

**PROYECTO  
DISTINCIÓN “COLEGIO  
DEPORTIVO 2018-2019”**



**CRA VALLE OJA-TIRÓN  
(ANGUCIANA, CASTAÑARES,  
CUZCURRITA Y SANTURDE)**

## ÍNDICE

## PÁGINA

1. Introducción.....	2
2. Objetivos generales.....	3
3. Contenidos.....	4
4. Organización.....	6
5. Dinamizador deportivo.....	6
6. Actividades.....	7
7. Temporalización.....	8
Primero, segundo y tercero.....	9
Cuarto - quinto y sexto.....	10
8. Instalaciones deportivas.....	11
9. Difusión del proyecto.....	11
10. Observaciones.....	12
11. Anexos.....	13
12. Bibliografía y webgrafía.....	15

## PROYECTO DISTINCIÓN COLEGIO DEPORTIVO 2018-2019

### 1. INTRODUCCIÓN

Un año más, participamos desde el Centro CRA Valle del Oja-Tirón en El Proyecto Distinción “Colegio Deportivo 2018-2019” con el objetivo de fomentar la actividad física y el deporte en nuestros Centros escolares. Los destinatarios de este plan son los alumnos/as de edades comprendidas desde los 3 hasta los 12 años, dando prioridad a la etapa de Primaria que se imparte en el CRA.

Nuestro propósito trata de ser más ambicioso llegando a extenderse a las familias de nuestros alumnos/as, así como a todo el colectivo escolar, promoviendo su implicación en las actividades. Además, tratamos de realizar un seguimiento en la medida de lo posible de nuestros alumnos/as, relacionado con la actividad física que practican dentro y fuera de las aulas.

Algunos aspectos que a partir de la práctica de actividad física contribuyen a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas y que trabajamos desde este Centro son:

- La mejora de las habilidades motrices. Desde el centro tratamos de dotar a los alumnos/as (desde temprana edad) de habilidades motrices que les servirán para resolver cualquier situación dentro y fuera del colegio.
- La reducción de los factores de riesgo o el control de determinadas enfermedades tanto físicas como psíquicas. Al inicio del período escolar, pedimos a los padres/madres o tutores de nuestros alumnos/as que rellenen una serie de datos relacionados con la salud, así como justificantes médicos en caso necesario. En los cursos superiores trabajamos con los alumnos/as sobre ciertos factores de riesgo (sedentarismo, tabaquismo,...) tratando de prevenirlos en la adolescencia o en la edad adulta.
- La adquisición de hábitos saludables: alimentación saludable a través de varios proyectos: “Almuerzos saludables”, “Plan de consumo de Frutas”, así como hábitos de aseo e higiene personal corporal después de la práctica deportiva (incorporación del neceser y ropa de cambio).
- La integración y la cohesión social: a través de la participación en proyectos de Aprendizaje Cooperativo y Habilidades No Cognitivas aplicando estructuras y dinámicas de cohesión destinadas a mejorar la cohesión grupal.

Por estas razones, se considera de máxima importancia que toda la población pueda acceder a una práctica físico deportiva y muy especialmente, tenemos la voluntad de que los niños y niñas disfruten de buenas experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte, ya que, como señalan diversos estudios, de esta forma se potenciará la adherencia a la práctica deportiva a lo largo de toda su vida.

Para que un niño/a tenga un crecimiento saludable, debería ejercitarse diariamente. Como las horas son en general insuficientes en el sistema escolar, es recomendable que

niños/as y adolescentes hagan actividades extraescolares relacionadas con la actividad física y el deporte.

Con respecto a qué tipo de actividades son las más recomendadas, se cree que durante la enseñanza básica deberían seleccionarse dependiendo del gusto y habilidades del alumno/a. "Además debe ser un aprendizaje muy lúdico para que tengan un acercamiento sano hacia el deporte".

Es necesario que los padres/madres también se involucren motivándolos, practicando con ellos, o asistiendo a sus juegos y competiciones, para que vean que el deporte no es sólo una práctica saludable, sino también, una forma de unir a la familia.

## **2. OBJETIVOS GENERALES**

Como meta nos hemos planteado conseguir *cinco objetivos*:

1. Realizar la actividad física escolar de un modo lúdico vinculando en todo momento la práctica de la actividad física a la mejora de la salud. Para ello desde el Centro utilizamos el recurso del juego como hilo conductor de todas y cada una de sus propuestas.

2. Dar a conocer el mayor número de actividades físicas y deportivas y las diferentes entidades deportivas de su entorno más cercano para que ellos junto con sus familias puedan decidirse a la hora de la práctica deportiva extraescolar. Tratando de proporcionar un amplio abanico de posibilidades para que en un futuro sean capaces de seleccionar su opción. Por ello, tratamos de incluir dentro de nuestras Unidades Didácticas el más variado programa de actividades físico-deportivas.

3. Crear hábitos saludables que sean capaces de llevar a la práctica en su vida diaria y prolongarlos en el tiempo. Higiene y alimentación saludable y equilibrada son dos aspectos integradores en toda actividad deportiva.

4. Conocer los emplazamientos deportivos cercanos. Visitando en la medida de lo posible el mayor número de instalaciones y practicando actividades físicas asociadas a ellas, a través de los Intercrás o actividades organizadas dentro del área.

5. Establecer una estructura organizativa que ayude a coordinar todas las actividades deportivas promovidas desde el centro. Favoreciendo la comunicación con las diferentes ofertas deportivas externas al centro.

### **3. CONTENIDOS**

En este centro tratamos de trabajar a nivel curricular la actividad física desde su incorporación en el colegio.

En la etapa inicial (desde los tres hasta los seis años), son las maestras de Infantil junto con los especialistas de E.F, los que imparten psicomotricidad introduciendo a los pequeños en el mundo de la actividad física.

Posteriormente, en la etapa de Primaria, pasamos a trabajar con ellos desde la Educación Física. La LOMCE, el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero y el Decreto 24/2014, de 13 de junio por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja son los pilares de cara a realizar un seguimiento deportivo lo más ajustado posible a estos decretos y leyes.

Dadas las peculiaridades de este Centro y al tratarse de un Colegio Rural Agrupado (CRA), desarrollamos la práctica deportiva principalmente en los cursos finales de la etapa (4º, 5º y 6º). En los primeros cursos (1º, 2º y 3º) hay una iniciación muy básica por lo que no referenciamos contenidos.

Los contenidos se distribuyen en **3 bloques: Habilidades perceptivo motrices básicas, Actividades físicas artístico-expresivas y Actividad física y salud.**

#### **4º de Primaria**

- El juego y el deporte como elementos de la realidad social.
- Práctica de juegos tradicionales, cooperativos y tradicionales de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno.
- Participación en juegos e iniciación a la práctica de actividades deportivas.
- Aplicación de las habilidades básicas de manejo de balones, con o sin implemento, en situaciones de juego.
- Descubrimiento de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Utilización de estrategias de cooperación y oposición en la práctica de juegos motores.
- Juegos y actividades deportivas en el medio natural.
- Juegos de pistas y rastreo. Sensibilización y respeto al medio ambiente.
- Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.

- Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.
- Interés por el juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio y valoración del esfuerzo en la práctica de los juegos y actividades deportivas.
- Conocimiento y práctica de juegos populares y tradicionales.
- Juegos educativos, cooperativos y de estrategia como medio de rechazo ante los juegos violentos y afianzamiento de los valores humanos.
- Utilización de las TIC en juegos de representación espacio temporal.

### **5º y 6º de Primaria**

- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Reconocimiento e identificación de diferentes juegos y deportes.
- Práctica de juegos cooperativos y tradicionales de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno.
- Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas, con o sin implemento, de diversas modalidades y dificultad creciente.
- Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.
- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Práctica de juegos de orientación. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

- Utilización de las TIC como medio de investigación sobre juegos populares y tradicionales, así como para preparar pequeños trabajos relacionados con las actividades trabajadas en clase.

#### **4. ORGANIZACIÓN**

La difusión de las actividades deportivas es el fruto de la coordinación de los diferentes elementos que forman la Comunidad Escolar junto con los organismos, federaciones y asociaciones dedicadas a este ámbito.

- El Equipo Directivo junto con el Consejo Escolar son los encargados de aprobar todas las actividades deportivas propuestas por el Centro.
- El AMPA promueve como asociación las actividades deportivas propuestas por ellos.
- Los clubs y las federaciones deportivas dan a conocer las actividades deportivas ofertadas.
- Dentro de todas estas entidades cabe destacar la figura de dinamizador deportivo, cuya función es la coordinación de todas las anteriores.

#### **5. DINAMIZADOR DEPORTIVO**

Uno de los maestros especialistas en el área de Educación Física es quien desempeña esta figura de dinamizador deportivo. Algunas de sus funciones son:

- Realizar un diagnóstico inicial. Hacer un sondeo del número de alumnos que practica algún tipo de actividad deportiva fuera del centro. Horarios, deportes, localidades a las que se desplazan...
- Desarrollar las programaciones que incluyen actividades deportivas, secuenciarlas y temporalizarlas. Contamos con dos maestros de E.F. que deben coordinarse para desarrollar su función, ya que no contamos con material suficiente en las cuatro localidades y debemos programar nuestras sesiones para poder compartirlo.
- Elaborar el proyecto deportivo e incluirlo en el Proyecto Educativo y en la PGA.
- Coordinarse con las entidades deportivas y federaciones para poder acercar al alumnado las diferentes posibilidades en cuanto a práctica deportiva.
- Organizar salidas del Centro dentro y fuera de la localidad con carácter deportivo: instalaciones deportivas municipales (frontones, pistas de baloncesto, campos de fútbol-sala/balonmano) senderismo y marchas en bicicleta por el entorno cercano de las localidades...

- Dar a conocer las actividades deportivas del proyecto a través de diferentes medios: tablón deportivo, página web, reuniones...
- Dar a conocer las necesidades materiales y los recursos de los que dispone el Centro. Distribuir los recursos económicos de los que disponemos enfocados a la práctica de E.F.

## **6. ACTIVIDADES**

### **ACTIVIDADES EN HORARIO LECTIVO**

- Participación desde el Centro en varios Proyectos de Alimentación Saludable: “Almuerzos saludables” y “Plan de Consumo de Frutas” (a lo largo de todo el curso con alumnos de todas las etapas del CRA).
- Participación cada trimestre en las concentraciones deportivas Intergrás dirigidas a los alumnos de 3º-4º y 5º-6º.
  - Primer trimestre: 23 de octubre en Nájera (para 5º y 6º).  
Deportes: esgrima, minibalonmano, orientación y taekwondo.
  - Segundo trimestre: 28 de enero en Haro (para 3º y 4º).  
Deportes: atletismo, natación, pádel y taekwondo.
  - Tercer trimestre: 2 de mayo en Prado Salobre-Lardero (para 5º y 6º).  
Deportes: esgrima, aerodelismo, tenis y tiro con arco.
- Programa de Integración en la Escuela: 5 de noviembre en Cuzcurrita de río Tirón y Anguciana (para todos los cursos de primaria).
- Salida a Valdezcaray. 2 días de esquí (11 y 12 de marzo) para alumnos/as de 1º a 6º de primaria con 3 horas de monitor cada día.
- Salida a los frontones o salas multiusos de cada localidad en las Unidades Didácticas de deportes de raqueta, minibalonmano y minivoleibol y otros.
- Rutas de senderismo y bicicleta por las localidades del CRA en los meses de septiembre y junio.
- Clase de iniciación al Yoga promovida desde el departamento de orientación en Castañares de Rioja.
- Actividades acuáticas salida fin de curso Parque de atracciones de Zaragoza.



## **ACTIVIDADES EN HORARIO EXTRAESCOLAR**

- Entradas para acudir a los diferentes partidos de equipos de Logroño (baloncesto, balonmano, fútbol) cedidas gratuitamente por participar en este Proyecto.

## **ACTIVIDADES DEPORTIVAS PROMOVIDAS POR OTRAS ENTIDADES**

Atletismo: Agrupación Deportiva Haro (Haro).

Baile: Harteraphia (Haro), Zumba (Casalarreina) y Escuela de baile Vanesa Sánchez.

Equitación: Finca Linares (Haro).

Fútbol: Escuela Femenina Federación Riojana de Fútbol, Haro Sport Club (Haro), FC La Calzada (Sto. Domingo de la Calzada), F.C. San Lorenzo y AMPA Cuzcurrita.

Judo: Gimnasio Barrasa (Haro) y Santo Domingo.

Kárate: Gimnasio Barrasa (Haro).

Multideporte: AMPAs Castañares de Rioja y Cuzcurrita de río Tirón.

Natación: Ferroviaal (Haro).

Patines: Casalarreina, Santurde y San Vicente.

Voleibol: C.V. Haro

## **7. TEMPORALIZACIÓN**

En este apartado los maestros de E.F. incluimos una secuencia temporal de nuestra programación didáctica anual. En ella recogemos las Unidades Didácticas que vamos a desarrollar a lo largo del curso escolar. Están sujetas a posibles modificaciones en función de las necesidades de cada localidad. Al no disponer en todas las poblaciones de material, debemos coordinarnos para ir rotándolo por las localidades. Por otra parte y dependiendo del tiempo atmosférico, adelantamos o retrasamos U.D. que se deban desarrollar al aire libre. Hemos decidido plasmarlas tal y como se distribuyen en el aula: 1º, 2º, y 3º por un lado y 4º, 5º y 6º por otro. Es dentro de nuestra programación donde establecemos las diferencias que los alumnos/as de los diferentes cursos llevan a la práctica en el desarrollo de cada unidad. Estas diferencias se basan sobre todo a la hora de marcar los objetivos mínimos.

**Educación Física 1º, 2º y 3º de Primaria 2018/2019**

<u>UD</u>	<u>Título</u>	<u>Contenido principal</u>	<u>Sesiones</u>	<u>Temporalización</u>
1	¡Qué siga la fiesta!	Presentación y normas <b>Juegos populares</b>	3	6 sept - 14 sept
2	¿Dónde jugamos en este pueblo?	<b>Juegos en entornos naturales y recreativos cercanos</b>	4	17 sept - 28 sept
3	<b>Juegos favoritos</b>	Gusto y disfrute de la práctica de actividad física	<b>35 ½ horas</b>	<b>De sept. a junio 30' semanales (sólo 3º primaria)</b>
4	Conocemos nuestro cuerpo	Esquema corporal: Partes del cuerpo, articulaciones principales	5	1 oct - 16 oct
5	Utilizamos los sentidos	Capacidades sensitivas	4	17 oct -31 oct
6	Yo cuido mi cuerpo, ¿y tú?	Hábitos posturales, alimenticios, de higiene y salud	4	5 nov - 16 nov
7	¿Zurdo o diestro?	Lateralidad	5	19 nov - 5 dic
8	¡Tranquilo, que no me caigo!	Equilibrio, respiración y relajación	4	10 dic - 21 dic
9	¿Tu cuerpo habla?	Expresión corporal	4	8 ene - 18 ene
10	¡Paso, que voy!	Desplazamientos y organización espacio temporal	6	21 ene - 8 feb
10	¡Qué habilidad!	Desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones	8	12 feb - 8 mar
12	Iniciación a juegos de raqueta	<b>Bádminton (globo) y palas</b>	6	11 mar - 29 mar
13	Juegos de patio y calle	<b>Juegos colectivos y cooperativos</b>	5	1 abr - 17 abr
14	¿Jugamos con otras cosas?	<b>Juegos alternativos (floorball, frisbee, indiacas y globos)</b>	4	29 abr - 10 may
15	Juegos de siempre	<b>Juegos populares y tradicionales</b>	3	16 may - 24 may

16	¡Qué el ritmo no pare!	Movimientos y <b>bailes</b>	4	27 may - 7 jun
17	¡Prueba superada!	Evaluación final	3	11 jun - 21 jun

**Educación Física 4º, 5º y 6º de Primaria 2018/2019**

<u>UD</u>	<u>Título</u>	<u>Contenido principal</u>	<u>Sesiones</u>	<u>Temporalización</u>
1	¡Qué siga la fiesta!	Presentación y normas <b>Juegos populares</b>	3	6 sept - 14 sept
2	¿Dónde jugamos en este pueblo?	<b>Juegos en entornos naturales y recreativos cercanos</b>	4	17 sept - 28 sept
3	Juegos favoritos	Gusto y disfrute de la práctica de actividad física	35 ½ horas	De sept. a junio 30' semanales <b>(+ 3º de primaria)</b>
4	¡Al loro!	Organización y estructuración espacio-temporal: <b>Orientación</b>	5	1 oct - 16 oct
5	Lanzamientos y recepciones	Lanzamientos y recepciones a través del <b>balonmano</b>	4	17 oct -31 oct
6	Yo cuido mi cuerpo, ¿y tú?	Hábitos posturales, alimenticios, de higiene y salud	4	5 nov - 16 nov
7	¡Todos quietos!	Equilibrio estático y dinámico	5	19 nov - 5 dic
8	¿Tu cuerpo habla?	Expresión corporal	4	10 dic - 21 dic
9	¡Todoterrenos!	Desplazamientos y lanzamientos a través del <b>atletismo</b> y otras actividades	6	8 ene - 25 ene
10	Saltos	Carreras y saltos a través del <b>atletismo</b> y otras actividades	6	28 ene - 15 feb
11	¡Por fin, volteretas y acrobacias!	Giros y combinaciones de habilidades motrices (desplazamiento + salto + giro)	6	18 feb - 8 mar
12	Deportes individuales	<b>Bádminton y frontenis.</b>	6	11 mar - 29 mar

13	Deportes colectivos	<b>Voleibol</b>	5	1 abr - 17 abr
15	¿Sabéis jugar a...?	<b>Deportes alternativos (floorball, ultimate...)</b>	4	29 abr - 10 may
16	Tiramos de clásicos	<b>Juegos populares y tradicionales</b>	3	16 may - 24 may
14	¡Qué el ritmo no pare!	<b>Aeróbic, bailes y/o danzas</b>	4	27 may - 7 jun
17	¡Prueba superada!	Evaluación final	3	11 jun - 21 jun

## 8. INSTALACIONES DEPORTIVAS

Al tratarse de un CRA, las peculiaridades de cada centro son distintas:

- **Anguciana**: contamos con un patio escolar y una sala multiusos cercana. Ocasionalmente nos desplazamos a la zona deportiva de la localidad donde cuentan con una pista de fútbol sala, otra de baloncesto (ambas valladas por su cercanía al río), un campo de fútbol hierba y un frontón.
- **Castañares de Rioja**: al no disponer de patio de recreo, usamos la plaza del pueblo y el frontón (cubierto). Además contamos con unas pistas de tenis y un campo de fútbol anexo a las piscinas.
- **Cuzcurrita de río Tirón**: esta localidad dispone de patio de recreo con cubierta para la lluvia y cuenta con dos canastas de baloncesto. Aparte, disponemos de un aula en la que se hacen los desdobles y las unidades didácticas de expresión corporal, aeróbic/bailes y sesiones adaptadas que no se puedan realizar en el exterior por las condiciones meteorológicas. También contamos con un frontón al que acudimos para realizar la mayor parte de las unidades de deportes y dos campos de fútbol-sala y minibasket vallados y cubiertos por una red alta.
- **Santurde**: no hay patio de colegio, por lo que acuden al frontón del pueblo para realizar las actividades deportivas. Disponen también de un ático donde realizan todas aquellas actividades relacionadas con la dramatización, expresión y ritmos. Esta localidad cuenta además con dos parques: uno a la entrada del pueblo donde hay una campa amplia para realizar todo tipo de juegos y actividades físico-deportivas, un campo de fútbol sala con dos canastas y dos mesas de ping-pong. Otro cercano al frontón, con columpios, toboganes y un césped más apropiado para los alumnos de Infantil.

En todas estas localidades tenemos acuerdos con los distintos ayuntamientos para el uso gratuito de sus instalaciones deportivas durante horario escolar. En Cuzcurrita de río Tirón, Castañares de Rioja y Santurde los ayuntamientos ceden las instalaciones de

forma gratuita para que los alumnos de las localidades puedan practicar deportes en horario extraescolar (multideporte).

## **9. DIFUSIÓN DEL PROYECTO**

Principalmente, a través del tablón de anuncios, disponible en cada localidad. En él aparecen calendarios de partidos y resultados de los alumnos que participan en los Juegos Deportivos de La Rioja (siendo ellos mismos los encargados de actualizarlos mensualmente).

De forma general, dentro de la página web hay un apartado de Proyecto Deportivo donde colgamos algunas fotos e informaciones relacionadas con el deporte. También en esta página se encuentra la PGA y el PEC, en los cuales aparece como línea de actuación prioritaria este Proyecto de distinción como Colegio Deportivo. En la revista anual que hacemos al finalizar el curso incluimos información dedicada al Proyecto Escuela Deportiva.

## **10. OBSERVACIONES**

Desde mi punto de vista, como dinamizador deportivo, creo que se deben tener en cuenta varios aspectos propios de nuestro Centro a la hora de puntuar este Proyecto:

- Dificultad añadida de las familias para llevar a sus hijos/as a realizar las actividades físicas extraescolares fuera de las localidades, lo que supone el traslado en vehículo propio y la disponibilidad de tiempo para esperar a que finalicen las mismas.
- Pequeño número de alumnado en estas poblaciones que dificulta la viabilidad en la organización de este tipo de actividades (nº de participantes óptimo, coste económico...).
- Los problemas a los que nos encontramos para organizar visitas/actividades para realizar en las 4 localidades.

## 11. ANEXOS

### INTERCRÁS



### INTEGRA EN LA ESCUELA (ONCE)



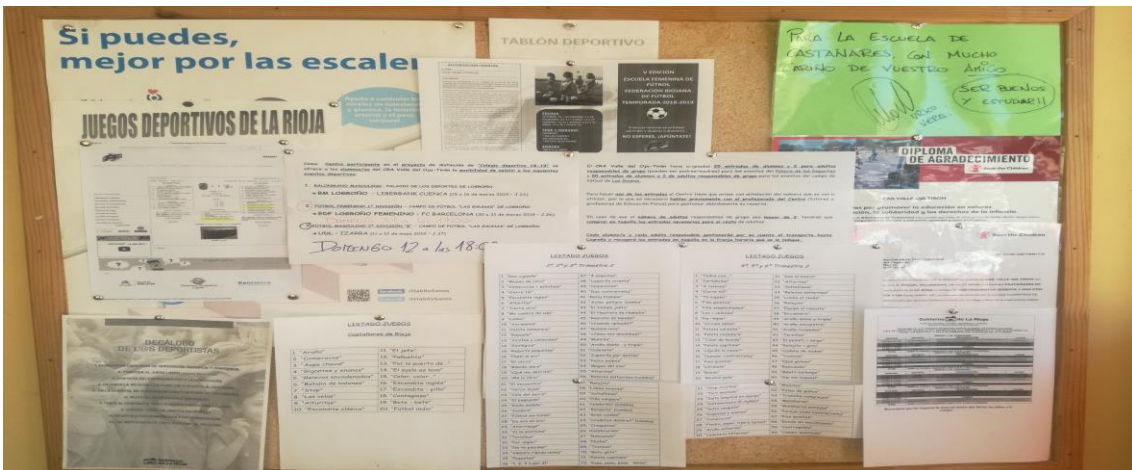
## YOGA



## ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARQUE ATRACCIONES ZARAGOZA



## TABLÓN DEPORTIVO



## **12. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA**

- Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja (BOR 16/6/14).
- PEC CRA Valle Oja-Tirón (2017-18).
- Mazón V. y otros (2010). Programación de la Educación Física basada en competencias. 1º hasta 6º de primaria. INDE. Barcelona.
- VVAA. (2008). Programación anual de Educación Física para 1º hasta 6º de primaria. Grupo Pandorga. INDE. Barcelona.
- VVAA (2007). Los juegos en la Educación Física de los 6 a los 12 años. INDE. Barcelona.
- Blázquez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE. Barcelona.
- Santos, M. y Sicilia, A. (1998). Actividades Físicas Extraescolares. Una propuesta alternativa. INDE. Barcelona.
- Portal de recursos educativos de La Rioja “Educere” <https://educere.larioja.org/>