

1. Tempo de lecer activo

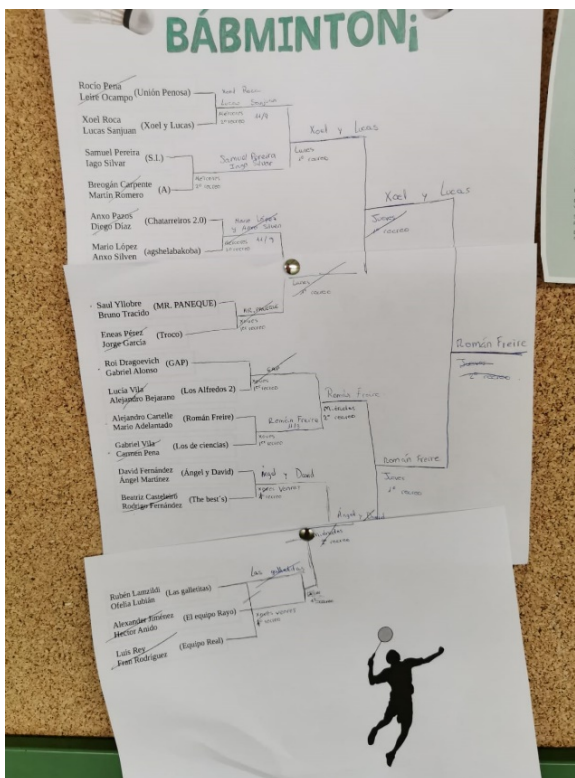
Durante este curso facilitouse o acceso do alumnado ao almacén do pavillón para a elección ordenada de material deportivo. Ademais, o departamento de Educación Física deixou material deportivo na conserxería para que o alumnado puidera utilizalo no patio dianteiro. Ao mesmo xeito, o profesorado responsable das gardas do pavillón nos recreos (Pedro Cantero Castrillo de Educación Física, Alberto Capelán e Mikel Pasabant, ambos os dous de inglés) aseguráronse de que o almacén do pavillón estivera aberto para que alumnado puidera coller o material deportivo para practicar actividade física nos recreos.



2. Torneos deportivos no IES Mugarbos

Para fomentar a práctica organizáronse torneos deportivos ao longo do curso. Os deporte elixidos foron brilé/voley, baloncesto, bádminton e fútbol (2 torneos de cada). A organización foi preparada co alumnado de 1º bacharelato en pequenos grupos onde a boa organización favoreceu cun máximo de 0,5 na nota final da materia de Educación Física. Estes torneos foron realizándose 1 torneo por mes comezando ao finais do mes de outubro. O alumnado xeraba carteis informativos co calendario do torneo e as regras polo centro. Os torneos realizáronse no pavillón do instituto.

Bádminton



Baloncesto



Voleibol



Fútbol



Brilé



3. Fomento da práctica feminina

Os venres as alumnas do IES de Mugardos tiñan o poder de decisión sobre o deporte/actividade física a elixir nos recreos no pavillón.



4. Carreiras de Orientación no tempo de lecer

Durante o curso traballouse a orientación nos cursos de 4º ESO e 1º Bacharelato. Nos grupos de 4º ESO realizouse durante varias sesións carreiras de orientación pola contorna do centro e polo peirao e pobo de Mugardos. Estas carreiras foron feitas co móbil a través da aplicación "GPS Orienteering" (a aplicación creadora do profesor Pedro Cantero) seguindo as carreiras o alumnado coa aplicación gratuíta "GPS Orienteering run". Ademais das carreiras feitas en grupo creouse unha gran cantidade e variedade de carreiras para poder realizalas no tempo de lecer coas familias e os amigos/as rexistrándose os mellores tempos das carreiras na base de datos da aplicación sendo esta visible para todos os participantes buscando motivar ao alumnado.

Mugardos 4.2

Orientación estándar Publicado (tckzke)

Visite todos los controles en el orden establecido.
20 puntos de control, 1946 m

Permitir el asistente Sí durante la orientación

El recorrido está abierto

Horario diario de apertura Todo el día

MAPA PUNTOS DE CONTROL PERFIL DE ALTURA

Mapa: IMG-20220207-WA0007



CORRER RECORRIDO VER RESULTADOS

Mugardos 4.2

Todavía no tienes ningún resultado

Posición	Nombre	Tiempo
1	Carmen 2022-02-22 08:59 M	30:17
2	Gabriel Vila Iglesias 2022-02-22 08:58 M	30:28
3	Olalla Mahía Fernández 2022-02-24 12:49	40:44

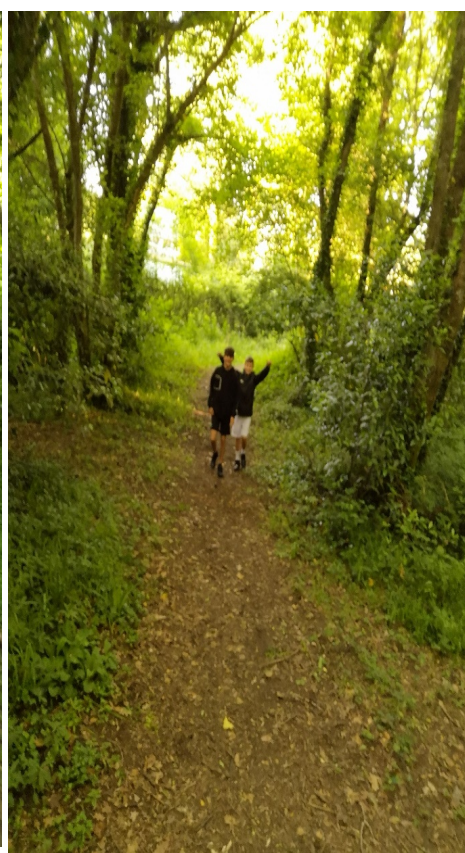
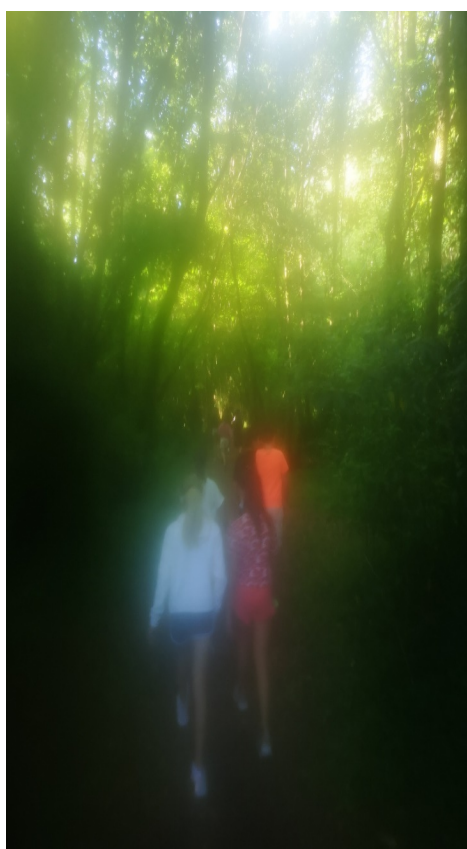
5. Torneo de Nadal

Nos últimos días de clase de decembro organizouse torneos de fútbol e baloncesto. Os gañadores (os 3 mellores clasificados) clasificábanse para unha "final four" na que tamén participaba o equipo de profesores/as. Estes torneos ademais de fomentar a motivación do alumnado traballaban a igualdade xa que era obrigatorio ter participantes de ámbolos xéneros para poder xogar.



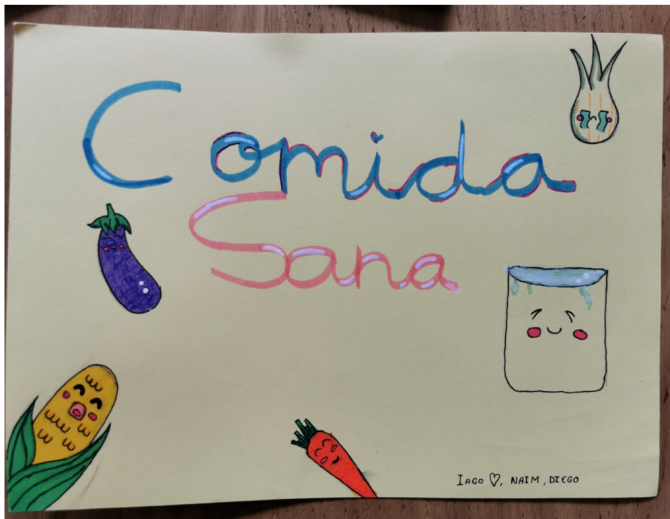
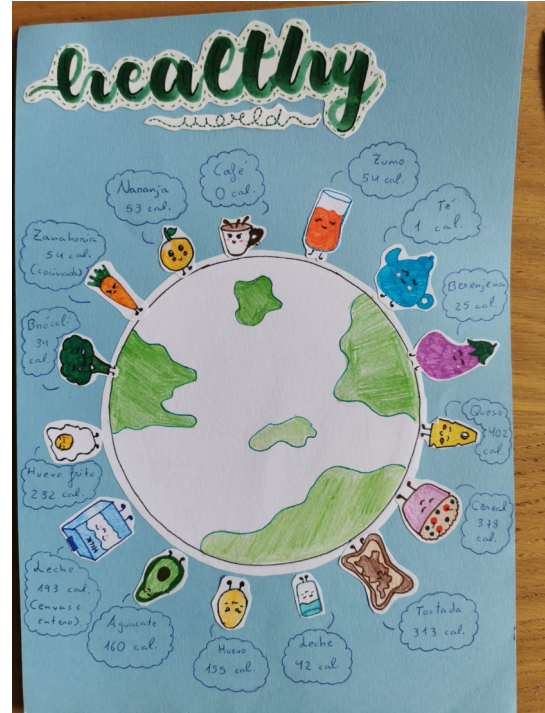
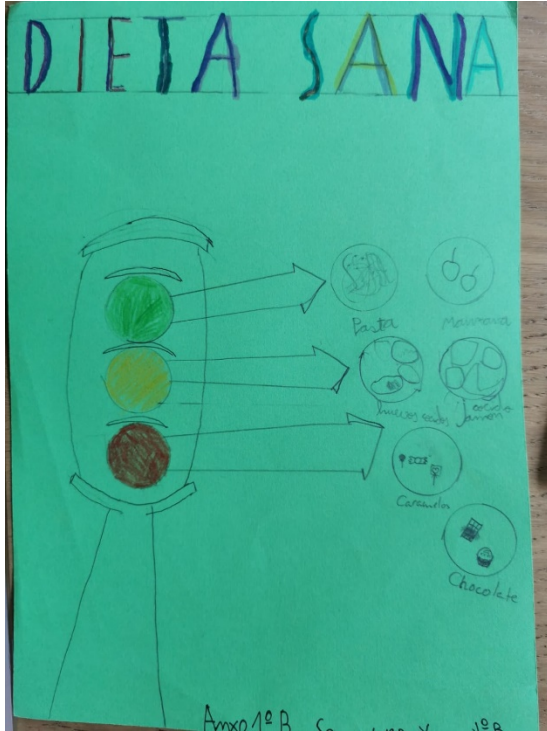
6. Saída pola contorna

O alumnado de 1º ESO realizou unha ruta de sendeirismo pola contorna onde se aplicou a técnica de adestramento coñecida como “fartlek” para mellorar a resistencia do alumnado. Durante a actividade establecéronse diferentes ritmos finalizando cun sprint nos derradeiros 300 metros para coñecer o Vo2Max e a diferenza entre resistencia aeróbica e anaeróbica.



7. Coñecer e promover a alimentación saudable

Dende a materia de Promoción de Estilos de Vida, nos grupos de 1º ESO, fixéronse carteis para promover a alimentación saudable a través das imaxes.



8. Saída ao club náutico de Ares

Durante a mañá do venres 10 de xuño o grupo de 3º ESO foi ao porto de Ares para realizar actividades náuticas. O grupo dividiuse en 3 equipos, 2 deles comezaron facendo vela lixeira mentres que o terceiro fixo paddel surf. Os grupos foron cambiando de actividade ao longo da mañá. A mesma actividade foi feita polos grupos de 4ºA e 4ºB da ESO o mércores 15 de xuño.



