

**Plan Proxecta 2023-2024**

# **DESFRENE EN EL SANTA IRENE**

**I.E.S. Santa Irene**

**Vigo**

**Coordinador: Juan Carlos Ferro Pozo**

**Profesorado:**

**María Isabel Fernández Álvarez**

**Esther González Rodríguez**

**María del Carmen Villar Rivera**

**Rosa María Vázquez Rivadulla**

## **ÍNDICE:**

<b>Presentación do centro: características e traxectoria.</b>	<b>3</b>
<b>Motivacións do centro para participar no proxecto.</b>	<b>3</b>
<b>Compromiso docente e da equipa directiva.</b>	<b>4</b>
<b>Posibles propostas de organización (curso, número de alumnos, horarios, materias ou áreas nas que se enmarcaría o proxecto etc.).</b>	<b>4</b>
<b>Obxectivos:</b>	<b>5</b>
<b>Contidos didácticos do proxecto</b>	<b>5</b>
<b>Motivacións persoais dos e das docentes directamente implicadas.</b>	<b>5</b>
<b>Capacidade de implicar a institucións e entidades locais.</b>	<b>6</b>
<b>Bibliografía empregada e referencias.</b>	<b>6</b>

## **Presentación do centro: características e traxectoria.**

O IES Santa Irene, localizado nas Travesas de Vigo, é un centro de titularidade pública que imparte ESO, Bacharelato, Educación de Persoas Adultas III e IV e Bacharelato de Adultos. Figuran adscritos a este centro o CEIP Canicouva e o CEIP Plurilingüe Pintor Laxeiro.

Atópase na praza América, lugar emblemático da cidade. Foi unha doación de Policarpo Sanz á cidade olívica e recibiu o seu nome na memoria da súa muller, Irene de Ceballos.

Para este centro a educación constitúe un medio importante de desenvolvemento humano. Entre as finalidades educativas do mesmo recoñécese como prioritario o pleno desenvolvemento da personalidade do alumno.

Neste centro tentamos que tanto os valores como as actitudes éticas e sociais a promover se vexan acompañadas doutros fins máis explícitos: a adquisición de hábitos intelectuais e técnicas de traballo así como de coñecementos científicos e técnicos, humanísticos, históricos e estéticos que preparen ós nosos alumnos e alumnas para participar na vida social e cultural.

A traxectoria do centro educativo, en canto a plans e programas se refire, destaca por ter participado en:

- Plan Proxecta: Programa 9. Galicons-net 2018-2019 e DAFIS 2021/2022.
- Programa de Innovación Lingüística 2018-2019 polo traballo “O prado fala galego” acadando o segundo premio.
- Plan de Mellora de Bibliotecas Escolares desde o 2012.
- Proxecto “21 días en galego” 2019-2020.

## **Motivacións do centro para participar no proxecto.**

O IES Santa Irene ten a particularidade de non contar con instalacións deportivas propias, tendo que desprazarnos ó Complexo Deportivo As Travesas do Concello de Vigo. O espazo axardinado co que conta o instituto dificulta a súa adaptación para a realización de ligas internas ou recreos activos. Ademais tamén está invadido polos vehículos do persoal da comunidade educativa. Hai unha tradición de recreos sedentes ou como máximo paseantes.

Co proxecto do curso pasado empezamos a mudar esta situación, coas ligas internas de tenis de mesa. A necesidade de continuar este proxecto é para seguir aumentando a práctica deportiva nos tempos escolares.

Con este proxecto queremos empezar a crear unha cultura de centro favorable á vida saudable. O curso pasado conseguíuse que se mercase un taboleiro de pin-pon para o exterior e comenzouse a organizar as primeiras partidas deportivas. Temos a certeza de que con pequenos cambios en varios hábitos fan unha mellora importante na saúde. Experiencias como Móvete 15 (Aguilar, M. *et al*, 2020), consistente en incrementar a práctica diaria de actividade física durante 15 minutos, conseguiron melloras significativas na saúde ( $p < 0,05$ ) dos participantes, cunha redución de graxa de -1,33 % (0,49 kg) e un aumento da condición física.

## **Compromiso docente e da equipa directiva.**

O profesorado comprométese a desenvolver o proxecto a continuación detallado e a cumprir coas obrigas especificadas na convocatoria Proxecta 23/24:

- Envío e recepción do consentimento informado.
- Facer un uso axeitado do material en préstamo para as probas.
- Realización das probas DAFIS seguindo as pautas.
- Cargar os datos no programa informático.
- Dar a coñecer as actividades e resultados do proxecto na web escolar.
- Continuar en vindeiros cursos coa plataforma e a proposta de novas actividades que se encamiñen a conseguir un centro saudable.

A equipa directiva está presta a colaborar en cantas actividades axuden a fomentar os hábitos relacionados coa saúde durante o tempo escolar así como calquera outra que incida na mellora da vida saudable da comunidade escolar.

**Posibles propostas de organización (curso, número de alumnos, horarios, materias ou áreas nas que se enmarcaría o proxecto etc.).**

Fóra do centro e fóra do horario lectivo:

Participación en probas pedestres populares (Circuito Runvigo e probas consolidadas como Praia de Samil, Cereixa e Nocturna de San Xoán).

Dentro do centro e dentro do horario lectivo.

DAFIS a todo o alumnado.

Ligas internas: tenis de mesa, bádminton.

Gardas activas. Colaboraremos prestando material para que o profesorado poida usar as mesas de pin-pon e elaboraremos unas fichas de exercicios para facilitar o uso da escaleira de calistenia.

Estudo dos resultados DAFIS do curso 2022/2023 en titorías.

Análise do estado de benestar do alumnado. Investigacións como a de Vaquero-Solís, M., Moreno-Díaz, M. I., Tapia-Serrano M. A., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021) sirven de referencia para analizar autoconcepto, IMC, satisfacción corporal e actividade física.

Deportistas do noso instituto. Padlet coa traxectoria deportiva do alumnado.

Proxectos de investigación sobre o deporte para o alumnado de Bacharelato.

Fóra do centro e dentro do horario lectivo.

Saídas ó Parque Quiñones de León.

Dentro do centro e fóra do horario lectivo.

Entrenamento Crosfit na Escaleira Calistenia.

Entrenamentos de ping-pong.

### **Obxectivos:**

Con este proxecto pretendemos:

- Coñecer o estado de saúde do alumnado do IES Santa Irene.
- Poder comparar ó noso alumnado gracias a unhas probas estandarizadas.
- Reflexionar sobre os resultados obtidos sobre a condición física relacionada coa saúde e a composición corporal.
- Facer de punto de unión para dar máis visibilidade a moitos contidos habituais das diferentes materias e que son tópicos frecuentes en propostas de educación para a saúde: alimentación, hixiene, prevención de accidentes, drogas, saúde mental (Delgado, M. e Tercedor, P. 2002).
- Incrementar os tempos de actividade física durante o período escolar: introducción progresiva dos recreos activos.
- Ser concientes como profesores de que somos modelos de transmisión de actitudes, valores e conductas relacionadas coa saúde.
- Relacionar e confirmar de ser o caso, os resultados que demostran o vínculo positivo entre a condición física e o rendemento académico.
- Adquirir de xeito paulatino o material necesario para seguir realizando as probas DAFIS.
- Reflexionar sobre a evolución do perfil antropométrico do alumnado.
- Investigar no arquivo histórico as probas de condición física que se foron realizando ó longo da historia.

### **Contidos didácticos do proxecto**

Gracias a participación do curso pasado no DAFIS, xa temos unha referencia de valores por niveis que están colgados na páxina web do centro. Solicitaremos ós titores e profesores máis directamente relacionados que traballen con eles nas súas materias.

O alumnado ó enfrontarse ás mesmas probas ó inicio e ó fin de curso, recibe un estímulo para tentar mellorar nos seus parámetros. O desexable é que o alumnado atope un estímulo intrínseco na práctica deportiva, pero como fin último de incrementar os tempos de actividade física, podemos recurrir a estímulos externos.

Para dar un aspecto máis holístico ó proxecto, poderase realizar unha investigación sobre probas físicas que superaban os alumnos en cursos do século XX, ou ben nos documentos de centro, ou ben en documentos bibliográficos. Isto dará unha información moi valiosa para comprender de maneira contextualizada os resultados actuais e os pasados.

### **Motivacións persoais dos e das docentes directamente implicadas.**

Como demostran os estudos, o estilo de vida é responsable da saúde nun 42%, o que nos reforza na nosa convicción do valor que adquire a materia de Educación Física como creadora dun hábito.

Somos firmes defensores do protagonismo que debe ter a actividade física e o deporte tanto dentro como fora do horario escolar por eso pensamos que un proxecto deste tipo fomentará a adhesión de máis alumnado a actividade física.

## **Capacidade de implicar a institucións e entidades locais.**

Charla/coloquio cunha persoa representante do mundo deportivo ou académico que comparta as súas experiencias ó mesmo tempo que se presentan á comunidade educativa os resultados do proxecto.

### **Bibliografía**

Aguilar Jurado, M. A., Gil Madrona, P., Ortega Dato, J. F., Rodríguez Blanco, Ó. F. (2020). Mejora de la condición física y la salud en estudiantes tras un programa de descansos activos. *Revista Española de Salud Pública*, Vol. 92, nº 5, 1-10.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*, Editorial INDE, Barcelona.

Fernández, M., Feu, S., Suárez, M., Suárez, Á. (2019). Satisfacción e índice de masa corporal y su influencia en el autoconcepto físico. *Revista Española de Salud Pública*, Vol. 93, nº 8, 8-18.

Vaquero-Solís, M., Moreno-Díaz, M. I., Tapia-Serrano M. A., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021) Perfiles en el autoconcepto: diferencias en la insatisfacción corporal, Índice de Masa Corporal y actividad física en jóvenes escolares. *Publicaciones*, 51(2), 63–73. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v51i2.22394>