

PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO

2024-2025

IES MIGUEL HERNÁNDEZ
(ALICANTE)



ÍNDICE

1	Proyecto deportivo de centro, actividad física y salud. Curso _23/24	1
2	Coordinador deportivo de centro. Relación con el centro y titulación.	2
3	Justificación del peafs.....	3
4	Objetivos del peafs	9
4.1	. Objetivos generales	9
4.2	Objetivos específicos	10
5	Metodología, seguimiento y evaluación	12
5.1	Estructura de fases:	12
5.1.1	1º Fase: de Análisis y Reflexión:.....	12
5.1.2	2º Fase: De Planificación y Organización:	13
5.1.3	3º Fase: De Ejecución y Seguimiento:.....	14
5.1.4	4º Fase: De Evaluación y Mejoras	14
5.2	Seguimiento y evaluación del proyecto:.....	15
6	Áreas de influencia	19
6.1	Área curricular de educación física	19
6.2	Actividad física extracurricular	22
6.3	Relación entre centro educativo y otras entidades públicas y privadas:	22
6.3.1	Acuerdo colaboración Club Baloncesto San Blas	23
6.3.2	Concejalía de deportes del Ayuntamiento de Alicante:.....	23
6.3.3	AMPA:.....	24
6.4	Relación del PDC con otros programas educativos del IES	25

6.4.1	Coordinación con conservatorios superiores de danza y música	25
6.4.2	Plan de convivencia y aula ECOI:.....	27
6.4.3	Programa Alumnado Ayudante – Convivencia:	28
6.4.4	Proyecto de huerto escolar	29
6.4.5	Yoga Club	31
6.4.6	Premios almuerzos saludables:	32
6.4.7	Consultorio Físico – Deportivo – Nutricional:	34
6.4.8	Guardias activas:	34
6.4.9	Entorno favorecedor de la práctica física – patios inclusivos y autónomos	35
7	Instalaciones deportivas, equipamiento y material. Distribución temporal: ...	36
8	Difusión del peafs	37

1 PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. CURSO _23/24

Centro	IES MIGUEL HERNÁNDEZ
Localidad	ALACANT
NIF del Centro	Q5355570-B
Directora	ÁNGELA PASCUAL BARTOLOMÉ
Coordinador PEAFS del Centro	LLUÍS GINER CLIMENT

2 COORDINADOR DEPORTIVO DE CENTRO. RELACIÓN CON EL CENTRO Y TITULACIÓN.

El profesorado de Educación Física de los centros educativos debe ser el dinamizador, coordinador, supervisor y difusor de las actividades físico-deportivas extraescolares; junto con los responsables de cada una de ellas. La coordinación entre estas actividades y el área de educación física es fundamental para conseguir alcanzar los objetivos propuestos en el proyecto deportivo de centro (En adelante PDC), los cuales también están en línea con los objetivos del proyecto educativo de centro (En adelante PEC) por lo que se consiguen sinergias y potenciamos las posibilidades de alcanzarlos.

Por ello es imprescindible la presencia del profesorado de Educación Física en las actividades físico-deportivas extraescolares, centrando su actuación en las **tareas de coordinación y de supervisión**. En esta línea, debemos ser los profesores de E.F. los agentes encargados de la integración del deporte escolar y extraescolar en la educación y los hábitos del alumnado.

En este sentido, la figura sobre la que recae esta función corresponde al profesor de Educación Secundaria en la especialidad de Educación Física **LLUÍS GINER CLIMENT**, con DNI 48358456J, funcionario de carrera, con destino definitivo en el centro en cuestión desde el año 2020. Habiendo estado en el mismo centro como funcionario en prácticas en el año 2017, como funcionario con expectativa de destino en el año 2018. Desde el año 2007 lleva trabajando como profesor de educación física en diferentes centros educativos de la provincia de Alicante.

Actualmente, es jefe de Departamento de Educación Física, ocupando otros cargos de responsabilidad en el Centro, como coordinador del aula ECOI.

3 JUSTIFICACIÓN DEL PEAFS

El presente PDC pretende sistematizar, organizar, coordinar y potenciar las diferentes acciones en pro de la salud y la promoción de la actividad física saludable que se venían realizando en el centro a lo largo de los años, para poner en valor dichas acciones y propiciar el surgimiento de otras que puedan complementarlas, habiendo estudiado la idiosincrasia propia del centro. A la vez que se analiza las necesidades e intereses del propio alumnado para adaptarlas y facilitar la participación de estos.

En cuanto al fomento de la práctica de actividad física no solo existe una amplia legislación relativa a la misma a través de subvenciones y programas diversos, sino que además la propia Constitución lo recoge como derecho:

1. La Constitución Española, dentro de su Título I sobre derechos y deberes fundamentales, integra en el capítulo de los principios rectores de la política social y económica, en su artículo 43.3, que «Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte».

Cada vez más las administraciones son sensibles a la necesidad de potenciar la actividad física, actualmente existe un amplio consenso político sobre la importancia de fomentar la práctica de actividad física en la Comunidad Valenciana. Tal es ese contexto que se han llegado a aprobar 2 Propositiones No de Ley por unanimidad de todos los grupos políticos en Les Corts Valencianes:

- Sobre el incremento de horas de la asignatura de Educación Física en fecha 11/10/2019
(https://www.cortsvalencianes.es/es/consulta_boc#voc/iniciativa/clau/189845363756752)

- Sobre la necesaria implantación de los programas de prescripción de actividad física y ejercicio físico supervisado, desde atención primaria y hospitalaria, y de la dinamización comunitaria en salud, conocidos como “receta deportiva”, en fecha 10/12/2019

(https://www.cortsvalencianes.es/cava/consulta_iniciativas#trp/iniciativa/189907370787872)

Pero esta voluntad política no es capricho del azar, sino que multitud de evidencias científicas constatan los múltiples beneficios en diferentes situaciones de la actividad física:

- 1. La inactividad física es una de las principales causas de, al menos, 35 enfermedades crónicas (Booth, Roberts y Laye, 2012).
- 2. El ejercicio físico mejora el pronóstico de 26 enfermedades crónicas (Pedersen y Saltin, 2015).
- 3. «La inactividad física es la responsable del 13,4% de las muertes al año en España, llevándose por delante más de 52.000 vidas. Esto supone una carga económica importante para el país de más de 1.560 millones de euros, que son costeados en un 70,5% por las administraciones públicas [mientras que un 22,8% es desembolsado por los hogares españoles]». (Mayo, del Villar y Jiménez, 2017).
- 4. Previamente a la pandemia, solamente el 46,2% de la población tenía un hábito semanal de práctica físico-deportiva, y el 8,39% lo hacía bajo el paraguas de las estructuras federativas (Ministerio de Cultura y Deporte, 2020).
- 5. un nuevo estudio dirigido por el Imperial College de Londres y la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican el número de niños y

adolescentes de edades comprendidas entre los cinco y los 19 años que presentan obesidad se ha multiplicado por 10 en el mundo en los cuatro últimos decenios. que, si se mantienen las tendencias actuales, en 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que con insuficiencia ponderal moderada o grave

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)321293/fulltext?elsca1=tlpr](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)321293/fulltext?elsca1=tlpr)

- 6.«La carga global media de mortalidad prematura evitada por la actividad física es del15,0%, lo que equivale de forma conservadora a 3,9 millones de muertes anuales»(Strain y cols., 2020).

Tenemos que incidir que, además, toda estas características e incidencias se han visto agravadas por la crisis del Covid19, tanto durante el confinamiento, como durante la desescalada y sucesivas oleadas, que han vuelto a limitar la práctica y oferta de actividad física:

- La población adulta española, especialmente jóvenes, estudiantes y hombres muy activos, disminuyó la actividad física diaria (AF vigorosa -16,8% y tiempo de caminata-58,2%) y aumentó el tiempo sedentario (+23,8%) (Castañeda-Babarro y cols., 2020).
- En población infantil y adolescente, disminuyó de 154 a 63 minutos la actividad físicadiaria (-59,09%), y aumentó de 4,3 a 6,1 horas (+41,86%) el tiempo de pantalla (Medrano y cols., 2020).

Por todo lo anteriormente expuesto, diferentes organismos internacionales se han pronunciado sobre la importancia de la realización de la actividad física:

- En el informe de la UNESCO – Replantear la educación, se dice literalmente:

"Preciso es reconocer, además, el efecto de ciertos factores ambientales, como la nutrición, el sueño, el deporte y el esparcimiento para un óptimo funcionamiento del cerebro."

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232697/PDF/232697spa.pdf.multi>

- El parlamento Europeo en el informe sobre la función del deporte en la educación (2007/2086) considera que:

"la educación física es la única materia escolar que tiene por objeto preparar a los niños para una vida sana, concentrándose en su desarrollo físico y mental general e inculcándoles valores sociales importantes, como la honradez, la autodisciplina, la solidaridad, el espíritu de equipo, la tolerancia y el juego limpio"

"Pide a los Estados miembros que hagan obligatoria la educación física en la enseñanza primaria y secundaria y acepten el principio de que el horario escolar debería garantizar al menos tres clases de educación física por semana, si bien debería animarse a las escuelas a superar, en la medida de lo posible, este objetivo mínimo"

<https://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=//EP//NONSGML+REPORT+A6-2007-0415+0+DOC+PDF+V0//ES>

- La Plataforma Europea de Acción sobre Alimentación, Actividad Física y Salud tiene entre sus prioridades:
- aumentar la actividad física regular y reducir los hábitos sedentarios reducir las desigualdades relacionadas con la dieta y la actividad física.

https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/platform_es

- La OMS recomienda para los niños y adolescentes de 5 a 17 años

un promedio de **60 minutos al día** a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana. Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, **al menos tres días a la semana. deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.**

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Como conclusión, con todos los datos expuestos, podemos afirmar que el camino a seguir a grandes rasgos está marcado, pero cabe añadir que nosotros debemos dar un paso más allá y concretar las necesidades detectadas en nuestro alumnado con el marco global de referencia antes comentado.

Es por ello, que nuestra intención es analizar la situación desde la que partimos y cuáles son las necesidades de nuestro alumnado, a través de cuestionarios estructurados y consultas constantes y diversas sobre sus gustos y necesidades.

Adaptándonos también a las propias características del centro y la limitación de espacios de este, ofreciendo en la medida de nuestras posibilidades, aquellas actividades más demandadas por el alumnado.

Además, de toda la problemática comentada, hemos percibido una grave crisis de valores, de falta de habilidades sociales, de aislamiento, de falta de alimentación adecuada y saludables, sin olvidar la gran cantidad de horas que el alumnado pasa frente a las pantallas como tiempo de ocio

El centro debe ser permeable a esta realidad social y ser capaz de ofrecer actividades complementarias y no formales para mejorar la calidad de vida de nuestro alumnado. Potenciando todo el tiempo que pasen en el instituto y, en la medida de nuestras

posibilidades opciones físico-deportivas que mejoren de forma positiva la salud, desde las vertientes física, psicológica y social.

De esta manera formaremos a ciudadanos autónomos y críticos con su entorno que puedan tomar las mejores decisiones individuales y grupales. Así como crear lazos con su comunidad y pertenencia a un grupo, facilitando la socialización e integración.

Pensamos que con este PDC y la estructura de Análisis, Planificación, Ejecución y Evaluación que hemos diseñado, la cual tenemos intención de perfeccionar y adaptar, el centro educativo se constituirá en un espacio más allá de la educación formal y ordinaria. Podremos proporcionar un entorno formativo a través de la actividad física conectando y complementando las actividades con el periodo lectivo, adquiriendo valores sociales inherentes a la práctica de actividad física, como son el esfuerzo, cooperación, superación, resiliencia, empatía y solidaridad.

Además, el centro se adhiere al Marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar. Dicho documento ofrece las herramientas básicas para el diseño de proyectos deportivos orientados a educar a niños y niñas en edad escolar, mediante la práctica física y deportiva. El propósito de este es servir como referente a la hora de diseñar un proyecto deportivo. Con esa finalidad, se exponen los requisitos y las orientaciones necesarias para que se desarrollen y se concreten otros proyectos que recojan la identidad de cada realidad social: Proyecto Deportivo de Comunidad Autónoma, Proyecto Deportivo Municipal y Proyecto Deportivo de Centro.

4 OBJETIVOS DEL PEAFS

4.1 . Objetivos generales

El principal objetivo que se persigue con la puesta en marcha del **PDC** es potenciar en la medida de las posibilidades del centro la práctica física del alumnado fuera del horario lectivo, sistematizando todas las acciones realizadas por el centro, coordinándolas y analizando las demandas del alumnado. También se pretende que esa práctica física fuera del horario lectivo tenga una coordinación y objetivos cercanos al área de educación física y a la programación didáctica de la misma, por lo que siempre que sea posible el alumnado verá reflejada su práctica en la evaluación de la asignatura de educación física de manera positiva. Por lo tanto, dichas actividades se conviertan en un complemento a las sesiones de educación física y sean un instrumento más en la formación del alumnado, en un ambiente informal y no formal, motivando para la práctica y la ocupación del tiempo de ocio con actividades saludables. Creando sinergias con instituciones próximas como ayuntamiento, Universidad y clubes deportivos. Buscando que tampoco sea un lastre para la economía familiar.

Los objetivos del PDC serían los siguientes:

- Que el mayor número de alumnado practique actividad física de manera regular fuera del horario lectivo.
- Que todo el alumnado pueda participar en actividades próximas a sus gustos e intereses independientemente del nivel previo de práctica.
- Recomendar, orientar y aconsejar en aspectos relativos a la alimentación y consumo de productos saludables y aquellos procesados insanos.

- Que el centro educativo sea un entorno integral, que englobe la educación formal, informal y no formal, y sea un punto de encuentro del alumnado más allá de las sesiones de aula diarias.
- Aumentar el número de practicantes de actividad física que la realizan con una vertiente de ocio-recreación y como una cuestión saludable, sin olvidar la vertiente competitiva de algunas prácticas físicas.
- Fomentar el nivel de habilidad motriz y experiencias satisfactorias del alumnado con una baja percepción de práctica, aumentando la misma y la mejorando autoestima de estos.
- Facilitar la coordinación horaria del alumnado (principalmente chicas) que asiste a los conservatorios de Danza y Música, para que no deban elegir entre unas enseñanzas u otras.
- Implicar al profesorado de Educación Física del centro educativo en la dinamización la práctica física del alumnado.
- Crear un contexto e inercia pedagógicamente apropiado para impartir las actividades físico-deportivas en edad escolar de manera autónoma.

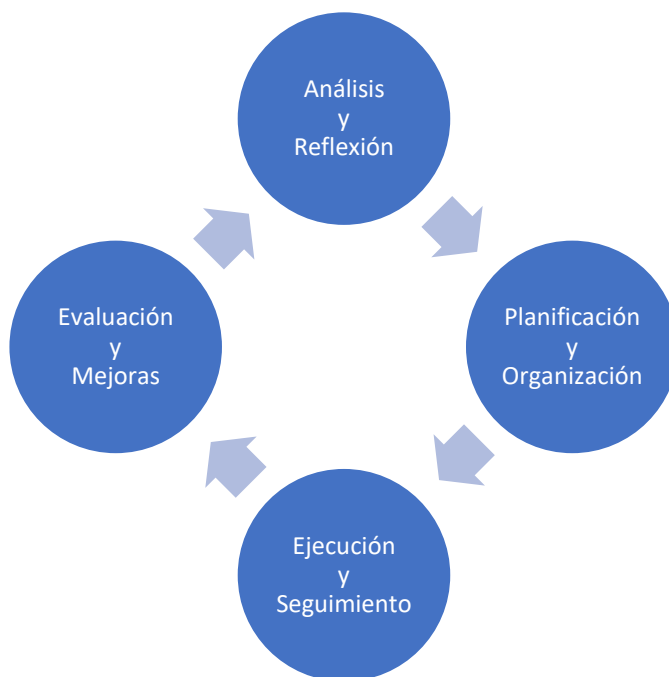
4.2 Objetivos específicos

Otros objetivos más específicos serían, fomentar una práctica física de aquellos alumnados que los datos indican una menor práctica de actividad física, como son las chicas, aquel alumnado en riesgo de exclusión social o dificultades económicas, inmigrantes o recién llegados. De esta manera fomentamos también la igualdad de oportunidades de dichos colectivos.

- Prevalecer la Atención a la Diversidad, dando opciones de práctica al alumnado del aula específica en la participación de actividades complementarias.
- Incentivar de manera específica la práctica física de colectivos que tienen menores tasas de práctica física.
- Trabajar de manera conjunta con el Aula Específica del centro, facilitando la participación de los alumnos y fomentando los espacios de participación y socialización.
- Fomentar la participación femenina en las actividades propuestas a través de un sistema de puntuación en la competición basado en valores deportivos como el respeto a los compañeros, al equipo contrario y al arbitraje deportivo, así como también en la formación de equipos mixtos como valor añadido a la puntuación.
- Coordinarse con diferentes instituciones, como ayuntamiento, Universidad, clubes deportivos, con la finalidad de maximizar el uso de los recursos.
- Fomentar el tejido deportivo del entorno próximo facilitando las instalaciones para la práctica deportiva del alumnado por las tardes.

5 METODOLOGÍA, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El programa está diseñado de manera que se ejecute a lo largo del año en diferentes fases para su mejor aprovechamiento.



5.1 Estructura de fases:

5.1.1 1ª Fase: de Análisis y Reflexión:

En esta fase inicial se pretende:

Conocer que se estaba haciendo en el centro.

Que recursos dispone el centro

Cuáles son las motivaciones del alumnado en relación con la práctica de actividad física y sus limitaciones o dificultades.

Que entidades pueden participar e incorporarse al programa.

Se ha realizado a través de consultas, entrevistas y recopilación de información, así como un cuestionario al alumnado a través de la prematricula del centro que se realiza anualmente. Este análisis se realizó a lo largo del curso anterior.

5.1.2 2º Fase: De Planificación y Organización:

Se realiza durante el inicio del curso, durante el mes de septiembre y octubre; en dicha fase se coordinan y organizan todos los recursos centro y se planifican las actividades de este, tanto las anuales como las puntuales.

En dicha fase se fomenta la participación del alumnado a través de diferentes mecanismos de información y publicidad de las actividades.

Una vez se tienen organizadas los horarios y distribución del profesorado; se puede conocer y establecer horarios para las actividades.

Distribución de propuesta de actividades extraescolares.

Organización de campeonatos en los recreos.

Determinar fechas y disponibilidad con empresas de servicios deportivos para las actividades extraescolares

Organizando todos los estamentos implicados, profesorado de educación física, resto de profesorado, clubes y resto de instituciones.

Los clubes participantes, entidades externas y colaboradores serán concedores del proyecto CEPAFE y velarán en la medida de sus posibilidades de la consecución de sus objetivos y espíritu.

5.1.3 3º Fase: De Ejecución y Seguimiento:

Se llevan a cabo las actividades que se están realizando, solventando las incidencias y llevando un registro de estas.

5.1.4 4º Fase: De Evaluación y Mejoras

La información trasladará el propio proyecto y el acceso al mismo, que estará abierto a sugerencias y mejoras en la medida de disponibilidad del centro y en los plazos que corresponda.

En esta fase, se realizan entrevistas con los responsables de cada una de las acciones realizadas, de manera que presenten las problemáticas encontradas, propuestas de mejora de la actividad y propuestas para aumentar el número de participantes para años futuros.

Se aceptarán propuestas de incorporación de actividades propuestas desde fuera del centro, siempre que sea posible su realización, haya aceptación por parte del alumnado, cumpla toda la legislación vigente y esté aprobado por el equipo directivo y el AMPA.

Dichas entrevistas / cuestionarios se realizan a:

- Profesorado implicado
- Equipo directivo
- Clubes participantes
- Alumnado
- AMPA y familias
- Otras instituciones (Ayuntamiento - UA)

Las cuestiones fundamentales que se trataran hacen referencia a:

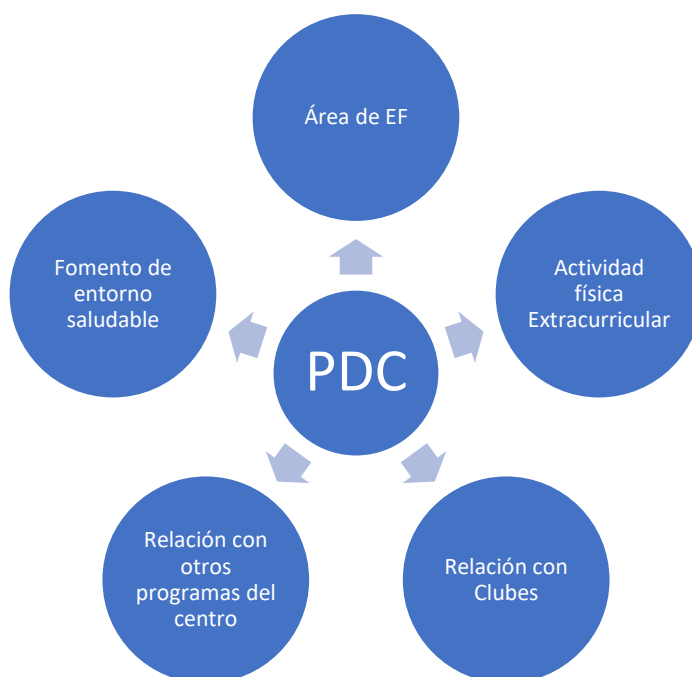
- Título actividad
- Responsable

- N° de participantes (diferenciando género)
- Nivel de satisfacción percibido
- Incidentes y problemáticas
- Propuestas de mejora.

A través de las incidencias detectadas y de las propuestas sugeridas, se volvería a la 1ª Fase para diseñar el PDC del año siguiente.

Una vez explicadas las fases de las que consta el proyecto, pasamos a explicar los diferentes ejes sobre los que pivotaran y sustentan el PDC.

Los ejes principales que vertebran el PDC son los siguientes:



5.2 Seguimiento y evaluación del proyecto:

El seguimiento se realizará a través de 2 vías fundamentalmente, a través de comunicaciones regulares y periódicas con los responsables de cada una de las áreas y

actividades y de manera especial a través del cuestionario final de la actividad donde cada responsable indicará aspectos como el número de participantes, satisfacción, incidencias y propuestas de mejora.

Y en el cuestionario de prematricula del centro donde deben participar todo el alumnado.

Los cuestionarios los realizarán responsables de cada actividad, equipo directivo, AMPA y profesorado en general.

Se centralizará a través del mail corporativo – l.ginercliment@edu.gva.es

Posibilitará una comunicación constante y fluida con aquellos responsables que no coincidan por horario.

Transmisión de información informal y estructurada.

Además, se realizarán entrevistas y consultas a lo largo del año con los diferentes responsables, así como se mantendrá un canal de comunicación a través del e-mail para solucionar cualquier incidente o transmitir cualquier información.

- Reuniones puntuales a lo largo de los trimestres con el AMPA y reunión final al acabar el curso académico con el AMPA y la Dirección del Centro, con objeto de valorar posibles deficiencias en la aplicación del Programa: adecuación del material y las instalaciones, cualificación del personal técnico, necesidad de renovación del material deportivo, valoración de éxito y esfuerzo de nuestros deportistas a través de la página WEB del Centro.
- Reuniones trimestrales con los técnicos encargados de los entrenamientos con objeto de realizar un seguimiento del programa deportivo: asistencia por parte del alumnado, posibles altas y bajas de alumnado, grado de satisfacción del alumnado, calendario de competiciones, ...

- Reunión anual con el profesorado del Departamento de Educación Física del IES JORGE JUAN DE ALICANTE de la misma localidad con el fin de promocionar el deporte escolar y los campeonatos intercentro.
- Reunión al inicio de curso con el coordinador del Servicio de Deporte de la Universidad de Alicante con el objetivo de iniciar el programa deportivo de promoción del deporte femenino “PROYECTO MUJER Y DEPORTE”. Comunicación trimestral con el mismo, tanto para el seguimiento del Programa como para la organización de la Jornada Mujer y Deporte. Reunión también al finalizar el curso para asentar las bases del programa del curso siguiente junto con responsables de los otros IES. de la ciudad de San Vicente.
- Reunión anual en Junio con la concejalía de deportes de Alicante para conocer sus propuestas, posibles sinergias y para tratar diferentes temas: uso de instalaciones, competiciones, material deportivo y monitores, organización de actividades deportivas, etc..
- Comunicaciones puntuales con los técnicos de Conserjería de Deportes y con los entrenadores de la UA.
- Reuniones semanales del Departamento de Educación Física del IES con objetivo de mantener un seguimiento detallado de los Torneos, su organización y resultados, así como también de las actividades puntuales y discontinuas que se realizan a lo largo del curso. Estas reuniones y sus acuerdos quedan recogidos en el Libro de Actas del Departamento de Educación Física, a disposición de quien lo solicite.

- Realización de un Cuestionario Online de Evaluación Final, que estará integrado dentro del cuestionario de prematricula para que todo el alumnado pueda expresar sus gustos y preferencias a la hora de realizar las actividades y grado de satisfacción, así como impedimentos para la práctica de actividad física.

6 ÁREAS DE INFLUENCIA

El proyecto deportivo del centro abarca no sólo el área de educación física, sino el resto de los departamentos y programas del centro, tal y como se detalla a continuación:

6.1 Área curricular de educación física

El principal agente para la puesta en práctica del conjunto de acciones incluidas en este ámbito es el profesorado de Educación Física. Por ello, el Departamento de Educación Física, se compromete a la consecución de los objetivos citados con anterioridad a través de los siguientes planteamientos de intervención:

- Inclusión dentro de la **Programación de Educación Física** de una secuenciación minuciosa en las Unidades Didácticas que podrán desarrollarse como actividades complementarias y extraescolares, así como las que se puedan realizar durante la semana cultural (Volley-ball, Baloncesto, Badminton, Colpball, Pinfuvote, etc...) realizando las adaptaciones metodológicas necesarias para facilitar la inclusión y disfrute de todo el alumnado haciéndole sentir competente y que aumente la motivación hacia la práctica.. Siendo actividades con una gran carga educativa y buscando aquellas actividades que tienen un reflejo social positivo, evitando aquellos deportes con una influencia social en la que priman los valores negativos del deporte (egocentrismo, falta de respeto al árbitro y los adversarios, comportamientos negativos fuera del campo y no reconocimiento de errores propios). Así mismos dichas actividades se podrán realizar durante los Recreos Competitivos que se realizan a lo largo del año, que nos permite detectar el grado de aceptación del alumnado.

- Adicionalmente, se realizarán también torneos de Ajedrez, deporte éste totalmente implantado en el Centro, desarrollándose escuelas internas y partidas y Torneos durante todo el año, la actividad proporciona grandes beneficios a nivel psicológico, que es una de las patas de la salud, según la definición de la OMS.
- Estos contenidos se incluyen en la programación en los diferentes niveles educativos. En todas las actividades deportivas programadas favorecemos la participación femenina, sugiriendo (a través de las puntuaciones de los torneos) que todos los equipos de clase de los diferentes deportes participantes sean mixtos. Además de incentivar la participación de aquel alumnado que queriendo participar se encuentre sin equipo. Fomentando a aquellas chicas con capacidad que tomen roles de liderazgo e iniciativa.
- Realización de **actividades deportivas complementarias** programadas por el Departamento de Educación Física que complementarán tanto las unidades didácticas diseñadas para el horario lectivo como el propio PDC.
- En los Torneos Internos jugados en los **Recreos Deportivos** damos una gran importancia a la difusión de los Deportes haciendo hincapié en el respeto del Reglamento y el respeto, al contrario. La idea constante que se les transmite al alumnado es que: “LO IMPORTANTE ES PARTICIPAR” y “EL QUE NO GANA, APRENDE”. Se organizan **actividades de carácter competitivo** que impliquen la participación por igual de chicos y chicas. Utilización de sistemas de competición en los que premiamos el juego limpio y la participación. Sin menospreciar la importancia de la competición, hacemos hincapié en la

importancia del juego limpio y el respeto a las reglas. Insistiendo, corrigiendo y potenciando la participación y el esfuerzo por encima de la victoria.

- Los niveles de bachillerato podrán colaborar en la organización y arbitraje de los torneos para la propia consecución de sus objetivos didácticos y fomento de la responsabilidad bajo la supervisión de los responsables de la actividad.
- Además, gracias a la proximidad (uso compartido de pistas polideportivas) entre los IES Jorge Juan y Miguel Hernández, se fomenta la competición intercentro en jornadas específicas en los diferentes torneos realizados durante los torneos deportivos. Celebrándolo con una entrega de trofeos y diplomas a los participantes. Mejorando el clima de convivencia y relación entre el alumnado de ambos centros.
- Trabajo en común con el Aula Específica del IES MIGUEL HERNANDEZ, favoreciendo en todo momento la participación de alumnos con diferentes discapacidades en las actividades deportivas generales del Instituto.
- Se dispondrá de un modelo de escrito en AULES para que los responsables de otras actividades físicas externas al proyecto puedan certificar la práctica física del alumnado y que de esta manera se le valore positivamente en la nota. Además, se le podrá pedir que muestren fotografías para comprobar que efectivamente se realiza la actividad (siempre enseñadas desde su dispositivo, nunca enviadas por Internet)
- Se potenciará la práctica autónoma fuera del centro a través del “Préstamo de materiales deportivos” fuera del horario lectivo y del centro, de manera que el alumnado pueda utilizar las instalaciones deportivas propias (en urbanizaciones o fincas) con el material del centro.

- Programa de Fomento y promoción de actividades físicas externas: A través de cartelería y promoción y publicidad en clase; comprobación de realización y práctica, así como la valoración de estas en la evaluación del curso.

6.2 Actividad física extracurricular

El principal objetivo es la **incorporación en el Centro de ofertas de Actividades Físico - deportivas**, complementarias y extraescolares, que se adecuen a los intereses y necesidades del alumnado en su totalidad. Para ello, contamos con la colaboración de los clubes deportivos que usan las instalaciones por la tarde con el alumnado del centro transmitiendo los valores positivos del deporte y coordinándose con el profesorado del centro, controlando la participación y comportamiento del alumnado.

Desde otros departamentos también se organizan actividades deportivas, concretamente, se realizan Viajes culturales de 1 semana de duración en la que la parte de actividad física en la naturaleza tiene una gran importancia. En dichos viajes se realizan actividades muy diversas como la espeleología, descenso de barrancos, descenso en canoa, escalada, Ciclismo y senderismo.

Por otro lado, el IES se coordina con el resto de centros educativos de Secundaria de nuestro municipio para el desarrollo de los programas de las actividades físico-deportivas extraescolares

6.3 Relación entre centro educativo y otras entidades públicas y privadas:

Se pretende establecer una adecuada vinculación con las entidades deportivas de nuestro entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de nuestros jóvenes.

Los clubes deportivos son entidades idóneas para la promoción del deporte por su cercanía al alumnado y que estos libremente elijen la actividad que les satisface con una orientación más competitiva.

Se buscará contactos con el Secretariado de deportes de la UA y con el ayuntamiento de Alicante y con empresas que organicen actividades singulares. Para la promoción de actividades deportivas en eventos puntuales.

Ya que, además, nuestros deportistas que se encuentran en su última etapa educativa o que incluso han finalizado sus estudios de enseñanza secundaria.

Estas actividades siempre tendrán una vertiente educativa en línea con el PDC y PEC del centro de manera que contribuyan a la consecución de objetivos propuestos.

6.3.1 Acuerdo colaboración Club Baloncesto San Blas

Se ha llegado a un acuerdo de colaboración entre el **Club de Baloncesto San Blas** y el IES Miguel Hernández, por el cual, el instituto cede espacios y materiales deportivos para la práctica de deporte federado en horario de tarde y el Club se adhiere al PDC del IES así como al PEC, para el fomento de los objetivos propios, así como de distintas promociones de hábitos saludables y otras colaboraciones.

Los lunes y miércoles en horario de 16:30 a 20:00 h; y los viernes en horario de 16:30 a 19:15 para el desarrollo de la actividad deportiva de Baloncesto.

6.3.2 Concejalía de deportes del Ayuntamiento de Alicante:

Se pretende establecer una adecuada vinculación de los jóvenes con el entorno deportivo comunitario más próximo. Desde este punto de vista, tanto la concejalía de deportes de Alicante entidades idóneas para la promoción del deporte por su cercanía, por los servicios deportivos de los que dispone, así como también por las instalaciones deportivas que

atesora. Por lo tanto, cuando se analice que actividades ofrece y pueden ser promotoras de los objetivos del programa, se llevarán a cabo las gestiones necesarias para su implementación.

Consideramos que nos pueden ayudar tanto en la utilización de sus instalaciones deportivas (piscinas, rocódromos, pistas de atletismo y deportivas de todo tipo), la utilización de material deportivo, y lo que es aún si cabe más importante, en la facilitación de entrenadores y monitores para el correcto desarrollo y pervivencia de los equipos deportivos.

Los programas más interesantes que se desarrollan desde la concejalía se consideran que son:

Decálogo juga net – actividades programadas escolares puntuales – campeonatos escolares

6.3.3 AMPA:

El AMPA como asociación fundamental e incrustada dentro del IES, tiene una declaración responsable para la realización de actividades deportivas (Volley-ball) y su realización dentro de las instalaciones del centro, para el alumnado del centro y que serán valoradas por el departamento de educación física en función del número de asistencias a los entrenamientos a lo largo de todo el curso.

El AMPA organiza a través de una empresa de actividades extraescolares la actividad física deportiva de Volley-ball en horario de tarde. Los Martes y Jueves en horario de 17:00 a 18:00 horas y de 18:30 a 19:30 horas para la actividad de Volleyball.

6.4 Relación del PDC con otros programas educativos del IES

6.4.1 *Coordinación con conservatorios superiores de danza y música*

El IES Miguel Hernández es el único centro de la provincia de Alicante que tiene firmado un “convenio de coordinación horaria” con los conservatorios superiores de Danza y Música para el alumnado del centro, aunque es un elemento no visible para parte de la comunidad educativa, supone un elemento fundamental del programa para potenciar la práctica física del alumnado participante. Esto supone una carga de trabajo extra para el centro, pero resulta muy beneficioso para el alumnado de ambos conservatorios para poder continuar compaginando los estudios ordinarios de ESO y BACHILLERATO con los exigentes estudios de Conservatorio, de esta manera se consigue que no deban elegir entre continuar practicando la danza de manera profesional o continuar el plan de estudios ordinario.

Para ello se le dedica una hora semanal de un profesor para la gestión, organización y coordinación de dicho convenio

Por este motivo vienen incluso alumnado de otras localidades a estudiar en el IES por las facilidades que se les ofrece. En la mayoría de los casos hablamos de chicas participantes, por lo que la incidencia de falta de práctica física realizada por este grupo se ve favorecida y compensada.

El proyecto tiene múltiples beneficios para el alumnado que redundan en el aumento de práctica física de los mismo, entre dichas acciones que componen el convenio se encuentran:

Reuniones periódicas, por parte del equipo directivo, para coordinar las fechas de exámenes y pruebas entre ambos centros.

Organizar horarios para facilitar que el alumnado no asista al centro durante las horas de asignaturas exentas, primeras y últimas horas.

Facilitar espacios para el descanso y estudio durante las horas de las asignaturas exentas que se encuentran en el resto de horario.

Gestión de trámites burocráticos realizados desde el equipo directivo, así como de gestiones administrativas, habiendo un responsable encargado de ello.

Durante un día semanal (miércoles) el alumnado de Conservatorio realiza las clase en el IES Miguel Hernández, esta cuestión es posible realizar gracias al convenio, ya que estamos hablando de enseñanzas de régimen especial y de régimen ordinario que inicialmente no podrían usar las instalaciones de la otra. Este problema administrativo se solventa gracias al convenio.

El alumnado que participa en este convenio está en todos los niveles educativos del centro y afecta a 82 alumnos.

	TOTAL
1º ESO	11
2º ESO	4
3º ESO	15
4º ESO	17
1º BATX	20
2º BATX	15
total	82

Al alumnado de 5º y 6º de conservatorio profesional se le ofrece la posibilidad de realizar el bachillerato nocturno de manera que en la etapa final de la ESO no deben elegir entre ambos estudios, ni abandonar la práctica de la danza, la cual cosa contribuye al fomento de la práctica de actividad física.

6.4.2 Plan de convivencia y aula ECOI:

El **Proyecto Deportivo de Centro** y la adquisición de valores y estrategias de resolución de conflictos está íntimamente relacionado con el PLAN DE CONVIVENCIA ESCOLAR. Se observa que favorecer un ambiente deportivo distendido con los Recreos Deportivos a través de los Torneos Internos, así como los encuentros deportivos intercentros, (competiciones con el IES Jorge Juan), garantiza una expectación y una ocupación del tiempo libre del alumnado que favorece la convivencia escolar a través del espectáculo deportivo, tanto de aquellos que participan directamente como de aquellos que presentan un rol más de espectador. También se basa en el programa del ayuntamiento de Alicante de JogaNet para el fomento de actitudes de respeto tanto en los jugadores como en el público.

Es así como creamos todo un entramado de estructuras organizativas de las cuales hacemos partícipes a los propios alumnos (Bachillerato) realizando algunas tareas de organización, gestión y arbitraje; supervisadas por el profesorado del centro; para evitar posibles errores y que se sientan respaldados frente a posibles conflictos surgidos durante la práctica. De esta manera percepción del alumnado hacia la práctica deportiva es absolutamente positiva, ocupando el Departamento de EF un espacio básico en la organización y la inclusión de todos los agentes, con el objetivo claro en la promoción del Deporte en edad escolar.

Por otro lado, se establece una coordinación con Jefatura y Tutores para asegurar que los participantes en los Torneos Internos cumplen con las normas de convivencia, estableciendo un sistema de penalización en caso de que no se cumplan. Se exige por tanto un compromiso individual y de equipo para el buen funcionamiento de la convivencia escolar, incidiendo siempre en la Educación en Valores.

6.4.3 Programa Alumnado Ayudante – Convivencia:

El proyecto de **Alumnado Ayudante** es una iniciativa de mejora de la convivencia escolar basada en la participación del propio alumnado que, ofreciendo ayuda a sus iguales, previene y minimiza los efectos de los conflictos que pudieran surgir.

Este sistema de ayuda entre iguales consiste en la creación de redes sociales de apoyo entre el alumnado, aportando confianza y construyendo un buen clima, promoviendo el valor del bienestar grupal y humanizando más el centro.

El proceso de selección del alumnado ayudante se ha llevado de manera voluntaria. De esta manera, de cada clase se ha seleccionado a una serie de alumnado, cada uno de los cuales reúne el siguiente perfil: da confianza; sabe escuchar; es discreto y es capaz de generar una relación de confidencialidad; no se ríe de los demás y acepta a las personas como son y es capaz de derivar los problemas que superan su capacidad de actuación para que los resuelvan otras personas. El alumnado ayudante, a lo largo del primer trimestre, han recibido una formación por parte del equipo de convivencia.

Las funciones de estos no son fáciles pero sí muy motivantes. Por un lado, hablamos de **acompañamiento** donde observan problemas en clase, escuchan los problemas de los compañeros, acompañan al alumnado nuevo, detectan posibles conflictos entre clases o en el patio, velan por un buen clima de convivencia en el centro, realizan un acompañamiento a determinado alumnado rechazado o en situaciones de aislamiento dentro del grupo y gestionan algunos problemas del conjunto de la clase como mal comportamiento o deterioro del material.

La base fundamental del programa es la de crear un grupo de alumnos que sea capaz de participar y dinamizar las actividades que se desarrollen en el centro a lo largo del curso y por otra parte la de escuchar y acompañar en las necesidades a otros compañeros.

El carácter del equipo aboga por la preocupación por el otro. Esta vertiente altruista a menudo satisface los intereses de una gran parte del alumnado, ahonda en la madurez y crecimiento personal de los alumnos ayudantes y abre vías de confianza y cercanía en los demás.

Los sistemas de ayuda entre iguales se convierten en servicios que permiten detectar situaciones conflictivas en los primeros estadios en los cuales el conflicto es controlable. Se convierten en observatorios activos de la convivencia.

En definitiva, este programa está basado en el sistema de ayuda entre iguales que además contribuye a la participación y formación integral de sus integrantes.

6.4.4 Proyecto de huerto escolar

La inclusión de una asignatura de huerto en el currículo de educación secundaria representa una valiosa oportunidad para promover hábitos saludables entre el alumnado. En un mundo donde la alimentación rápida y poco saludable predomina, educar al alumnado sobre la importancia de una dieta equilibrada y el origen de los alimentos se vuelve esencial.

El cultivo de un huerto escolar no solo enseña al alumnado sobre botánica y ecología, sino que también les brinda herramientas prácticas para comprender el proceso de producción de alimentos. Al involucrarse en la siembra, cuidado y cosecha de frutas y verduras, los estudiantes desarrollan un sentido de responsabilidad y conexión con la naturaleza. Esta experiencia práctica fomenta un mayor aprecio por los alimentos frescos y locales, lo que

puede influir positivamente en sus elecciones alimenticias.

Además, trabajar en un huerto promueve la actividad física y el bienestar emocional. La jardinería es una actividad que requiere esfuerzo físico, lo que contribuye a combatir el sedentarismo. Asimismo, el contacto con la tierra y el entorno natural ha demostrado tener efectos positivos en la salud mental, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo.

La asignatura de huerto también puede ser un espacio para fomentar la colaboración y el trabajo en equipo. Los estudiantes aprenden a trabajar juntos, a compartir responsabilidades y a respetar las opiniones de los demás, habilidades que son fundamentales no solo en el ámbito escolar, sino también en su vida futura.

Finalmente, educar al alumnado sobre sostenibilidad y prácticas agrícolas responsables es crucial en la lucha contra el cambio climático. Al entender la importancia de cultivar alimentos de manera sostenible, los estudiantes se convierten en ciudadanos más conscientes y responsables, capaces de tomar decisiones informadas que impacten positivamente en su entorno.

En resumen, una asignatura de huerto en secundaria no solo contribuye a la formación académica de los alumnos, sino que también juega un papel fundamental en el desarrollo de hábitos saludables, habilidades sociales y una conciencia ambiental crítica. Invertir en esta área es invertir en un futuro más saludable y sostenible para todos.

6.4.5 Yoga Club

La necesidad de incorporar actividades de yoga durante los recreos en las escuelas se ha vuelto cada vez más evidente, especialmente en un contexto donde el bienestar físico y emocional de los estudiantes es fundamental. El yoga, con sus múltiples beneficios, puede ser una herramienta poderosa para ayudar a los alumnos a manejar el estrés, mejorar su concentración y fomentar un ambiente de calma en medio de la agitación del día escolar.

En la actualidad, muchos jóvenes enfrentan presiones académicas, sociales y emocionales que pueden resultar abrumadoras. La práctica del yoga ofrece un espacio para desconectar de estas tensiones y reconectar con uno mismo. Al dedicar unos minutos en el recreo a esta actividad, los estudiantes pueden aprender técnicas de respiración y meditación que les permiten gestionar mejor sus emociones y aumentar su resiliencia ante situaciones desafiantes.

Además, el yoga promueve la actividad física de una manera accesible y divertida. A diferencia de otros deportes, no requiere un nivel específico de habilidad o competencia, lo que lo convierte en una opción inclusiva para todos los estudiantes. Practicar yoga en grupo también fomenta la cohesión social, ya que los alumnos comparten una experiencia que les ayuda a construir relaciones más sólidas y a desarrollar un sentido de comunidad.

Desde el punto de vista físico, el yoga mejora la flexibilidad, la fuerza y la postura, lo que es especialmente beneficioso para los adolescentes en crecimiento. A través de posturas y movimientos conscientes, los estudiantes pueden liberar tensiones acumuladas en el cuerpo, lo que contribuye a un mayor bienestar general.

Incorporar un profesor especializado en yoga para guiar estas sesiones es esencial. Un instructor capacitado puede adaptar las prácticas a las necesidades del alumnado, asegurando que cada sesión sea segura y efectiva. Además, el profesor puede introducir conceptos sobre mindfulness y autocuidado que los estudiantes pueden aplicar no solo en el aula, sino también en su vida diaria.

En conclusión, ofrecer actividades de yoga durante los recreos no solo enriquecería la experiencia escolar de los alumnos, sino que también les proporcionaría herramientas valiosas para gestionar el estrés y promover su bienestar integral. Al invertir en esta práctica, las escuelas estarían contribuyendo a formar jóvenes más equilibrados, saludables y preparados para enfrentar los desafíos del mundo moderno.

6.4.6 Premios almuerzos saludables:

La importancia de promover almuerzos saludables en las escuelas es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Una alimentación adecuada no solo contribuye a un mejor rendimiento académico, sino que también influye positivamente en la salud física y emocional de los jóvenes. En este contexto, el instituto ha implementado una serie de iniciativas que fomentan hábitos alimenticios saludables, incluyendo concursos que premian la participación del alumnado con vales canjeables en la cantina por almuerzos nutritivos.

Una alimentación equilibrada es esencial para el crecimiento y desarrollo de los estudiantes. Los almuerzos saludables proporcionan la energía necesaria para afrontar el día escolar, mejorando la concentración y la capacidad de aprendizaje. Además, una dieta rica en frutas,

verduras, granos integrales y proteínas magras ayuda a prevenir problemas de salud a largo plazo, como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Los concursos organizados por el instituto no solo incentivan a los estudiantes a adoptar hábitos alimenticios más saludables, sino que también promueven la creatividad y el trabajo en equipo. Al participar en actividades que giran en torno a la alimentación saludable, los alumnos aprenden sobre la importancia de elegir opciones nutritivas y desarrollar habilidades culinarias que les serán útiles a lo largo de su vida.

Los vales canjeables en la cantina son un aliciente adicional que motiva a los estudiantes a involucrarse en estas iniciativas. Al poder disfrutar de almuerzos saludables como recompensa, se refuerza la idea de que elegir opciones nutritivas es no solo beneficioso, sino también gratificante. Esto crea un ciclo positivo donde los estudiantes se sienten motivados a seguir aprendiendo sobre alimentación saludable y a hacer elecciones conscientes.

Además, esta estrategia fomenta un ambiente escolar donde se valora el bienestar integral del alumnado. Al integrar la alimentación saludable en la cultura del instituto, se contribuye a formar generaciones más conscientes sobre su salud y bienestar, lo que puede tener un impacto duradero en sus vidas.

En resumen, promover almuerzos saludables en las escuelas es esencial para el desarrollo físico y emocional de los estudiantes. A través de concursos que premian esta participación con vales canjeables en la cantina, el instituto no solo incentiva hábitos alimenticios

positivos, sino que también crea un ambiente educativo enriquecedor que fomenta el bienestar general del alumnado.

6.4.7 Consultorio Físico – Deportivo – Nutricional:

Visto que en muchas ocasiones se ha visto que el alumnado tiene dudas acerca de diferentes cuestiones relacionadas con la materia de educación física y que de manera espontánea busca y consulta al profesorado de la materia, se ha valorado la posibilidad de establecer estas consultas de manera más estructurada.

Se coordinará también con el alumnado específico de 2º Bachillerato que a su vez le servirá para aumentar la nota de la asignatura.

Para ello se ha reservado un día a la semana durante el patio para que el alumnado pueda acercarse de manera voluntaria a realizar cuestiones a la alimentación, actividad física o el cuerpo humano.

Se buscará hacerles reflexionar para que tengan una visión crítica de la información que obtienen a través de otras fuentes.

Para ello se requiere una inversión inicial en materiales didácticos, como columnas vertebrales y esqueletos.

6.4.8 Guardias activas:

Se trata de aprovechar aquellas faltas de asistencia de profesorado por diferentes circunstancias para potenciar, en función de las posibilidades de nuestro centro, el movimiento y actividad física del alumnado, a través de una propuesta de juegos como son el bádminton, combas y diferentes retos físicos; también con la intención de apartar al alumnado de las pantallas y que no tengan tanto interés en la actividad física se proponen

una serie de juegos de habilidad óculo-manual y juegos de velocidad de reacción y percepción como el jungle speed y otros..

Por lo tanto, el departamento de educación física cederá materiales para su uso durante este tiempo a través del profesorado de guardia, a la vez el centro ha realizado una inversión en la compra de diferentes juegos de mesa.

6.4.9 Entorno favorecedor de la práctica física – patios inclusivos y autónomos

Son acciones que se han realizado a lo largo del tiempo y ahora se recogen en el PDC como una parte más del mismo. Existen diferentes acciones realizadas en el centro para favorecer un entorno de práctica autónoma y facilitar la realización de actividad física saludable fuera del horario lectivo. Entre estas acciones se encuentran:

Decoración en el suelo de juegos tradicionales y escaleras de ejercicios de coordinación.

Distribución de cartelería en el centro relativa al cuidado de la espalda y hábitos saludables.

Aparca bicis para facilitar la llegada al centro en bici.

7 INSTALACIONES DEPORTIVAS, EQUIPAMIENTO Y MATERIAL. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL:

Los espacios que se utilizarán para el desarrollo del programa serán los siguientes:

- el gimnasio cubierto del IES, con su material específico e instalaciones y balones, así como petos y conos. Por la tarde debemos encender los focos de luz, dada la escasa visibilidad.
- Patio interior del IES para el desarrollo de actividades puntuales.
- Pistas polideportivas para compartidas con el IES Jorge Juan para el desarrollo de campeonatos, torneos y actividades puntuales.

8 DIFUSIÓN DEL PEAFS

Se utilizarán diferentes canales de comunicación de las diferentes acciones realizadas para la promoción de incorporación a las mismas:

Página WEB del IES Miguel Hernández	Aules para el profesorado
Tablón de anuncios del Centro	Tutorías
Clases de educación física	Cartelería Gimnasio del IES
Circular del AMPA	Circular inicio de curso

Habrà una informaci3n peri3dica de las acciones realizadas, los eventos propuestos, la difusi3n de estos. De manera que se pueda ver el ambiente deportivo positivo que fomente la incorporaci3n de nuevos participantes.

Por otro lado, durante el inicio de curso, se envía una **circular informativa** explicando a los padres y madres las actividades deportivas que van a tener lugar en el presente a3o acad3mico y animando a que impliquen a sus hijos e hijas en la participaci3n de las actividades propuestas. En momentos puntuales para la promoci3n de actividades puntuales y especiales.

VIST I PLAU DIRECTORA

COORDINADOR PEAFS DEL CENTRE

Sign. ÀNGELA PASCUAL BARTOLOMÉ

Sign. LLUÍS GINER CLIMENT