



PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO

PROYECTO DEPORTIVO DE FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES

Curso 2024/2025

ÍNDICE

▪ INTRODUCCIÓN	pág. 3
▪ JUSTIFICACIÓN	pág. 4
▪ CONTEXTUALIZACIÓN. EL CENTRO	pág. 6
▪ INSTALACIONES DEPORTIVAS	pág. 9
▪ OBJETIVOS DEL PROYECTO DEPORTIVO	pág. 11
▪ COORDINACIÓN DEL PROYECTO DEPORTIVO.....	pág 13
▪ PRESUPUESTO ANUAL.....	pág 14
▪ ACUERDOS CON OTRAS INSTITUCIONES	pág. 16
▪ ESCUELAS DEPORTIVAS.....	pág. 17
▪ ESTIMACIÓN DE EQUIPOS Y CATEGORÍAS	pág 20
▪ PROYECTOS DE FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.....	pág. 22
▪ PLAN DE ACCIÓN	pág. 27
▪ EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO.....	pág. 33

INTRODUCCIÓN

El sistema educativo actual ha generado en los centros docentes la necesidad de elaborar entre todos los componentes de la Comunidad Educativa (profesores, alumnos, familias, equipo directivo y PAS), documentos que den coherencia y faciliten su vida interna.

- Proyecto Educativo de Centro (PEC)
- Programación General Anual (PGA)
- Plan de Convivencia (PC)
- Plan Incluyo (PI)
- Plan Digital Docente (PD), etc.

La finalidad de estos documentos es crear un marco de referencia para todos los componentes de la Comunidad Escolar que facilite su conocimiento y colaboración mutua al mismo tiempo que la aparición de actuaciones coordinadas, eficaces y adecuadas a los intereses y necesidades propias. En ellos, se definen las señas de identidad, se señalan metas, marcan objetivos, determinan la organización adecuada, se establecen los recursos humanos, materiales y económicos disponibles y los deseables, se indican pautas de funcionamiento y medios para la actuación, se establece el currículo, etc.

Y se hace necesario cada vez más que cada centro escolar elabore un documento básico que regule las actividades deportivas, es decir su **Proyecto Deportivo de Centro** (PDC). Este será, sobretodo, un instrumento dinámico y con proyección de futuro, que garantice que todas las actividades deportivas que realizan los alumnos en las instalaciones del propio centro y fuera del horario escolar tengan un carácter eminentemente educativo acorde con los valores fundamentales y del tipo de persona que se quiere formar en el centro. Los centros educativos como elementos claves en la trasmisión a los escolares de hábitos de vida activos y saludables, tienen la obligación de trabajar desde todas las materias para que surjan iniciativas en el aula y fuera de ella, que permitan conseguir inculcar estos hábitos a los escolares.

Elaborado de manera consensuada por todos los miembros de la Comunidad Escolar a partir del análisis de su propia realidad y de la idea básica e irrenunciable de que el deporte además de ser un fin en sí mismo es, sobretodo, un excelente medio para educar personas.

En el PDC se definirán todos aquellos elementos y su forma de funcionamiento que permitan alcanzar el máximo beneficio y satisfacción para todos los componentes de la Comunidad Escolar.

JUSTIFICACIÓN

Existen diferentes estudios que sostienen que la población infantil y adolescente presenta un nivel de sedentarismo elevado, en aumento constante en la sociedad actual (Klee y cols., 2004) y es durante la infancia cuando se adquieren los patrones de conducta y hábitos de vida que se consolidarán en la edad adulta como el estilo de vida de cada persona (McLennan, 2004). Las consecuencias más graves de la obesidad en escolares aparecen en la edad adulta ya que de cada 3 niños obesos, uno seguirá siéndolo de adulto, debido a la grave morbilidad asociada: diabetes, enfermedad cardiovascular, cáncer, etc. (González-Gross, Castillo, & Moreno, 2003).

El fenómeno del sedentarismo es un claro factor de riesgo respecto a dichas enfermedades, en particular si incide sobre alumnos con un substrato genético predisponente. Este hecho conlleva, entre otras cosas, una mayor prevalencia de obesidad en edades cada vez más tempranas, alcanzando en España valores del 11% de niños obesos y un 32% con sobrepeso (Martínez-González y cols., 1999). A su vez, se aumenta la posibilidad de aparición de nuevos factores de riesgo como hipertensión arterial (Pardell, 1991) o la diabetes (Roldán y cols., 1999) entre otros, que pueden verse disminuidos con la práctica de actividad física de forma regular. En este sentido está demostrado que en nuestro país los niveles de participación deportiva infantil son sensiblemente menores a los del resto de Europa (García, 2001; Lasheras y cols., 2001) y existen diferencias en la cantidad de práctica de actividad física entre sexos, siendo los chicos los que realizan mayor actividad física en edades tempranas (Lasheras y cols., 2001; Tur y cols., 2004; Escalante y cols., 2005).

Pero a la vista de los estudios realizados, el ejercicio físico que se realiza durante las clases de Educación Física, es, en sí mismo, insuficiente, respecto al desarrollo de una condición física orientada hacia la salud del individuo (Sánchez Bañuelos, 1996). Básicamente porque no es nuestro único objetivo y hay diferentes bloques de contenidos que trabajar. Los fenómenos de supercompensación no serían posibles con dos sesiones semanales donde el tiempo útil de práctica, siendo alto, llegará al 60%, lo que sugiere que en una clase de 50 minutos se aprovechan 30 minutos para la realización de las tareas. El resto se utiliza en organización e información inicial general y de las tareas.

Por tanto, un objetivo de mejora de la condición física orientada hacia la salud en las clases de EF será difícilmente alcanzable si no media una actitud favorable hacia una práctica extracurricular o extraescolar. En las clases de EF no se entrena, sino que las experiencias satisfactorias que tienen los alumnos en torno a lo motriz, tienen que generarles motivación hacia la práctica de AF fuera del aula. Ahí entra en juego la necesidad de coordinación con

el deporte extraescolar. Para generar ésta última los profesionales de la EF deben buscar alternativas que permitan, dentro del escaso tiempo disponible, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio físico (Ureña, 2000).

Hasta aquí la justificación de la necesidad de un proyecto deportivo, pero no nos podemos separar de la especificidad de nuestro I.E.S. En este sentido merece especial mención la realidad de la oferta deportiva en este municipio.

La gestión deportiva de Valdemorillo ha pasado en años anteriores por varias empresas privadas (DecaTeam, Gesmadoc) que no han sabido o podido dar respuesta a las demandas de la zona. De esta forma, muchos de nuestros alumnos van a practicar deportes a los municipios de alrededor (Villanueva de la Cañada, Brunete, Villanueva del Pardillo, Majadahonda o El Escorial). En 2019 volvió a gestionarlo en Ayuntamiento, pero en 2020 volvió a conceder su gestión a la empresa privada Líder-sport, la cual no termina de afianzarse. Incluso se da la circunstancia de que no existe ninguna escuela deportiva femenina.

Actualmente las únicas escuelas deportivas municipales son las de **Natación** (y con número escasísimo de participantes), **Atletismo** (en polideportivo Dehesa de los Godonales), **Judo** (sólo con categoría benjamín), de Triatlón (varias categorías) de **Voleibol** (categoría infantil), y la de **Fútbol**, pero la gestión **pertenece a la oferta privada**, y supeditadas a que algún club u organización las desarrolle, con lo que no existe una continuidad asegurada en ninguna de ellas.

Por todo ello, diremos que, en conclusión, hay una grave escasez de oferta deportiva para nuestras franjas de edades.

Por otro lado, también debemos recalcar la intención por parte del Equipo Directivo actual de dotar al I.E.S. Valmayor de una personalidad propia, una identidad, de un "sello" de calidad, que abarque muchos aspectos en los cuales se está trabajando desde todos los ámbitos. Entre ellos podemos destacar dos por encima del resto: **la tolerancia** y la **práctica de la actividad física y deportiva como pilar fundamental de la salud y como transmisor de valores**.

De esta forma, se ha apostado desde un principio por aumentar la carga de ejercicio físico con la asignatura optativa de **DEPORTE** en todos los cursos, y así seguir apostando por la importancia del movimiento en la forja del ser humano.

CONTEXTUALIZACIÓN. EL CENTRO

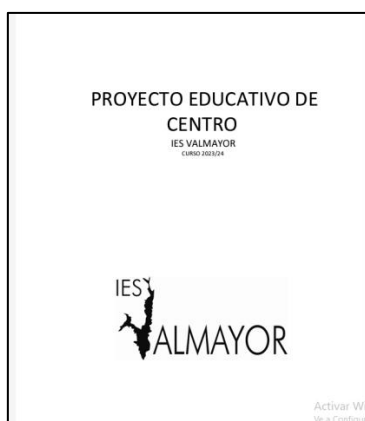
El **Instituto de Educación Secundaria Valmayor** es un centro público, integrante del sistema educativo español, en el que se imparten los cuatros cursos académicos de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) y los dos de Bachillerato, en las modalidades de Ciencias y Tecnología, el bachillerato Artístico y el bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales. En él se pueden obtener el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y/o el título de Bachiller.

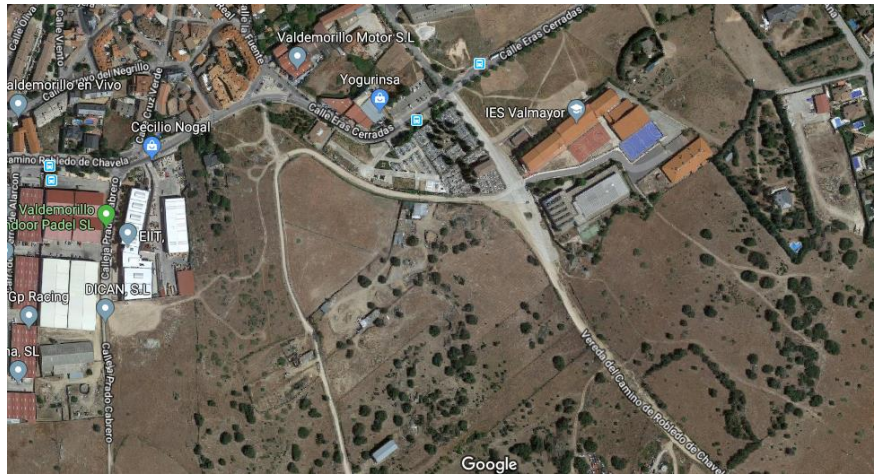
Además, en el curso 2021/2022 se incorporó el Ciclo Formativo de Grado Superior en Educación Infantil, contando ya con los tres cursos del mismo en modalidad presencial (además de la modalidad online).

El IES Valmayor se creó en el curso 2002-2003 a partir de la antigua sección del IES El Escorial. Está situado en la zona educativa sur de la localidad, al lado de una antigua vía pecuaria, junto a la escuela infantil Las Eras y el Polideportivo Municipal Eras Cerradas. Consta de un edificio principal y sus dos anexos, la Biblioteca y el Gimnasio, y el resto a las pistas de fútbol y baloncesto y los jardines para el esparcimiento de los alumnos.

A efectos de reserva de plaza para primer curso de E.S.O, en la actualidad están adscritos al Centro los colegios públicos de Valdemorillo y de los pueblos cercanos de Navalagamella y Fresnedillas. Para la matrícula de Bachillerato tienen preferencia los alumnos titulados en ESO del propio Centro, pero pueden ser admitidos todos aquellos que lo deseen previa reserva de plaza y cumplimiento de plazos y requisitos marcados por la ley. El IES Valmayor pertenece al distrito universitario de la Universidad Carlos III de Madrid.

https://somosvalmayor.files.wordpress.com/2023/11/pec_23-24.pdf





Ubicación del I.E.S. Valmayor. Google Maps



Instalaciones del I.E.S. Valmayor y cercanía del Polideportivo Municipal Eras Cerradas. Google Maps

Actualmente cursan sus estudios en el Centro unos 630 alumnos, aparte de los estudios del Ciclo Formativo ya que se ha añadido a la oferta académica el Grado Superior en Educación Infantil. En su mayor parte viven en Valdemorillo y, en menor medida, en las localidades cercanas de Fresnedillas de la Oliva y Navalagamella. En los últimos años estamos recibiendo también alumnos, especialmente en Bachillerato de poblaciones como Robledo de Chavela, El Escorial y Villanueva de la Cañada.

Los alumnos que asisten a clase en el I.E.S. Valmayor tienen edades comprendidas entre doce y dieciocho años. Son por lo tanto adolescentes y jóvenes que han de compatibilizar su evolución psicobiológica con el proceso de formación académica y personal. Para encauzar correctamente este desarrollo contamos con la profesionalidad y experiencia de las psicólogas y miembros del Departamento de Orientación, Orientadora y Profesora Técnica de Servicios a la Comunidad, además del trabajo exhaustivo de los tutores.

Un número reducido de nuestros alumnos presentan alguna discapacidad psíquica o un mal conocimiento de la lengua castellana debido a su nacionalidad extranjera. Además, siempre que es necesario solicitamos la colaboración del Servicio de Atención al Inmigrante, dependiente de la Comunidad de Madrid, para reforzar el aprendizaje del español y atender otras posibles necesidades de estos alumnos. En los últimos años el porcentaje de alumnos extranjeros ronda entorno al 22%-25%.

Nº total de unidades escolares de E.S.O. y BACH: 25

1º E.S.O. = 5 grupos

2º E.S.O. = 5 grupos

1º DIVERSIFICACIÓN = 1 grupo

3ª E.S.O. = 5 grupos

2º DIVERSIFICACIÓN = 1 grupo

4º E.S.O. = 3 grupos

1º BACH = 3 grupos

2º BACH = 2 grupos

1º ED. INFANTIL PRESENCIAL= 1 grupo

2º ED. INFANTIL PRESENCIAL= 1 grupo

Nº total de alumnos: 630

Nº total de profesores del centro: 64

Nº total de profesores con destino definitivo en el Centro: 24

Nº total de profesores de Educación Física: 4

Nº total de profesores de Educación Física con destino definitivo: 1

INSTALACIONES DEPORTIVAS

El I.E.S. Valmayor cuenta con las siguientes instalaciones deportivas

- Gimnasio cubierto
De dimensiones 30 x 20, es donde se dan la mayoría de las clases docentes de Educación Física, disponiendo de una cortina que divide el propio espacio en dos si se requiriese. Dispone de canastas retráctiles y un rocódromo de interior. **Su estado de conservación es bueno.**
- Pista exterior multideportiva
De dimensiones 40 m. x 20 m. (llamada pista azul) donde está pintados campos de la modalidad deportiva de balonmano y fútbol-sala, así como las porterías correspondientes. **En buen estado de conservación, aunque requeriría renovarla en un futuro.**
- Pista exterior baloncesto
De dimensiones 39 m. x 19m. (llamada pista roja) donde está pintado un campo de baloncesto de 28 m. x 15 m. y sus dos canastas correspondientes. **En un deteriorado estado de conservación, con lo que se hace necesario renovarla de forma urgente.**

Aunque en ese sentido es importante mencionar que el Ayuntamiento de Valdemorillo siempre que ha podido, ha cedido la utilización por parte de este I.E.S. del Polideportivo Municipal Eras Cerradas, que linda con nuestro instituto, con una gentileza ejemplar, siempre y cuando no interfiriesen en las actividades del mismo.

De esa forma, hemos podido introducir en nuestras programaciones algunos contenidos que hubiera sido imposible su desarrollo sin esa colaboración, como la S.A. Natación en 2º de E.S.O. y la S.A. Programa Autónomo de Entrenamiento "Programa Ejercicio Físico y Salud" de 1º de Bachillerato.



Piscina cubierta polideportivo Eras Cerradas



Gimnasio cubierto I.E.S. Valmayor



Pista multideporte. Pista "azul" I.E.S. Valmayor



Pista baloncesto. Pista "roja" I.E.S. Valmayor

OBJETIVOS DEL PROYECTO DEPORTIVO

El Proyecto Deportivo de Centro (PDC) no es un invento nuevo, ya que en el Plan Integral para actividad física y el deporte A+D, vigente en la actualidad y que analizó en el 2010, ya establece como una medida a tomar la creación de este documento, el PDC, íntimamente ligado al proyecto educativo del centro escolar - CSD (2010).

Las Directrices de Actividad Física de la Unión Europea y las Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre Actividad Física y Salud, son las referencias internacionales del Plan A+D que en su programa 3 sobre "Actividad Física y Deporte Escolar, aporta una serie de medidas a las administraciones competentes con el objetivo de potenciar la Educación Física, como el pilar esencial para conseguir la creación de hábitos saludables y luchar con el sedentarismo y la obesidad infantil en España. Concretamente, la medida 12 hace referencia a la creación del **PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO** para aumentar y organizar la práctica deportiva curricular y extracurricular de nuestro alumnado escolar. Esta medida que proponemos otorgaría, sin duda, mayor coherencia al trabajo de los centros respecto a esta disposición.

El hecho de tener un proyecto deportivo del que deriven una gran cantidad de actividades, trabajo entre áreas, vinculándolo así a la importancia de los proyectos de carácter deductivo (autonomía de los centros), generaría además, un peso específico que calará mucho más en la sociedad escolar.

Por lo tanto, el principal objetivo del PDC es garantizar a través de la Educación Física y de sus docentes, la coordinación entre los proyectos educativo y curricular, las actividades físicas y deportivas fuera del horario lectivo a través de un proyecto deportivo de centro.

En este sentido, los proyectos deportivos que se ofrezcan en el marco de la actividad física y el deporte en edad escolar, deberán recoger las siguientes intencionalidades:

- ✓ Ofrecer una actividad física y deportiva inclusiva que alcance los mínimos de práctica recomendados por instituciones y estudios de referencia en el ámbito de la salud para niños/as y adolescentes.
- ✓ Complementar, a través de la actividad física y deportiva, la labor formativa desarrollada en el centro educativo, especialmente en lo referente a los valores y los hábitos saludables.

Entendiendo la salud como un equilibrio físico, emocional y social del individuo y, por tanto, debiendo así potenciar los hábitos saludables:

- ✓ Adaptar la práctica de la actividad física y del deporte, especialmente la competición, a las finalidades y necesidades de cada etapa educativa.
- ✓ Proporcionar una formación que permita desarrollar y adquirir las habilidades y competencias correspondientes a las diferentes etapas educativas, fomentando así los valores individuales y colectivos.

La carta internacional de la educación física, La actividad física y el deporte publicada en 2016 también apela a establecer vínculos entre las actividades deportivas y otros componentes de la educación, así como a la práctica diaria de actividad física y de calidad:

1.7 Todo sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia debidos a la educación física, la actividad física y el deporte, con miras a establecer un equilibrio y fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y otros componentes de la educación. Debe también velar por que en la enseñanza primaria y secundaria se incluyan, como parte obligatoria, clases de educación física de calidad e incluyentes, preferiblemente a diario, y por qué el deporte y la educación física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas formen parte integrante de las actividades cotidianas de los niños y los jóvenes.

No podemos dejar de hacer referencia al documento "EFC, Guía para los responsables políticos", publicado en 2015 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura que, tras el análisis de las necesidades a nivel nacional, invita a los responsables políticos a utilizar este documento en la elaboración de sus políticas deportivas.

Este documento una vez más, comparte nuestra propuesta sobre la EFC y el PDC, y recomienda a los gobernantes que la educación física constituye la base de unos patrones de comportamiento positivos y es la mejor manera de acceder e implicar sistemáticamente a niños y jóvenes en un estilo de vida saludable y equilibrado a través de la suma entre lo curricular y lo extracurricular significativo.

Así pues..., al concretar estos objetivos, podemos establecer como objetivos prioritarios:

- Fomentar entre los alumnos y ex-alumnos **acciones de voluntariado y dinamización** a favor de la promoción y práctica del deporte, tanto en nuestra comunidad escolar como fuera de ella.
- Conseguir una **práctica deportiva más saludable** por parte de todos los integrantes de nuestra comunidad escolar
 - **Aumentar el número de practicantes** de ejercicio físico saludable.
 - Mejorar la comunicación entre todos los **agentes** que participan en este proyecto, así como facilitar el intercambio y desarrollo de ideas entre todos los integrantes del mismo.
 - Hacer de la actividad física **un instrumento para desarrollar los valores**, tales como: respeto, responsabilidad, solidaridad, colaboración, superación... y tolerancia (seña de identidad de este I.E.S).

COORDINACIÓN DEL PROYECTO DEPORTIVO

Este I.E.S. puede presumir de haber pertenecido desde el año **2005-2006** a los centros adscritos a los **Campeonatos Escolares de la Comunidad de Madrid**, germen de este proyecto deportivo, con lo que se puede decir que se cuenta con una gran experiencia en la gestión de este tipo de actividades. Así mismo, y nos remitimos al punto PROYECTOS, siempre estamos en la búsqueda de nuevos retos en cuanto a la programación de actividades físicas o deportivas que surjan tanto dentro del Departamento de Educación Física como de otros departamentos que nos ofrezcan sus ideas.

El pasado curso 2023-2024 no se pudo continuar con este programa al no contar con las inscripciones necesarias (10% de los alumnos matriculados en el centro).

El coordinador del programa IPAFD en nuestro centro será D. **JOSE MARIA MARTÍN GIMÉNEZ**, funcionario de carrera desde el año 1993, 32 años de servicio activo, licenciado en Educación Física por el INEF de Madrid. Además de profesor de Enseñanza Secundaria, ha trabajado 6 años como profesor del ciclo Superior de Técnico en Animación de Actividades Físicas y Deportivas en el I.E.S. Pío Baroja de Madrid, con lo que cuenta con experiencia gestora y de planificación de actividades.

Y, en cuanto a la gestión del programa, la lleva a cabo en su mayoría el Departamento de Educación Física, siempre en comunicación y en consonancia con el Equipo Directivo, quienes elaboran las líneas a seguir, siempre por los cauces habilitados para ello (reuniones de Departamento, reuniones de comisión de coordinación pedagógica, claustro de profesores y consejo escolar).



PRESUPUESTO ANUAL

Al no conseguir el programa, el curso pasado no tuvimos una partida especial en el presupuesto anual del Centro. El Equipo Directivo estuvo siempre dispuesto a sufragar gastos, siempre que no fueran excepcionalmente elevados, para desarrollar el programa. Iba siempre separado de los gastos del Departamento de Educación física, existiendo una contabilidad paralela realizada por parte del coordinador del programa, con lo que nuestra labor docente tampoco iba a verse mermada.

Como se determinó, tenemos la intención de dividir los gastos de funcionamiento en tres partes:

- Una obligada, como es la compra de material deportivo que necesitemos para nuestras EE.DD del programa, así como de los gastos derivados de la contratación de rutas de transporte escolar para los participantes del programa.
- Otra para la mejora de las instalaciones propias.
- Y una última, para intentar conseguir tanto materiales como instalaciones mejoradas de futuras Escuelas Deportivas, así como para publicidad de nuestro centro y del programa.



Además, consultado el departamento de Educación Física, se ha determinado establecer un **sistema de becas**, consistentes en:

- ✓ Posibilidad de becar a alumnos que tengan dificultades económicas graves, en posible riesgo de exclusión social.
- ✓ Posibilidad de becar a alumnos que, en el desarrollo de los contenidos de sus cursos, sean de una competencia motriz sobresaliente en las modalidades deportivas ofrecidas en las escuelas IPAFD.
- ✓ Posibilidad de becar a alumnos o exalumnos en la adquisición de la titulación deportiva necesaria para impartir las clases de las escuelas IPAFD, cerrándose así el círculo alumno-IES.

ACUERDOS CON OTRAS INSTITUCIONES

Como ya dijimos en puntos anteriores, el Ayuntamiento de Valdemorillo siempre que ha podido, ha cedido la utilización por parte de este I.E.S. del **Polideportivo Municipal Eras Cerradas**, que linda con nuestro instituto, en un convenio "no escrito" de colaboración.

Todos los años, a principios de curso, hacemos llegar al Ayuntamiento una petición de utilización del polideportivo y, siempre que ha sido posible, nos lo han otorgado.

Así, si el tiempo era adverso, podíamos entrar en la pista del polideportivo municipal a desarrollar nuestras clases, accediendo por una puerta anexa, con lo que, gracias a su amabilidad, nuestros alumnos pueden realizar práctica de actividades físicas y deportivas incluso con mal tiempo meteorológico.

De esa forma, además de las clases de cualquier programación de Educación Física, también hemos podido ampliar esta programación y realizar unidades didácticas que hubiera sido imposible su desarrollo sin esa colaboración, como la S.A. Natación en 2º de E.S.O. en la que el Ayuntamiento nos cedían dos calles de la piscina durante toda la mañana, y la S.A. Programa Autónomo de Entrenamiento "Programa Ejercicio Físico y Salud" de 1º de Bachillerato, donde nos dejaban utilizar tanto las salas de musculación y actividades dirigidas, como la de ciclo indoor, así como la piscina.

Por otro lado, en contraprestación (si se puede decir así) nuestro IES ha cedido la utilización de **nuestro pabellón** (gimnasio) a la escuela deportiva de VOLEIBOL (*ClubBulldogs*) de Villanueva del Pardillo, dos días a la semana, justo después de nuestros entrenamientos del programa IPAFD.



Polideportivo Eras Cerradas

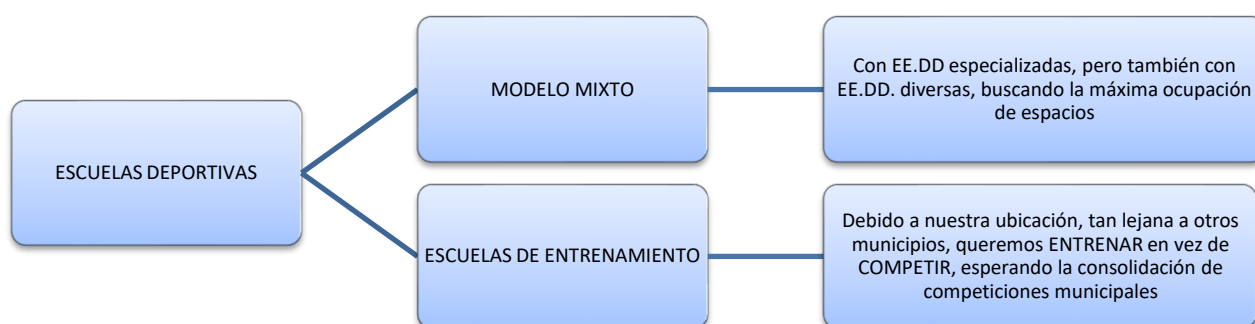


ESCUELAS DEPORTIVAS

Según ORDEN conjunta de 6 de mayo de 2024, de la Consejerías de Cultura, Turismo y Deporte y la Consejería de Educación, Ciencia y Universidades, por la que se aprueba la **novena edición** del Programa "Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte de la Comunidad de Madrid", desarrollamos este PDC y solicitamos la participación en dicho programa para el curso 2024/25. .

Según esta ley, se pretende convertirnos en centros de referencia deportiva que, con la necesaria implicación de su comunidad educativa, establezcan medidas que faciliten la actividad física de sus alumnos y la incorporación de estos al mundo de la actividad física y el deporte, a través de las distintas Escuelas Deportivas que conformen su Proyecto Deportivo de Centro.

En este sentido, el I.E.S. VALMAYOR establece una línea de actuación, en base al contexto ya explicado con anterioridad, con dos ideas esenciales:



En nuestro caso, queremos continuar con nuestras escuelas deportivas de **BALONCESTO, VOLEIBOL, YBADMINTON**, y ampliar con una escuela más, aún por determinar, aunque se ha pedido a las federaciones de **BAILE ACTIVO, BALONMANO, HOCKEY y SALVAMENTO Y SOCORRISMO**, pero ninguna de ellas nos puede ofrecer monitores. Este año se intentará solicitar monitores de otras modalidades deportivas hasta completar las instalaciones posibles disponibles.

Este año que comienza, nuestra mayor dificultad será aunar todas las escuelas en dos días de entrenamiento, ya que es insostenible el servicio de rutas. Desde la Unidad Técnica nos han solicitado en años anteriores que estudiemos la posibilidad de reducir dichas rutas, pero, en nuestro caso, teníamos dos soluciones:

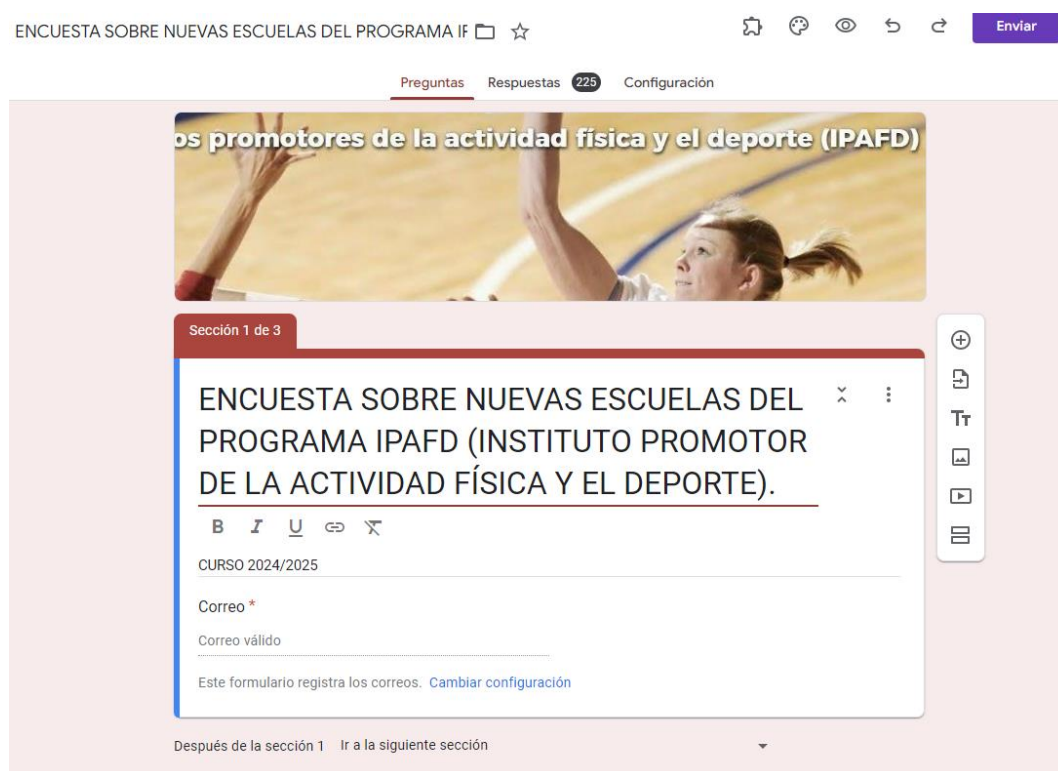
- Ofrecer el programa a IPAFD sólo a alumnos que vivan en el municipio y que puedan venir sin ruta
- Ampliar y ofrecer el programa a todos los alumnos del IES, de los municipios de los cuales nos nutrimos en nuestra actividad docente, viendo reducido nuestro servicio de ruta a dos días a la semana.

Y se ha decidido optar por este segundo camino. Con lo que la ocupación de las instalaciones debe ser completa para optimizar escuelas, en detrimento de la comodidad que nos otorgaba la utilización de un espacio cubierto en jornadas de meteorología adversa todos los días de entrenamiento.

Como nuestra intención desde un principio era, y sigue siendo, seguir creciendo en la oferta, dependemos de nuestra relación con el Ayuntamiento, para que dichas escuelas nuevas se puedan desarrollar en el polideportivo municipal, con la cesión de sus instalaciones, en horario que no interfiera en sus propias escuelas.

Para corroborar dichas peticiones y amoldarnos a los gustos e intereses de los alumnos, se pasó una encuesta de opinión sobre las posibles escuelas deportivas a las que solicitar avales a las Federaciones correspondientes, por medio de Google Formularios, como tarea en su Classroom de clase.

Contestó sólo el 33 % del alumnado. Sobre unos 680 alumnos, sólo 225 subieron su respuesta, con lo que, todo hace pensar, que los datos obtenidos significarían un mínimo, ya que podría aumentarse dichos números si todos los alumnos hubiesen contestado a la encuesta.



Los resultados obtenidos indicaron que la modalidad deportiva más demandada era **BÁDMINTON** (46 alumnos), seguida de **VOLEIBOL** (44 alumnos) y **BALONCESTO** (41 alumnos), para continuar con las escuelas ya instauradas en el centro.

En nuestro caso, si queremos seguir aumentando las EE.DD., solicitaríamos la modalidad de **BICICLETA DE MONTAÑA** (20 alumnos) Y **BAILE DEPORTIVO** (16 alumnos)

Así pues, se proponen dos alternativas, dependiendo del número de alumnos inscritos

OPCIÓN 1: Con una escuela por cada modalidad deportiva

PISTA	MARTES 15:30 - 17:00	JUEVES 15:30 - 17:00
MODALIDADES DEPORTIVAS YA CONSOLIDADAS		
EXTERIOR PISTA ROJA	BALONCESTO	BALONCESTO
INTERIOR GIMNASIO	BADMINTON	BADMINTON
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	VOLEIBOL	VOLEIBOL
MODALIDADES DEPORTIVAS DE POSIBLE NUEVA INCORPORACIÓN		
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL SALA 1		
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL SALA 2		
EXTERIOR PISTA AZUL		
ENTORNO IES 1		
ENTORNO IES 2		
PISCINA MUNICIPAL		

OPCIÓN 2: Con una modalidad deportiva que tenga varias escuelas

PISTA	MARTES y JUEVES 15:30 - 17:00	LUNES Y MIÉRCOLES 15:30 - 17:00
MODALIDADES DEPORTIVAS YA CONSOLIDADAS		
EXTERIOR PISTA ROJA	BALONCESTO 1	BALONCESTO 2

INTERIOR GIMNASIO POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	BADMINTON 1		BADMINTON 2	
	VOLEIBOL 1		VOLEIBOL 2	
	Con ruta de entrenamiento		Sin necesidad de ruta	

MODALIDADES DEPORTIVAS DE POSIBLE NUEVA INCORPORACIÓN

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL SALA 1	
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL SALA 2	
EXTERIOR PISTA AZUL	
ENTORNO IES 1	
ENTORNO IES 2	
PISCINA MUNICIPAL	

Cumplimos así el principal objetivo de nuestro PDC, que es la **plena ocupación de espacios deportivos**, con las EE.DD. **ya en fase de consolidación**, pero apostando también por la **inclusión de nuevas modalidades deportivas** que den diversidad al proyecto, siempre favoreciendo la viabilidad del mismo, **concentrando la actividad en los menores días posibles** para no aumentar el gasto de transporte de rutas.

ESTIMACIÓN DE EQUIPOS Y CATEGORÍAS

Una vez obtenidos los resultados de la encuesta inicial y puestos en comunicación con las Federaciones correspondientes, estimamos que podremos contar con los equipos y categorías siguientes:

MODELOS	MODALIDAD DEPORTIVA	CATEGORÍAS			TOTALES
		INFANTIL	CADETE	JUVENIL	
ESCUELAS DEPORTIVAS (12-23 pax)	BALONCESTO	1	1		2
	VOLEIBOL	1	1		2
	BADMINTON	1			1

Aunque, esta estimación habrá que confirmarla una vez se hayan matriculado los alumnos de 1º E.S.O. de los colegios adscritos de primaria. Con el fin de dar a conocer este programa en dichos centros, se realiza una jornada de divulgación, yendo el coordinador del programa a las clases de Ed. Física de 6º de primaria para informar a los futuros alumnos de nuestro I.E.S. del PROGRAMA IPAFD y dar trípticos informativos para que lo traten con sus familias.



PROGRAMAS RELACIONADOS CON HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DESARROLLADOS EN EL I.E.S. VALMAYOR:

➤ IPAFD

Suma Deporte

➤ SELLO VIDA SALUDABLE



C/La Paz, 99
28210-Valdemorillo
Madrid
Tfno: 918977462
ies.valmayor.valdemorillo@educa.madrid.org

Síguenos en nuestro blog:
somosvalmayor.com



INSTITUTO PROMOTOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
CURSO 2022/2023





¿POR QUÉ INSTITUTO IPAFD?
Porque en el año 2018 el 34,5 % de nuestros alumnos no practicaba actividad física de forma regular. Y los que practican ejercicio, sólo el 24,8% lo realiza en Escuelas Deportivas.

Este sería nuestro cuarto año, y en el curso 2021/22 un total de **120 alumnos** se inscribieron al programa y pudieron practicar deporte en su centro de estudios.

Queremos trabajar en la adquisición de hábitos de vida saludable y la práctica de ejercicio físico y deporte no sólo como un pilar fundamental de la salud, sino como transmisor de valores.

¿EN QUÉ CONSISTE?
Básicamente, en tener clases de algunas modalidades deportivas, impartidas por monitores titulados, en horario de 15:30 h a 17:00 h.

Podemos optar a dos Escuelas Deportivas de 3 horas/semanales de práctica, dependiendo de las demandas de los alumnos y del Centro.

INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA
Para que se apruebe nuestra inscripción al programa IPAFD tenemos que tener un número de participantes que supere el 11% del número total de alumnos matriculados, con lo que resulta vital la inscripción inicial (**mediados de Septiembre**).

Dependiendo de la demanda del Centro, y con un número mínimo de participantes por modalidad, se contacta con las Federaciones para ver si cuentan con monitores suficientes.

¿QUÉ COSTE SUPONE?
La inscripción supone un coste de 14 €, al año, en un solo pago EN METALICO al PROFESOR COORDINADOR, cuando se formalice la inscripción (junio o septiembre). Independientemente de si realiza una o dos modalidades deportivas.

MODALIDADES DEPORTIVAS
Intentamos contar con los afeles de 4 Federaciones Deportivas: VOLEIBOL, CICLISMO, BALONCESTO y BADMINTON para dar continuidad a las escuelas del pasado curso.

Pero intentamos seguir creciendo y estamos sondeando la posibilidad de aumentar las escuelas deportivas con otra más.

Las modalidades deportivas y horarios de entrenamiento definitivos los conoceremos cuando hayamos contado con los afeles (visto bueno) de las Federaciones correspondientes.

MÁS INFORMACIÓN

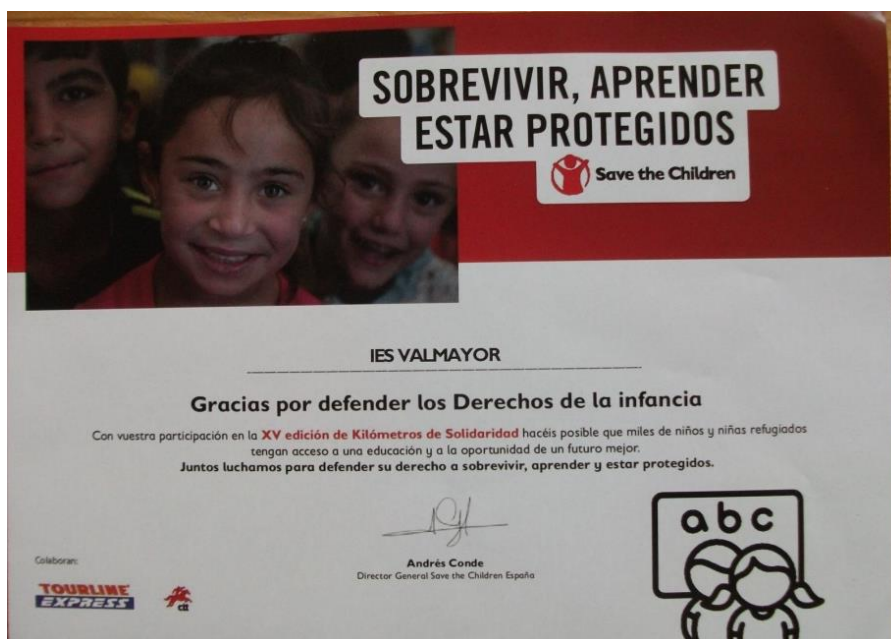
<http://www.iesvalmayor.es/actividad-deportiva>

PROYECTOS PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES Y DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Entre las muchas actividades físico-deportivas que este centro ha desarrollado en años anteriores (y queremos seguir desarrollando y afianzando en el tiempo), podemos destacar:

✓ CARRERA DE SAN SILVESTRE junto a "SAVE THE CHILDREN"

Una tradición en el I.E.S. que data del año 2009, y que el último día del primer trimestre, antes de las vacaciones navideñas, el centro se vuelca en una pequeña carrera solidaria en colaboración con la O.N.G. **Save the Children**, en la que, en la última edición, en diciembre de 2023 participaron **160** alumnos.



✓ PROYECTO "ESPALDA SANA"

Proyecto promovido por el Departamento de Educación Física en la que se trata la importancia de inculcar a nuestros alumnos la necesidad de cuidar los hábitos posturales y minimizar las posibles patologías de la columna vertebral por esa mala higiene postural, así como un elevado peso de las mochilas.

PROYECTO ESPALDA SANA



✓ RECREOS DEPORTIVOS

El Departamento de Educación Física abre el gimnasio en el período del recreo para que se organicen actividades físico-deportivas tanto en el mismo como en las pistas exteriores, dando la opción a todo el alumno que quiera a aumentar su práctica en dicha franja horaria.

Estas actividades, cuando la programación lo permite, se realiza en formato de Competiciones Deportivas diversas, desarrollado por alumnos de 1º Bachillerato, como parte de la asignatura de Educación Física y en su Unidad Didáctica "Planificación de Actividades en tiempo de ocio".

✓ MATERIA OPTATIVA: DEPORTE

El equipo Directivo también apuesta por la práctica de Actividad Física ofreciendo como asignatura optativa EN TODOS LOS CURSOS, la materia **DEPORTE**, contando, en la actualidad, con un total de **155** alumnos que realizan ejercicio físico durante dos horas más a la semana, con una visión más amplia de la actividad físico-deportiva que la que ofrece la asignatura de Educación Física



✓ RETO DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA

En el marco de la U.D. "Planificación del entrenamiento deportivo: Programa Ejercicio Físico y Salud" con alumnos de 1º Bachillerato, se cuelga en el blog del I.E.S. somosvalmayor.wordpress.com un reto semanal de acondicionamiento físico, también desarrollado por los propios alumnos para que todo aquel visitante del mismo pueda realizar ejercicio físico programado y revisado en su propia casa.

✓ PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS "ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA"

Es casi una obsesión del departamento de Educación Física realizar tantas actividades complementarias relacionadas con la Naturaleza como sean posibles. Quizá sea por el entorno de nuestro centro, muy propicio para dichas actividades, con montaña, un embalse y grandes extensiones de campo y senderos (vías pecuarias) geniales para considerarse aulas de naturaleza.

Y es compromiso de este departamento seguir en esta línea, utilizando la Naturaleza como transmisor de valores educativos, quizá algo perdidos u olvidados en centros que no cuentan con nuestro entorno privilegiado.

✓ FOMENTO ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA SENDERISMO

Y dentro de este plan este departamento, y sobre todo del profesor de este centro (ya jubilado) D. Jesús Iglesias, ha apostado por la actividad senderista como medio ideal para alcanzar valores de respeto a la Naturaleza.

Desde el primer curso de 1º E.S.O. hasta Bachillerato, cada curso realiza una actividad complementaria de Senderismo, siempre acorde al desarrollo del alumno, tanto en dificultad técnica como en proximidad, empezando por rutas cercanas, que quizá hayan realizado en el colegio de primaria o con sus familias hasta alcanzar rutas más complicadas, más exigentes física y técnicamente, alejadas del entorno cercano, pero con un interés medioambiental notable.

✓ SEMANA BLANCA, SEMANA AZUL Y SEMANA VERDE

Nuestra intención, en un futuro no muy lejano, es afianzar tanto la *Semana Blanca* que ya se realizaba con anterioridad, la *Semana Azul* que se realizó el año pasado y la *Semana Verde* (de actividades en la naturaleza) distribuidas por niveles.

✓ SITUACIONES DE APRENDIZAJE "NATACIÓN EN EL INSTITUTO"

Aprovechando la disponibilidad que nos ofrece el Ayuntamiento de Valdemorillo para la utilización de la piscina climatizada, a lo largo de los cursos se establecen una serie de S.A. de Natación, con un número de sesiones variable, en donde se trabaja desde las habilidades motrices acuáticas más básicas hasta la utilización de la natación como medio de entrenamiento.

✓ DÍAS MUNDIALES Y EDUCACIÓN FÍSICA

Celebramos varios días mundiales relacionados con la Actividad Física y la Salud, en el que se programa en el IES varias actuaciones, con la colaboración de 1º Bachillerato, como si fuera un Proyecto de Aprendizaje y Servicio, pero básicamente diseñado por el departamento.

Estos son nuestras fechas señaladas:

- Día Mundial de la Salud (7 de abril) y Día Mundial de la Actividad Física (6 de abril)
- Día Mundial de la Nutrición (28 de mayo)
- Día Mujer (8 de marzo)
- Día Mundial de la Discapacidad (3 de diciembre)

Todos estos proyectos se han ido desarrollando ya en el propio I.E.S. con alternativas en el tiempo, pero en *proyecto* se están desarrollando otros que se está trabajando para que se puedan realizar en un futuro:

✓ **DÍA DEL DEPORTE EN FAMILIA**

Siguiendo la tendencia actual de intentar compartir el tiempo de ocio con los demás miembros de la familia, en nuestro caso, de no buscar "*tiempos libres para dedicárselo a la salud*", sino compartir esos tiempos para que TODOS dediquen tiempo a su salud, queremos fomentar la actividad física y deportiva con la familia.

Realizar una jornada en la que los familiares de nuestros alumnos compartan diversas actividades físicas o deportes con sus hijos, estrechando lazos quizá "muy sueltos", nos parece una muy buena forma de empezar un hábito en el futuro.

✓ **¡NO MÁS DEL 20%!**

Plan específico integral, tanto de aumento de gasto energético como reducción de ingesta calórica a alumnos que presenten un alto porcentaje de grasa corporal y que deseen reducirlo.

Para ello se dedicará una hora diaria a la práctica de ejercicio físico, de 14:30 h. a 15:30 h., y se hará un seguimiento nutricional individualizado de hábitos alimenticios e ingesta nutricional.

✓ **GRUPO DE NATACIÓN**

Proyecto surgido hace poco en la que pretendemos crear un grupo que practique la modalidad deportiva de la natación, con entrenamientos de escuela deportiva en horario extraescolar y posibilidad de participar en competiciones zonales.

PLAN DE ACCIÓN

Para el desarrollo de este PDC, se prevén varias etapas dentro de su desarrollo:

FASE DE PREPARACIÓN

	MAYO	JUNIO
ESCUELAS DEPORTIVAS	INFORMACIÓN INSCRIPCIÓN	PREPARACIÓN INSCRIPCIÓN
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	DESARROLLO	DESARROLLO
PROYECTO ESPALDA SANA		
CARRERA DE SAN SILVESTRE		
RECREOS DEPORTIVOS	DESARROLLO	DESARROLLO
PLAN ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
GRUPO NATACIÓN		
RETO ED. FÍSICA		
NATACIÓN I.E.S.	DESARROLLO	
DEPORTE EN FAMILIA		
PROYECTO ACTIV Y SERVICIOS		
NO MÁS DEL 20%		
SEMANAS "DE COLORES"		DESARROLLO
DÍAS MUNDIALES	PREPARACIÓN	

FASE DE PREPARACIÓN

	SEPTIEMBRE	OCTUBRE
ESCUELAS DEPORTIVAS	INFORMACIÓN INSCRIPCIÓN	PREPARACIÓN INSCRIPCIÓN
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	PREPARACIÓN	PREPARACIÓN
PROYECTO ESPALDA SANA	INFORMACIÓN	INFORMACIÓN
CARRERA DE SAN SILVESTRE		
RECREOS DEPORTIVOS	PREPARACIÓN	ELABORACIÓN
PLAN ALIMENTACIÓN SALUDABLE	PREPARACIÓN	PREPARACIÓN
GRUPO NATACIÓN	PREPARACIÓN	PREPARACIÓN
RETO ED. FÍSICA		
NATACIÓN I.E.S.		
DEPORTE EN FAMILIA		
PROYECTO ACTIV Y SERVICIOS	EXPLICACIÓN	PREPARACIÓN
NO MÁS DEL 20%		
SEMANAS "DE COLORES"		
DÍAS MUNDIALES		

FASE DE DESARROLLO

	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
ESCUELAS DEPORTIVAS	DESARROLLO	DESARROLLO
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	DESARROLLO	NO
PROYECTO ESPALDA SANA	DESARROLLO	DESARROLLO
CARRERA DE SAN SILVESTRE		PREPARACIÓN Y DESARROLLO
RECREOS DEPORTIVOS	DESARROLLO	DESARROLLO
PLAN ALIMENTACIÓN SALUDABLE	DESARROLLO	DESARROLLO
GRUPO NATACIÓN	DESARROLLO	DESARROLLO
RETO ED. FÍSICA	PREPARACIÓN Y DESARROLLO	DESARROLLO
NATACIÓN I.E.S.	NO	NO
DEPORTE EN FAMILIA		
PROYECTO ACTIV Y SERVICIOS	PREPARACIÓN	PREPARACIÓN Y DESARROLLO
NO MÁS DEL 20%		
SEMANAS "DE COLORES"		
DÍAS MUNDIALES	PREPARACIÓN	DESARROLLO

FASE DE DESARROLLO

	ENERO	FEBRERO
ESCUELAS DEPORTIVAS	DESARROLLO	DESARROLLO
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	DESARROLLO	DESARROLLO
PROYECTO ESPALDA SANA	DESARROLLO	DESARROLLO
CARRERA DE SAN SILVESTRE		
RECREOS DEPORTIVOS	DESARROLLO	DESARROLLO
PLAN ALIMENTACIÓN SALUDABLE	DESARROLLO	DESARROLLO
GRUPO NATACIÓN	DESARROLLO	DESARROLLO
RETO ED. FÍSICA	DESARROLLO	DESARROLLO
NATACIÓN I.E.S.		
DEPORTE EN FAMILIA		
PROYECTO ACTIV Y SERVICIOS	PREPARACIÓN Y DESARROLLO	PREPARACIÓN Y DESARROLLO
NO MÁS DEL 20%		
SEMANAS "DE COLORES"	SEMANA BLANCA	
DÍAS MUNDIALES		

FASE DE DESARROLLO

	MARZO	ABRIL	MAYO
ESCUELAS DEPORTIVAS	DESARROLLO	DESARROLLO	DESARROLLO
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	DESARROLLO	DESARROLLO	NO
PROYECTO ESPALDA SANA	DESARROLLO	DESARROLLO	DESARROLLO
CARRERA DE SAN SILVESTRE			
RECREOS DEPORTIVOS	DESARROLLO	DESARROLLO	DESARROLLO
PLAN ALIMENTACIÓN SALUDABLE	DESARROLLO	DESARROLLO	DESARROLLO
GRUPO NATACIÓN			
RETO ED. FÍSICA	DESARROLLO	DESARROLLO	DESARROLLO
NATACIÓN I.E.S.	NO	DESARROLLO	DESARROLLO
DEPORTE EN FAMILIA			
PROYECTO ACTIV Y SERVICIOS	PREPARACIÓN Y DESARROLLO	PREPARACIÓN Y DESARROLLO	PREPARACIÓN Y DESARROLLO
NO MÁS DEL 20%			
SEMANAS "DE COLORES"	SEMANA VERDE		
DÍAS MUNDIALES	PREPARACIÓN Y DESARROLLO	PREPARACIÓN Y DESARROLLO	PREPARACIÓN Y DESARROLLO

FASE DE EVALUACIÓN

JUNIO	
ESCUELAS DEPORTIVAS	EVALUACIÓN
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	EVALUACIÓN
PROYECTO ESPALDA SANA	EVALUACIÓN
CARRERA DE SAN SILVESTRE	EVALUACIÓN
RECREOS DEPORTIVOS	EVALUACIÓN
PLAN ALIMENTACIÓN SALUDABLE	EVALUACIÓN
GRUPO NATACIÓN	EVALUACIÓN
RETO ED. FÍSICA	EVALUACIÓN
NATACIÓN I.E.S.	EVALUACIÓN
DEPORTE EN FAMILIA	
PROYECTO ACTIV Y SERVICIOS	EVALUACIÓN
NO MÁS DEL 20%	
SEMANAS "DE COLORES"	SEMANA AZUL
DÍAS MUNDIALES	EVALUACIÓN

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO


Todo PDC debe comprender una fase final de comprobación de los objetivos propuestos en la programación. Hay que tener presente que la evaluación no es sólo del usuario o del alumno, sino del proceso total.

En el proceso de planificación es necesario concretar cómo se llevará a cabo la evaluación, especificando cuándo y cómo se realizará el seguimiento en las diferentes etapas, así como detallar los indicadores que permitirán saber en qué medida se han alcanzado los objetivos y por tanto el nivel de éxito del proyecto.

Es conveniente que se haga un sistema de observación o seguimiento del proceso, desde el grado de satisfacción de los alumnos hasta el grado de cumplimiento de la programación, todos son puntos interesantes para evaluar. Se deben diseñar los propios instrumentos de evaluación (cuestionarios, entrevistas, hojas de observación, escalas, etc) y presentarlos en este punto.

Para ello contaremos con medios como:

- cuestionarios de actividades
- hojas de observación
- plantillas de asistencia
- escalas de valoración
- y, debido a la utilización de plataformas **G-suite Y Google Classroom**, podemos realizar formularios de satisfacción on-line.



The screenshot shows a Google Forms interface for a survey titled "ENCUESTA SOBRE EL GRADO DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA IPAFD (INSTITUTO PROMOTOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE)". The form is in the "Preguntas" (Questions) tab, showing "Sección 1 de 9" (Section 1 of 9). The survey includes a header with the title and a sub-header "CURSO 2022/2023". Below this, there is a "Correo" (Email) field with a red asterisk indicating it is required, and a "Correo válido" (Valid email) label. A note at the bottom states "Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)" (This form registers emails. [Change configuration](#)). The form is displayed within a preview window, and the background shows the Google Forms editor interface with various icons and a "Enviar" (Send) button.

Así, cada uno de los planes que formen parte de este proyecto tendrá que tener una evaluación individualizada y estar incluidos en la memoria final del proyecto que englobará la interrelación de todos los planes, y, lo que creemos más importante, unas **propuestas de mejora** para años siguientes, basadas en el análisis de estos instrumentos de evaluación.

En este sentido, también contamos con la oportunidad, cada año, de realizar en el centro, por medio de un Formulario de Google Classroom, una encuesta para la incorporación o no de nuevas EE.DD. para los años siguientes. De esta forma, podemos dar información a las Federaciones Deportivas del número de alumnos que están interesados en dicha modalidad deportiva.

