a centros, fundamentalmente de Primaria y 1º y 2º de ESO, que por su situación geográfica - estar a más de 25 Km de Madrid capital - tienen dificultades para poder participar en programas de promoción. Este tipo de iniciativa facilita a todo el alumnado de la Comunidad su inclusión en el programa. Nuestro colegio situado en Valdemoro, debido a que se encuentra a más de esa distancia, llevo apuntándose al programa durante dos años consecutivos, llevando a 50 alumnos a esta actividad.

Es un programa de promoción deportiva, dirigido a los centros escolares, desarrollado y puesto en marcha por la DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD Y DEPORTE DE LA COMUNIDAD DE MADRID.

#### **Objetivos**

- Realizar actividades físicas de forma recreativa y divulgativa en espacios al aire libre, practicando deportes no habituales.
  - Incidir en aquellos centros que por sus características tienen mayor dificultad para acceder a programas de promoción.
- Lugar de celebración:  
Parque Deportivo Puerta de Hierro (Madrid).
  - Días de celebración:  
Martes y jueves, de mayo y junio de 10:00 h a 13:00 h.
  - Deportes que se incluyen:  
Diatlón, escalada, orientación, pádel, rugby, patinaje sobre ruedas, béisbol, golf, tenis, vóley playa, balonmano playa, ciclismo...
  - Desarrollo:  
Cada mañana se realizarán bloques de tres horas de duración, divididos en franjas horarias de 1:00 h, en cada una de las cuales se practicaría un deporte. Cada centro pasaría por los tres deportes que se determinen en cada bloque.

En esta actividad es OBLIGATORIA la PRESENCIA del PROFESOR de EDUCACIÓN FÍSICA durante el desarrollo de la actividad ya que es el responsable del control de los alumnos. En nuestro caso van tres profesores de Educación Física del colegio.

**Evaluación de la actividad:** Se realizaron unas encuestas para obtener la información sobre el resultado de la actividad, la cual fue positiva. Además se incorporaron propuestas de mejora. Ver anexo evaluación.

### **Madrid Comunidad Olímpica**

MADRID COMUNIDAD OLÍMPICA es un programa de promoción deportiva, dirigido a los centros escolares, desarrollado y puesto en marcha por la Subdirección General de Programas Deportivos de la DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD Y DEPORTE DE LA COMUNIDAD DE MADRID.

#### **Objetivo**

Divulgar deportes con menor implantación en el ámbito escolar a través de su introducción en la clase de Educación Física, mediante sesiones teórico - prácticas.

### **Desarrollo**

Se trata de un programa gratuito para los centros participantes con la excepción de alguna modalidad deportiva en la que, debido a sus especiales características, los centros escolares o los alumnos deberán abonar una cantidad en concepto de instalaciones o desplazamiento.

Nuestro centro lleva participando en este programa durante tres años consecutivos.

**Evaluación de la actividad:** Se realizaron unas encuestas para obtener la información sobre el resultado de la actividad, la cual fue positiva. además se incorporaron propuestas de mejora.

EVIDENCIAS:

### [Acceder al enlace](https://padlet.com/sdominguez3/5l3ral5wwupw)

<https://padlet.com/sdominguez3/5l3ral5wwupw>

## **4.2.2 ESCUELA DEPORTIVA**

### **TENIS**

Según Groppe, J.L. (1997) son muchos los artículos que muestran al tenis como una de las actividades más completas. Otros deportes pueden ofrecer muchos beneficios en cuestión de salud, pero es el tenis el que puede ofrecer mayor número de beneficios psicológicos y de madurez emocional.

En el estudio desarrollado por Groppe los jugadores de tenis tuvieron una puntuación alto en fuerza, optimismo y la autoestima, comparado con otras personas que no realizan ejercicio o realizan otro tipo de deportes.

Según el Dr. Joan Finn y sus colegas en la Southern Connecticut State University, este deporte requiere mantener un estado de alerta y la táctica de pensamiento puede generar nuevas conexiones entre los nervios en el cerebro y así promover una vida de continuo desarrollo del mismo.

Es por ello que se hace necesario que nuestro alumnado practique tanto deportes colectivos como individuales para que adquieran los beneficios de ambos.

- Horario

Para alumnado de 3º a 6º primaria: viernes de 13:00 a 14:00 horas.

### **Objetivos**

Primeramente buscaremos la adquisición de recursos motores simples (correr, saltar, lanzar, recepcionar, rodar...) con el fin de aumentar el repertorio de base y facilitar la eficiencia del entrenamiento futuro. A continuación intentaremos

incrementar la velocidad de reacción, análisis espacial y coordinación bajo presión sin perder la calidad de la tarea.

- Lateralidad
  - Tomar consciencia de la simetría corporal.
  - Independizar los segmentos del resto del cuerpo en los movimientos.
  - Experimentar el máximo número de movimientos que requieran la utilización
    - diferenciada de uno y otro lado del cuerpo.
- Respiración
  - Conocer, percibir, interiorizar y controlar las diferentes formas que
    - puede adoptar la acción de respirar.
- Relajación
  - Incrementar y diversificar las percepciones.
  - Mejorar el control tónico.
- Coordinación dinámica general
  - Incrementar las experiencias motrices de los alumnos: desplazamientos diversos
    - con diferente tipo de marcha.
    - Iniciar diferentes tipos de giros.
    - Iniciar saltos arriba abajo, de abajo a arriba, en altura y en profundidad.
    - Ser capaces de mantener relativamente el equilibrio estático y dinámico.
- Coordinación dinámica específica
  - Iniciar en el lanzamiento de pelotas con precisión y distancia.
- Estructura espacial y temporal
  - Apreciar el espacio corporal.
  - Realizar localizaciones espaciales: dentro, fuera; interior, exterior; delante, detrás; arriba, abajo.
  - Adquirir nociones de agrupación y dispersión.
  - Adquirir nociones de orden.
  - Adquirir nociones de proximidad-lejanía, junto-separado.
  - Adquirir nociones de antes, durante y después.
  - Adquirir nociones de similitud.
  - Percibir la duración y las pausas de diferentes acciones.
- Desarrollo orgánico y funcional
  - Mantener la flexibilidad.
  - Favorecer las estructuras corporales elementales.
  - Iniciar la adopción de posturas correctas.
- Desarrollo afectivo-social
  - Iniciar la participación de actividades de grupo.
  - Iniciar los hábitos básicos de limpieza e higiene relacionados con la actividad física.
  - Ayudar al desarrollo de la propia autonomía.
  - Fomentar la interacción entre compañeros y adversarios.
- Desarrollo cognitivo

- Tomar conciencia de secuencias de movimientos.
- Objetivos específicos de Tenis
  - Conocer el deporte del tenis con material adaptado (bolas blandas, redes pequeñas, raquetas ligeras) en función del desarrollo del alumnado asistente.
  - Compaginar el desarrollo de las cualidades coordinativas con la enseñanza del tenis (técnica, táctica, etc.).
  - Descubrir la táctica del tenis presentando las tareas a través de juegos poniendo énfasis en el aspecto educativo.
  - Ser capaces de mantener un peloteo en la cancha de tenis con las bolas adecuadas a su edad.
  - Aprender las acciones técnicas de el saque, derecha y revés entre la línea de saque y la de fondo.
  - Dirigir las bolas con precisión a una zona determinada (sacar bolas a un cuadro y otro de saque, meter bolas paralelas o cruzadas de derecha y revés).

### **Contenidos**

- Conceptos
  - Partes del cuerpo, global y segmentariamente.
  - Posturas del cuerpo.
  - Movimientos del cuerpo.
  - Ajuste corporal: arriba, abajo; delante, detrás; derecha, izquierda; etc.
  - Equilibrio estático y dinámico.
  - Movimientos en el espacio y en el tiempo.
  - Saltos.
  - Posiciones.
  - Táctica defensivas y ofensiva.
  - Técnica de golpeos.
  - Desplazamientos.
- Procedimientos.
  - Utilización de los distintos golpeos en situaciones diversas.
  - Reproducción de secuencias (técnica correcta de los golpeos).
  - Adopción de hábitos de higiene corporal y postural.
  - Interiorización de la actitud postural.
  - Coordinación dinámica, estática y visomotora para el control del propio cuerpo.
  - Interpretación de nociones de direccionalidad con el propio cuerpo.
  - Desplazamientos por el espacio con movimientos diversos.
  - Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas, en acciones lúdicas.
  - Realización de ejercicios de motricidad general.
  - Reconocimiento y aceptación de las diferencias físicas entre las personas.
- Actitudes
  - Aceptación y valoración de las propias posibilidades y limitaciones.
  - Desarrollo de la autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en diferentes
  - Situaciones.
  - Interés por mejorar sus habilidades y destrezas.

- Aceptación de las diferencias y características de los demás (evitar discriminaciones).
- Iniciativa por aprender.
- Interesarse por el ejercicio saludable.
- Aceptación de las reglas que rigen los juegos físicos y ajuste de ciertas normas básicas.
- Espacios y materiales
  - Espacio: Pistas de tenis
  - Materiales: cuerdas, conos, aros, pelotas, escaleras, pelotas y raquetas.
- Actividades extras

Si el alumnado y sus padres o tutores legales muestran interés por competir, se realizarán durante la temporada diversas actividades extras como partidos contra otras escuelas, participación y asistencia en determinados trofeos o acudir a competiciones deportivas (Juegos Deportivos de la Comunidad de Madrid).

### **Horarios.**

1º a 3º lunes-miércoles 14 a 15 horas.

4º a 6º lunes-miércoles 13 a 14 horas.

### **BALONCESTO**

- Descripción de la actividad

Nuestro alumnado se encuentra en una fase de la vida en la que se está conformando su identidad y es ahora dónde hay que intervenir para que su desarrollo sea correcto. La práctica regular de actividad física o deportiva, siempre que ésta sea dirigida por profesionales adecuados, puede influir positivamente en este desarrollo.

Esta actividad la desarrollaremos desde una perspectiva educativa, donde el juego es el eje principal para la comprensión del baloncesto (fundamentos técnicos y tácticos), y teniendo muy presente la idea de “Por una Educación Real: valores y deporte” promulgada por la Fundación Real Madrid de Baloncesto, que tiene como objetivo (entre otros) plantear la utilización de situaciones de competición reducidas como herramienta metodológica para el aprendizaje del baloncesto.

- Horario

Para alumnado de 3º a 6º primaria: viernes de 13:00 a 14:00 horas.

- Objetivos

Primeramente, buscaremos la adquisición de recursos motores simples (correr, saltar, lanzar, recepcionar, rodar...) con el fin de aumentar el repertorio de base y facilitar la eficiencia del entrenamiento futuro. A continuación intentaremos incrementar la velocidad de reacción, análisis espacial y coordinación bajo presión sin perder la calidad de la tarea.

- Lateralidad
  - Independizar los segmentos del resto del cuerpo en los movimientos.
  - Experimentar el máximo número de movimientos que requieran la utilización diferenciada de uno y otro lado del cuerpo.
- Respiración
  - Conocer, percibir, interiorizar y controlar las diferentes formas que puede adoptar la acción de respirar.
- Relajación

- Mejorar el control tónico.
- Controlar las emociones que provoca la competición.
- Coordinación dinámica general
  - Trabajar diferentes tipos de giros.
  - Trabajar diferentes tipos saltos: arriba, abajo, cambiando altura y profundidad.
  - Ser capaces de mantener el equilibrio estático y dinámico.
- Coordinación dinámica específica
  - Iniciar en el lanzamiento de pelotas con precisión y distancia.
- Estructura espacial y temporal
  - Percibir la duración y las pausas de diferentes acciones.
- Desarrollo orgánico y funcional
  - Trabajar la flexibilidad.
  - Adoptar posturas corporales correctas.
- Desarrollo afectivo-social
  - Trabajar la participación en actividades de grupo.
  - Iniciar los hábitos básicos de limpieza e higiene relacionados con la actividad física.
  - Ayudar al desarrollo de la propia autonomía.
  - Fomentar la interacción entre compañeros y adversarios.
- Desarrollo cognitivo
  - Tomar conciencia de secuencias de movimientos.
- Objetivos específicos de Baloncesto
  - Interiorizar las reglas básicas del baloncesto
  - Conocer y aplicar la mecánica de tiro del baloncesto
  - Aprender distintas formas de bote
  - Aprender a tirar en carrera
  - Trabajar la defensa individual
  - Fomentar los fundamentos del juego de 2 contra 2: Bloqueo directo y pase y recepción.
  - Favorecer los aprendizajes de los contraataques.
  - Practicar el tiro a canasta en distintas situaciones.
  - Descubrir la táctica del baloncesto presentando las tareas a través de juegos poniendo énfasis en el aspecto educativo.
  - Ser capaces de mantener un peloteo en la cancha de tenis con las bolas adecuadas a su edad.
- Contenidos
  - Conceptos
    - Posturas corporales.
    - Equilibrio estático y dinámico.
    - Saltos.
    - Posiciones.
    - Táctica defensivas y ofensiva.
    - Técnica de lanzamiento.
    - Desplazamientos.
- Procedimientos
  - Utilización del lanzamiento a canasta en situaciones diversas.
  - Reproducción de secuencias (gestos técnicos).
  - Adopción de hábitos de higiene corporal y postural.
  - Interiorización de la actitud postural.
  - Coordinación dinámica, estática.

- Interpretación de nociones de direccionalidad con el propio cuerpo.
- Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas, en acciones lúdicas.
- Realización de ejercicios de motricidad general.
- Reconocimiento y aceptación de las diferencias físicas entre las personas.
- Actitudes
  - Aceptación y valoración de las propias posibilidades y limitaciones.
  - Desarrollo de la autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en diferentes situaciones.
  - Situaciones.
  - Interés por mejorar sus habilidades y destrezas.
  - Aceptación de las diferencias y características de los demás (evitar discriminaciones).
  - Iniciativa por aprender.
  - Interesarse por el ejercicio saludable.
  - Aceptación de las reglas que rigen los juegos físicos y ajuste de ciertas normas básicas.
- Espacios y materiales
  - Espacio: Pistas de baloncesto interiores y exteriores.
  - Materiales: cuerdas, conos, aros, pelotas, canastas y escaleras.
- Actividades extras

Si el alumnado y sus padres o tutores legales muestran interés por competir, se realizarán durante la temporada diversas actividades extras como partidos contra otras escuelas, participación y asistencia en determinados trofeos o acudir a competiciones deportivas (Juegos Deportivos de la Comunidad de Madrid). En la actualidad se juega la liga del Ayuntamiento de Madrid en el distrito de Vallecas.

## **VOLEIBOL**

### - Descripción de la actividad

Existe una demanda por parte de la sociedad de que los niños y niñas adquieran un aprendizaje en el saber actuar, así como un desarrollo moral vinculado con la competencia social y ciudadana. Esto se puede trabajar a través de una práctica regular de actividad física o deportiva, siempre que sea dirigida de forma adecuada.

Esta actividad irá dirigida no solo a la adquisición de las habilidades específicas del deporte del voleibol sino también al desarrollo de la confianza, el respeto, el esfuerzo, el trabajo en equipo y la ayuda a los demás; en definitiva, trabajaremos un deporte formativo.

### - Horario

Para alumnado de 6º primaria, E.S.O. y Bachillerato: martes y jueves de 17:00 a 18:00, y 18:15-19:15 horas.

### - Objetivos

Primeramente buscaremos el perfeccionamiento de recursos motores simples (correr, saltar, lanzar, recepcionar, rodar...) con el fin facilitar la eficiencia de la adquisición de las habilidades específicas del voleibol. A continuación intentaremos mejorar aspectos más concretos de este deporte como es la velocidad de reacción, análisis espacial, coordinación bajo presión sin perder la

calidad de la tarea, la ejecución técnica de habilidades específicas como el remate y el desarrollo de la táctica individual y colectiva.

- Lateralidad
  - Independizar los segmentos del resto del cuerpo en distintos movimientos.
  - Experimentar el máximo número de acciones motrices que requieran la utilización diferenciada de uno y otro lado del cuerpo.
- Respiración
  - Controlar las diferentes formas que puede adoptar la acción de respirar.
- Relajación
  - Mejorar el control tónico.
  - Controlar nuestro estado emocional en diferentes situaciones de estrés.
- Coordinación dinámica general
  - Combinar el trabajo diferentes tipos de giros con saltos.
  - Ser capaces de mantener el equilibrio estático y dinámico.
- Coordinación dinámica específica
  - Perfeccionar el lanzamiento y golpeo de pelotas con precisión y distancia.
- Estructura espacial y temporal
  - Dominar el espacio corporal.
  - Percibir la duración y las pausas de diferentes acciones.
- Desarrollo orgánico y funcional
  - Mejorar la flexibilidad.
  - Favorecer las estructuras corporales elementales.
  - Adoptar posturas correctas.
- Desarrollo afectivo-social
  - Trabajar la participación en actividades de grupo.
  - Consolidar los hábitos básicos de limpieza e higiene relacionados con la actividad física.
  - Conseguir el desarrollo de la propia autonomía.
  - Fomentar la interacción entre compañeros y adversarios.
- Desarrollo cognitivo
  - Conseguir la adquisición de la conciencia en la secuencias de movimientos.
  - Interiorizar los fundamentos tácticos de los deportivos colectivos de cancha dividida.
  
- Objetivos específicos de Voleibol
  - Conocer, practicar y aprender todos los gestos técnicos del voleibol.
  - Llevar a cabo situaciones de juego real, respetando las reglas establecidas.
  - Valorar el trabajo y el juego en equipo.
  - Conocer, aceptar y respetar el reglamento del voleibol.
  - Ejecutar de forma correcta los aspectos técnicos básicos del voleibol (toque de dedos, toque de antebrazos, remate y saque).
  - Participar de forma activa en las actividades y juegos.
  - Comprender los principios tácticos del voleibol y su aplicación a contextos reales de juego, tanto en ataque como en defensa.

- Mejorar la comunicación, colaboración y cooperación entre compañeros.

-Contenidos

- Conceptos

- Equilibrio estático y dinámico.
- Movimientos en el espacio y en el tiempo.
- Saltos.
- Posiciones.
- Táctica defensivas y ofensiva.
- Técnica de golpeos.
- Desplazamientos.

-Procedimientos.

- Utilización de los distintos golpeos en situaciones diversas.
- Reproducción de secuencias (técnica correcta de los golpeos).
- Adopción de hábitos de higiene corporal y postural.
- Interiorización de la actitud postural.
- Coordinación dinámica, estática y visomotora para el control del propio cuerpo.
- Interpretación de nociones de direccionalidad con el propio cuerpo.
- Desplazamientos por el espacio con movimientos diversos.
- Coordinación y control corporal en las actividades que implican tanto el movimiento global como segmentario y la adquisición progresiva de habilidades motrices nuevas, en acciones lúdicas.
- Realización de ejercicios de motricidad general.
- Reconocimiento y aceptación de las diferencias físicas entre las personas.

- Actitudes

- Aceptación y valoración de las propias posibilidades y limitaciones.
- Desarrollo de la autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en diferentes situaciones.
- Interés por mejorar sus habilidades y destrezas.
- Aceptación de las diferencias y características de los demás (evitar discriminaciones).
- Iniciativa por aprender.
- Interesarse por el ejercicio saludable.
- Aceptación de las reglas que rigen los juegos físicos y ajuste de ciertas normas básicas.

-Espacios y materiales

- Espacio: Pistas interiores y exteriores de voleibol.
- Materiales: cuerdas, conos, aros, pelotas, escaleras, pelotas.

-Actividades extras

Si el alumnado y sus padres o tutores legales muestran interés por competir, se realizarán durante la temporada diversas actividades extras como partidos contra otras escuelas, participación y asistencia en determinados trofeos o acudir a competiciones deportivas (Juegos Deportivos de la Comunidad de Madrid). En la actualidad se juega la liga del Ayuntamiento de Madrid en el distrito de Vallecas.

## FÚTBOL SALA

### Actividad

La actividad de fútbol sala se realiza con alumnos de edades comprendidas entre los 4 y los 12 años, entrenando dos días por semana en entrenamientos de una hora y a partir de los 6 años jugando en la liga escolar organizada por el Ayuntamiento de Valdemoro.

### Objetivos

- Conseguir desarrollar actitudes positivas hacia la práctica saludable, regular y dosificada de actividades físico-deportivas. Fomento de la práctica del fútbol sala como deporte y forma de ocio.
- Ayudar a la formación integral como personas, ayudando tanto en el desarrollo físico como intelectual del alumno.
- Iniciar y especializar en la práctica de este deporte, conocimiento de los principios y normas de juego, así como de las destrezas y habilidades básicas.
- Conseguir la integración de los alumnos en el grupo y en la propia sociedad, a través de la adquisición de los valores y aptitudes relevantes en la interacción social (respeto, colaboración, aceptación de normas, etc.).
- Familiarizarse con las habilidades específicas del fútbol sala (pase, recepción, lanzamiento, golpeo, regate, etc.) adaptando su utilización al reglamento vigente.
- Conocer y aplicar los recursos técnico-tácticos básicos del fútbol sala: pase y va, apoyo, cobertura, fijación, desmarque, diagonal, paralela, etc.
- Transferir los principios tácticos y las soluciones aplicadas a problemas que se dan en situaciones de juego para así poder resolver nuevos problemas que se den en situaciones similares en el fútbol sala.
- Concebir el fútbol sala como medio de valorar la propia competencia motriz (posibilidades y limitaciones) y de desarrollar valores y actitudes apropiadas de la vida en común (tolerancia, respeto, competencia sana, etc.).

### Contenidos

- Explicación de las características generales del fútbol sala: descripción del juego, su desarrollo, elementos que lo integran, formas de jugar el balón, normas básicas.
- Explicación y aplicación de algunos hábitos deportivos higiénico-deportivos y de salud.

### Edades

La actividad va dirigida a alumnos desde 2º de Ed. Infantil hasta 6º de Primaria, desde los 4 a los 12 años.

### Temporalización

La actividad se realiza desde octubre a mayo, ambos inclusive, en entrenamientos de una hora dos días por semana.

- |              |       |            |
|--------------|-------|------------|
| - 4-5 años.  | M y J | 17 a 18 h. |
| - 1º y 2º P. | M y J | 13 a 14 h. |
| - 1º y 2º P. | L y X | 17 a 18 h. |
| - 3º y 4º P. | M y J | 14 a 15 h. |
| - 3º y 4º P. | L y X | 17 a 18 h. |
| - 5º y 6º P. | M y J | 14 a 15 h. |

## **KARATE**

### **Descripción de la actividad**

El Karate es un deporte que estimula el área física y mental del practicante. Desde esta actividad extraescolar se pretende en el alumno un desarrollo de sus habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones y transportes y conducciones) y de sus cualidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad) además de un acercamiento a la disciplina, cultura y tradiciones de este Arte Marcial.

### **Horario**

- Para niños de 3 y 4 años: martes y jueves de 14:00 a 15:00 horas.
- Para niños de 5 años: martes y jueves de 13:00 a 14:00 horas.
- Para niños de entre 6 y 9 años: lunes y miércoles de 14:00 a 15:00 horas.
- Para niños de entre 10 y 12 años: lunes y miércoles de 13:00 a 14:00 horas.
- Para niños de 12 años en adelante: lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas.

Del 1 de octubre al 31 de mayo.

### **Objetivos**

#### Desarrollo de los aspectos perceptivo-motrices.

Esquema corporal:

- Lateralidad
  - Tomar consciencia de la simetría corporal.
  - Independizar los segmentos del resto del cuerpo en los movimientos.
  - Experimentar el máximo número de movimientos que requieran la utilización diferenciada de uno y otro lado del cuerpo.
- Respiración
  - Conocer, percibir y controlar las diferentes formas que puede adoptar la acción de respirar.
- Relajación
  - Incrementar y diversificar las percepciones.
  - Mejorar el control tónico.

Coordinación:

- Coordinación dinámica general
  - Incrementar las experiencias motrices de los alumnos: desplazamientos diversos con diferente tipo de marcha.
  - Iniciar diferentes tipos de giros.
  - Iniciar saltos arriba abajo, de abajo a arriba, en altura y en profundidad.

- Ser capaces de mantener relativamente el equilibrio estático y dinámico.
- Aprender a controlar las caídas.
- Coordinación dinámica específica
- Iniciar lanzamientos de pelotas y pequeños objetos con precisión y distancia.

#### Estructura espacial y temporal

- Apreciar el espacio corporal.
- Realizar localizaciones espaciales: dentro, fuera; interior, exterior; delante, detrás; arriba, abajo.
- Adquirir nociones de agrupación y dispersión.
- Adquirir nociones de orden.
- Adquirir nociones de proximidad-lejanía, junto-separado.
- Adquirir nociones de antes, durante y después.
- Adquisición de nociones de similitud.
- Percepción de la duración.
- Percepción de la pausa y de su duración.
- Apreciación de estructuras rítmicas.

#### Desarrollo orgánico y funcional

- Mantener la flexibilidad.
- Favorecer las estructuras corporales elementales.
- Iniciar la adopción de posturas correctas.

#### Desarrollo afectivo-social

- Iniciar la participación de actividades de grupo.
- Iniciar los hábitos básicos de limpieza e higiene relacionados con la actividad física.
- Ayudar al desarrollo de la propia autonomía.
- Enseñar juegos y danzas populares (katas) adecuados a la edad.

#### Desarrollo cognitivo

- Tomar conciencia de ritmos y movimientos lineales para reforzar el aprendizaje de Katas.

#### **Objetivos específicos de Karate**

- Ser capaz de diferenciar entre: posiciones, técnicas defensivas, técnicas de brazo y técnicas de pierna.
- Conocer, realizar y valorar el saludo tanto de pie como de rodillas.
- Conocer y realizar las posiciones: seiza, heiko-dachi, musubi-dachi, shiko-dachi y zenkutsu-dachi; a partir de 6 años moto-dachi, neko-ashi-dachi y kosa-dachi.
- Conocer y realizar las defensas: gedan-barai, jodan-uke, juji-uke y morote- uchi-uke a partir de 6 años shoto-uke, uchi-uke, teinso-uke shuto-uke.
- Conocer y realizar las técnicas de brazo: Seiken-tzuki, uraquen-uchi y tetsui-uchi.
- Conocer y realizar las técnicas de piernas: oi-geri, mae-geri, ushiro-geri y mawashi-geri.
- Aprender los diferentes Taikyokus.
- Aprender los diferentes Katas en función de su grado y su edad.

Además de las técnicas de Karate que aparecen en los objetivos específicos, se trabajaran otras técnicas de Karate para mejorar su aprendizaje y satisfacer su necesidad de conocimiento.

### **Contenidos**

- Partes del cuerpo, global y segmentariamente.
- Posturas del cuerpo.
- Movimientos del cuerpo.
- Ajuste corporal: arriba, abajo; delante, detrás; derecha, izquierda; etc.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Movimientos en el espacio y en el tiempo.
- Saltos
- Caídas.
- Posiciones.
- Técnicas defensivas.
- Técnicas de brazo.
- Técnicas de pierna.

### **Espacios y materiales**

Espacio: Tatami

Materiales: Sacos, paos, manoplas, mitts, cuerdas, conos, aros, picas, pelotas y escaleras de coordinación.

### **Actividades extras**

En aras de que los alumnos y padres estén motivados por el Karate, siempre que sea posible, se realizarán, durante la temporada, diversas actividades extras, como pueden ser: entrenamientos abiertos con otros gimnasios, exhibiciones de Artes Marciales, participación y asistencia en determinados trofeos y competiciones deportivas (Juegos Deportivos de la Comunidad de Madrid)

### **TRIATLÓN**

La actividad de triatlón se ha puesto en marcha debido a la gran demanda existente en la población y una escasa oferta.

En dicha actividad se trabajan las tres disciplinas que engloba este deporte: natación, carrera y ciclismo.

A quién va dirigida esta actividad

Los grupos de edades que acoge esta actividad son:

- a 11 años.
- 12 a 17 años.
- 18 años en adelante.

#### **Características**

La actividad se desarrolla uno, dos o tres días en semana según escoja el alumno. En función de esto el alumno practicará una u otra disciplina, así se da la opción a acudir a la actividad a quien sólo quiera practicar natación, carrera o ciclismo.

#### **OBJETIVOS**

La actividad tiene el objetivo general de promover la práctica de este deporte en la localidad de Valdemoro dando cabida a cualquier perfil de alumnado. Asimismo, de este se desprenden también los siguientes objetivos específicos:

- Promover la disciplina deportiva de triatlón entre los alumnos del centro y alrededores.
- Mejorar la condición física general (resistencia, fuerza, etc.) de los practicantes.
- Mejorar la adherencia deportiva y a un grupo de práctica común fomentando las relaciones personales de los componentes.
- CONTENIDOS

#### Introducción al triatlón

- Iniciación a los estilos de natación.
- Iniciación al manejo de la bicicleta.
- Iniciación a la técnica de carrera.
- Juegos relacionados con las distintas disciplinas.
- Perfeccionamiento
- Mejora de aspectos técnicos de los estilos de natación.
- Introducción a la normativa en la natación dentro del triatlón.
- Salidas y circulación con la bicicleta.
- Iniciación a las transiciones.
- Rodaje y aumento de distancias en carrera.
- Trabajo de series en carrera.
- Avanzado
- Aspectos normativos de la competición.
- Puesta en práctica de las transiciones en situación real.
- Organización del material.
- Preparación de una competición, alimentación y calentamiento.
- Práctica de competición real.

#### PREDEPORTE.

Sentamos las bases para que los más pequeños conozcan su cuerpo y desarrollen su psicomotricidad a través de juegos deportivos sencillos que, con el tiempo, darán lugar a una actividad deportiva más beneficiosa.

En la actividad de predeporte iniciaremos al niño en la práctica del ejercicio físico en un ambiente lúdico y distendido, combinando las actividades deportivas con las actividades lúdicas y propiciando la formación integral del niño. A través de múltiples juegos el niño práctica divirtiéndose, con una adaptación a su edad, los distintos deportes, sin especializarlos.

Para iniciarse con éxito en la práctica deportiva, los más pequeños necesitan actividades muy dinámicas, variadas y divertidas que desarrollen sus capacidades motrices.

#### Objetivos:

Mejorar la motricidad, una mayor y mejor socialización y fomento del compañerismo.

Contribuir al dominio del movimiento corporal para facilitar la relación y comunicación con los demás.

Respetar las posibilidades motrices de los demás, ayudando y colaborando para la consecución de objetivos comunes, desarrollo de las habilidades básicas: correr, saltar, lanzar, recepcionar..., así como las destrezas específicas de cada deporte.

Desarrollar las capacidades de percepción, control espacial y temporal del propio cuerpo y de coordinación general.

#### Ventajas:

Contribuye a desarrollar habilidades psicomotrices básicas con juegos, circuitos y dinámicas para ganar equilibrio, resistencia, coordinación y flexibilidad. De este modo, se fomenta el conocimiento y control del propio cuerpo, sus habilidades y limitaciones, así como una buena conciencia espacial.

Inicia a los niños en la práctica deportiva a través de juegos, circuitos y ejercicios en los que trabajan saltos, carreras, giros, cambios de dirección y otros movimientos esenciales en cualquier actividad física,

Incluye los llamados “juegos predeportivos”, que fomentan una sana competitividad basada en el respeto a las normas y a los compañeros, la diversión y la responsabilidad conjunta.

Ayuda a los niños a dar rienda suelta a la energía acumulada durante el día de forma controlada, haciéndoles conscientes desde muy pequeños de los beneficios que el ejercicio tiene a nivel físico y mental.

A quién va dirigido.

A nuestros alumnos de infantil de 4 y 5 años

Horarios.

Lunes y miércoles de 14 a 15 horas.

**GIMNASIA RÍTMICA.**

La gimnasia rítmica es una modalidad deportiva que combina movimientos de ballet, danza y gimnasia con la utilización de varios elementos como mazas, pelota, cinta, cuerda o aro.

Entre las actividades extraescolares más demandadas por las niñas se encuentran la gimnasia, tanto en su modalidad de gimnasia rítmica como artística. Esta disciplina que estimula la coordinación y desarrolla la flexibilidad, siempre se ha considerado un deporte de mujeres, pero lo cierto es que es muy recomendable tanto para los niños como para las niñas.

**Beneficios de la Gimnasia Rítmica.**

Estimular la coordinación.

Favorecer la flexibilidad y la fuerza muscular.

Corregir las malas posturas.

Aumentar la confianza en sí mismos y generarles un sentimiento de seguridad.

Fomentar el equilibrio.

Enseñar la importancia del trabajo en equipo, el compañerismo y el respeto por los demás.

**Modalidades dentro de la gimnasia rítmica.**

La gimnasia rítmica puede practicarse tanto en forma individual como formando duetos, tríos, cuartetos, e incluso quintetos. Esta disciplina se caracteriza por el uso de diversos instrumentos que favorecen la vistosidad y la estética de los ejercicios realizados.

Entre estos aparatos, los más utilizados y populares son la cuerda, la pelota, la cinta y las mazas. Comparándola con la gimnasia artística, la diferencia entre ellas es que la gimnasia rítmica tiene movimientos mucho más delicados que hacen recordar a los movimientos de la danza.

A quién va dirigido.

A nuestras alumnas de infantil de 4 y 5 años y para las de primaria de 1º a 3º.

Horarios.

4-5 años

martes y jueves

14 a 15 horas.

1º a 3º	lunes y miércoles	14 a 15 horas.
4 a 16 años	martes y jueves	18 a 21 horas.

## **CURSOS DE NATACIÓN EXTRACURRICULARES**

### **Introducción**

La natación como actividad extraescolar engloba cualquier curso de natación o relacionado con la misma que se imparte en la piscina fuera del horario escolar. Estos incluyen cursos específicos en función de la edad o determinados requerimientos y también cursos de natación propiamente dichos. Estos son los siguientes:

- Curso de bebés.
- Curso para embarazadas y de rehabilitación.
- Curso de natación desde dos años.

### **Objetivos**

#### **Bebés**

- Desarrollar y/o reforzar los reflejos naturales relacionados con el agua.
- Afianzar el vínculo paterno/materno-filial.
- Desarrollar la familiarización en el medio (con el entorno, el profesor, los compañeros, el material, etc.)
- Adaptarse a las características del agua (mejorando la coordinación, el equilibrio y la fuerza).
- Aprender las pautas de seguridad respecto del agua (aprender zonas de riesgo y comprender las limitaciones)
- Mejorar la autonomía en todos los aspectos (aprender a vestirse y desvestirse solos y mejorar la autosuficiencia en el agua).

#### **Embarazadas y rehabilitación**

- Aprender y realizar las distintas tareas destinadas a la mejora de la condición física en función de la situación del alumno (mejora de los síntomas que cursan, adaptar la movilidad a la vida cotidiana y mejorar la condición física actual).
- Aprender ejercicios con el fin de ponerlos en práctica una vez que se reciba el alta médico total (readaptación a la vida cotidiana y mejora de la condición física tras la situación vivida).
- Relajar las zonas corporales, musculares, articulares y óseas implicadas en la situación vivida (relajación muscular, ampliar la movilidad articular y mejorar la densidad mineral ósea).

#### **Curso de natación desde dos años**

- Adaptarse al medio acuático (perder el miedo, adquirir autonomía aprender a divertirse y conocer el material básico de flotación y juego).
- Desarrollar las cualidades específicas del medio (aprender a respirar en el agua, a desplazarse y a flotar, deslizarse, etc.).
- Desarrollar las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, equilibrio/coordinación y velocidad).
- Desarrollar cualidades y funciones físicas/fisiológicas (mejorar la función pulmonar, la cardíaca, el desarrollo músculo-esquelético, la coordinación intramuscular y mejorar el equilibrio y la coordinación general).
- Desarrollar la socialización (fomentar el trato con los compañeros y el monitor, desarrollar la cooperación, la capacidad para adaptarse a nuevas situaciones y la capacidad para resolver problemas).
- Aprender los estilos propios de la natación y nociones sobre otras disciplinas relacionadas.

### **Temporalización de los cursos**

Estos cursos, al igual que los intracurriculares, se desarrollan por trimestres coincidiendo también con el calendario escolar pero las fechas de comienzo y finalización de cada trimestre variarían ya que las vacaciones entre cada trimestre son

menos extensas que en el caso de la actividad intracurricular, siendo únicamente periodos de una semana de cese de la actividad.

**Edades en las que se imparte cada actividad**

Para los cursos de natación de bebés, las edades comprendidas están entre los seis meses y los dos años. Esto es así debido a las condiciones de temperatura de la piscina. En los cursos de embarazadas, no existe una edad ya que el embarazo sería el único requisito para el acceso a estos cursos. No están recomendados si se tiene un embarazo de riesgo diagnosticado. Si se está en el primer trimestre de embarazo, también existen una serie de tareas e intensidades que conviene evitar.

Los cursos de rehabilitación se imparten para todas las edades, en función de dicha edad, el alumno estará en unos grupos otros.

### **Desarrollo**

Las clases tienen una duración de 50 minutos. En función de la edad de los alumnos, existe una ratio/grupo concreta, nunca muy numerosa. El espacio que cada grupo ocupa en la piscina también depende de la edad de los niños que lo forman.

### **Horarios de clases**

El horario de las clases extracurriculares es a partir de las 17 horas y hasta las 21 horas. En cada franja de hora hay clases de distintos grupos y distintas edades, desde los dos años hasta los adultos

## **AQUAFITNESS**

### **Introducción**

Se trata de una actividad con carácter extraescolar que oferta la piscina.

### **Objetivos**

- Mejorar la condición física (mejorar la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio, etc.).
- Fomentar las relaciones sociales (mejorar la coordinación grupal y mejorar el trato con el monitor).
- Evitar lesiones (mantener una condición física ideal adaptable a la vida cotidiana y laboral).
- Disfrutar y relajarse con una actividad musical (relajarse a través de la liberación de sustancias que provocan una sensación placentera y aprovechar las virtudes de la música para aumentar esa sensación de placer al finalizar la actividad).

### **Edades en las que se imparte cada actividad**

En la Piscina Lagomar, por cuestiones organizativas y de recursos, se pueden realizar a partir de los 12 años de edad.

### **Requisitos para la realización de los cursos**

No existen requisitos, salvo la edad, a la hora de poder acceder a esta actividad. Está enfocada a todo tipo de personas, incluso aquellas que tienen algún problema físico, dependiendo por supuesto del tipo de problema y las limitaciones que suponga. También se recomienda para embarazadas a partir del segundo trimestre de embarazo. Por lo demás, el único que tenemos en nuestra instalación por cuestiones organizativas y de recursos, es el mínimo de 12 años para apuntarse.

### **Temporalización de los cursos**

Es la misma que para los cursos de natación ya que se basa en el mismo calendario de apertura de la instalación. La actividad se desarrolla por trimestres coincidiendo con el calendario escolar salvo en las épocas vacacionales que son más breves en este caso.

### **Desarrollo**

Las clases tienen una duración de una hora completa. Los alumnos deben acudir con ropa de baño de forma normal y si se requiere algún otro accesorio se pedirá o lo aportará la instalación. De forma general, el profesor da la clase desde fuera del agua y los alumnos se encuentran en zona amplia dentro. Se utiliza un equipo de música que marca el ritmo de la sesión según desee el profesor.

### **Horario de clases**

Las clases de aquafitness actualmente se llevan a cabo a las 20 horas tres días en

semana, los lunes, los martes y los jueves. Existe la posibilidad tanto de aumentar los días como las horas dependiendo de la demanda.

#### **4.2.3 FORMACIÓN EXTERNA**

##### **CURSOS DE SOCORRISTA ACUÁTICO**

Son cursos destinados a la obtención del certificado de socorrista acuático y en piscinas e instalaciones acuáticas.

Es una actividad extraescolar y se encuentra regulada dentro del marco de la legislación de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

##### **Objetivo general**

- Adquirir los conocimientos necesarios en materia de primeros auxilios, soporte vital básico y salvamento acuático para, en caso necesario, actuar de forma precisa y acertada ante una posible urgencia/emergencia/accidente en el medio acuático y/o fuera de él.

##### **Objetivos específicos**

- Conocer las distintas emergencias que se puedan producir y distinguirlas con el fin de aplicar unas técnicas u otras.
- Conocer sus responsabilidades ante una actuación y los aspectos legales que le pueden afectar en relación a la atención que preste.
- Identificar las distintas partes del cuerpo y su anatomía para aplicar de forma más correcta las técnicas aprendidas.
- Aplicar el procedimiento de forma ordenada durante una intervención, siguiendo los pasos y siempre autoprotegiéndose.
- Conocer los distintos tipos de lesiones y situaciones que se puede encontrar.
- Dominar la práctica de la RCP.
- Reconocer los distintos síntomas de las posibles emergencias de tipo pediátrico, obstétrico, traumatológico o medioambientales que se pueda encontrar. Saber aplicar los conocimientos sobre dichas situaciones si debe actuar en cualquiera de ellas.
- Conocer las características del transporte sanitario y colaborar con el personal médico de los servicios de urgencias.
- Identificar los distintos grados de gravedad que se pueden dar si se produce un accidente múltiple o colectivo.
- Adquirir nociones de los orígenes y la historia del socorrismo acuático.
- Conocer qué es el socorrismo acuático y qué es ser socorrista, implicaciones, obligaciones y deberes.
- Conocer las características del trabajo de socorrista (lugar, ambiente, equipamiento, etc.).
- Aprender a prevenir accidentes en el agua.
- Conocer y manejar el material propio de salvamento para realizar una actuación.
- Distinguir y aplicar las fases de una actuación.
- Aprender a manejar distintos tipos de víctimas en el agua.
- Aplicar en el medio acuático y su entorno la RCP y el DESA de forma correcta.
- Conocer y tratar los tipos de lesiones comunes propios del medio acuático.
- Conocer y aplicar las técnicas necesarias para manejar distintos tipos de situaciones con las víctimas y familiares en el ámbito psicológico (estrés, ansiedad, etc.). Así como auto-aplicarse en caso necesario dichas técnicas.
- Conocer los aspectos legales que afectan a la profesión de socorrista acuático.
- Alcanzar unas marcas mínimas en la realización de pruebas concretas que aseguren estar preparado para poder intervenir con las garantías necesarias para tener éxito.

##### **Edades para las que se imparte la actividad**

En estos cursos está establecido por ley la edad mínima de acceso, siendo la de 16 años con estudios equivalentes a Educación Secundaria Obligatoria finalizados. Ambos

hechos, tanto la edad como el nivel de estudios, deben justificarse al realizar la inscripción a los mismos.

No existe una edad máxima siempre que se cumpla con todos los requisitos para la inscripción.

#### **Requisitos para la realización de los cursos**

- Edad (16 años).
- Estudios (Secundaria o superior).
- Certificado médico que asegure no padecer ningún problema médico que impida la realización del curso.
- Superación de dos pruebas de acceso.

#### **Temporalización de los cursos**

Los cursos tienen una duración de 80 horas, que se podrán desarrollar como establezca la empresa que los imparte. En la Piscina Lagomar se ofertan diferentes tipos de cursos en función de su distribución horaria:

- Cursos intensivos: se realizan en épocas vacacionales, aprovechando que la instalación se encuentra cerrada al público y no se realizan cursos de natación. Generalmente Navidad o Semana Santa. La duración es de aproximadamente 10 días con una media de 8 horas al día de clases teóricas y prácticas.
- Cursos entre semana: se pueden llevar a cabo en cualquier época del año. Se suelen llevar a cabo en turnos de medio día, desarrollando aproximadamente entre cuatro y cinco horas por jornada. Su duración se alarga hasta las tres y cuatro semanas de duración.
- Cursos de fin de semana: al igual que el anterior tipo, se pueden llevar a cabo cualquier época del año. Se utilizan los tres días del fin de semana desarrollando media jornada el viernes y jornadas completas sábado y domingo. Supone un total de aproximadamente entre 20 y 25 h. cada fin de semana. La duración se extiende hasta los cuatro a seis fines de semana.

#### **Desarrollo**

El curso se lleva a cabo mediante varios profesores según las materias que se impartan. Están repartidos en horas teóricas y prácticas. El número de alumnos por profesor puede ser de hasta un máximo de 20 alumnos sin perder calidad en las clases. Se utilizará distinto material en función de la materia.

Cuando el curso finaliza, se entrega a los alumnos un diploma que deberá acreditarse en la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid para ser registrado y poder trabajar. Posteriormente, cada dos años, se debe realizar un curso de renovación de 10 horas.

## **5. PROYECTOS DE ACTUACIÓN PARA EL FUTURO COMO CONSECUENCIA DEL TRABAJO REALIZADO**

Durante el curso 2018/19 hemos trabajado diferentes actividades tanto a nivel curricular y extracurricular en las que hemos visto por los resultados, la importancia que debemos dar a trabajar hábitos saludables en los niños y adolescentes para tener una buena salud, pero también de inculcar hábitos para tener mayor calidad medioambiental que al fin y al cabo asegura el poder tener una calidad de vida y salud. Además de fomentar el deporte en diferentes entornos y par personas con dificultades motoras. Para ello nos comprometemos como centro a realizar proyectos para el curso que viene que fomenten el cuidado del medioambiente para tener una buena alimentación, salud, bienestar emocional....

Para ello además de trabajar talleres que han resultado positivos trabajar este año, queremos incluir:

- Semana de la Ciencia: dentro de esta semana que trabajamos desde infantil a bachillerato, donde se desarrollan actividades de todo tipo (exposiciones, charlas, talleres, concursos...) relacionados con la ciencia. El eje vertebrador de esta

semana será los perjuicios en la salud con relación al cambio climático. Desarrollando para la feria de la ciencia, diferentes proyectos e inventos que se pueden realizar para este objetivo. Además de enfocar distintas charlas y actividades a este problema.

- Proyecto Erasmus: hemos solicitado participar en uno de los proyectos Erasmus **“Sport and free time activities for everyone. Sport and free time-activities for handicapped and non-handicapped pupils, the young and old, men and women”** para alumnos entre 12-15 años, en el cual se incita a los jóvenes a desarrollar, promover hábitos de vida saludable como la importancia del deporte dentro y fuera del colegio, en su tiempo libre, y cómo hacerlo llegar a todo tipo de personas, promoviendo así la inclusión.

## 6. VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS

Todas nuestras actividades son evaluadas mediante observación, encuestas individuales para alumnos y profesores, nivel de participación, opinión de las familias a través del AMPA, la opinión de los alumnos a través del Consejo de Infancia, en los departamentos y posteriormente las conclusiones son llevadas a CCP, donde se elaboran una serie de propuestas de mejora recogiendo todas las valoraciones.

En general, todas nuestras actividades tienen muy buena acogida y una gran participación de los alumnos. Esto hace que cada año repitamos algunas de nuestras actividades o busquemos nuevas que han propuesto los alumnos a través del Consejo de Infancia y las familias a través del AMPA.

Además, en el caso de las actividades realizadas en el entorno acuático se realizan días de puertas abiertas para padres y encuestas web de satisfacción.

## 7. ENLACE. ANEXOS

En el siguiente enlace se encuentran los anexos de:

- Formularios de evaluación
- Resumen de los resultados obtenidos en las diferentes actividades
- Documentación fotográfica de las actividades
- Otros documentos de interés

[Acceder al enlace](https://padlet.com/sdominguez3/5l3ral5wwupw)

<https://padlet.com/sdominguez3/5l3ral5wwupw>