

Proyecto Escolar Saludable

IES SAN BLAS
-Añoover de Tajo-

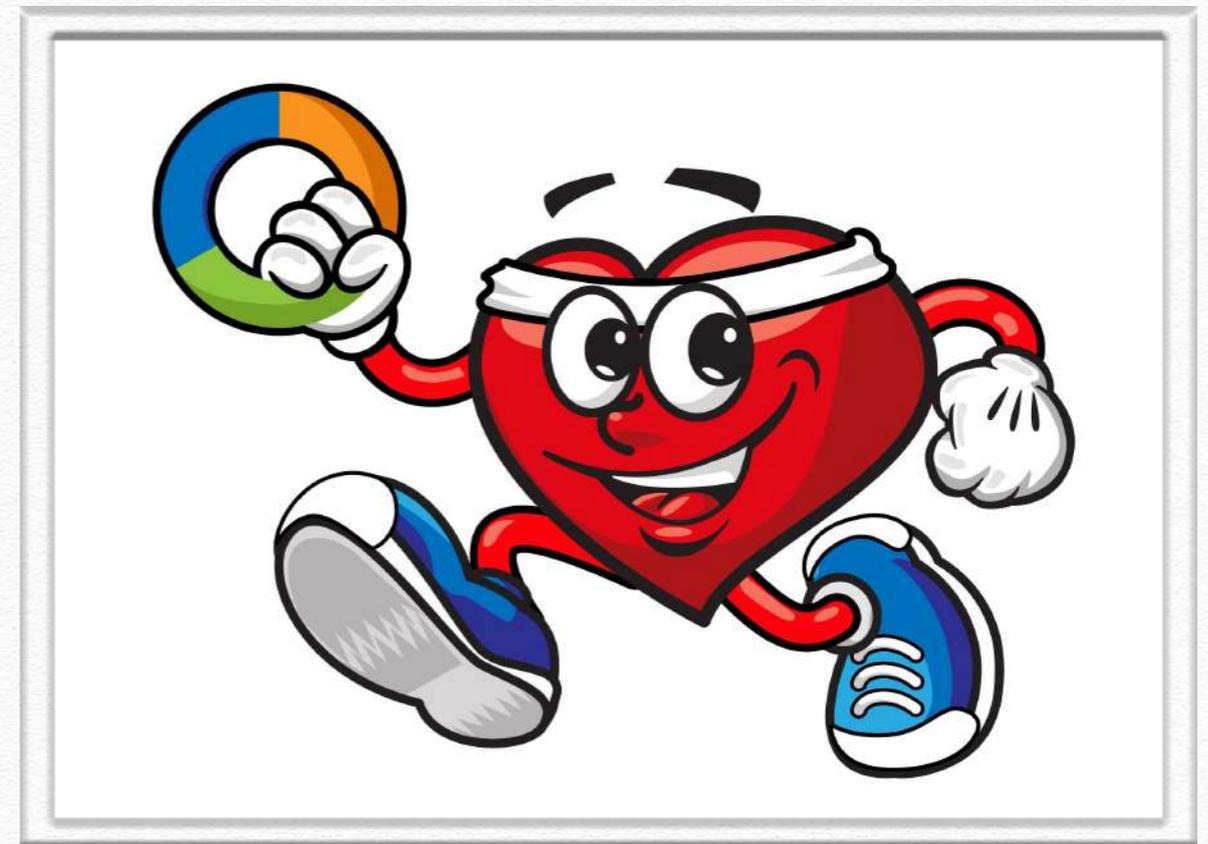


San Blas Saludable

¡ 1, 2, 3, ATRÉVETE A MOVER T+ !

Programa I: Modelo de Educación Deportiva

Enseñanza de los deportes mediante roles (entrenador/a, árbitro, preparador físico, capitán/a, periodista...)



RESPONSABLE:
Francisco Javier Gallego

2º ESO

“Aprendo PALAS con el modelo de educación deportiva”

LOS Koalas



Arbitro
Naura A. A C

Entrenador
Borja Garmena...A

Fisica
Ailén Escobar Ramos...A

Director... Deportivo
Jorge Garmena...B

2º Entrenador
Sergio Ramos...B

Anotador
Oliver Chamorro...C

HIPOPÓTAMOS

OJOS CLAROS

Miembros y papés de los miembros del grupo:

Director deportivo David Casero B
Arbitro Maria Magan C
Anotador Sergio Aranda C
Entrenador Jorge Rodriguez A
2º Entrenador Saul Lopez A
Preparador fisico Area Villosca Garcia B



LOS PUMAS

Victor - Entrenador
Marta C - 2º Entrenador
Kevin - Anotador

Alejandro - Preparador Fisico
Fatima - Arbitro
David - Director Deportivo

Parejas
Victor - David Marta C - Alejandro Kevin - Fatima



LOS TIGRES



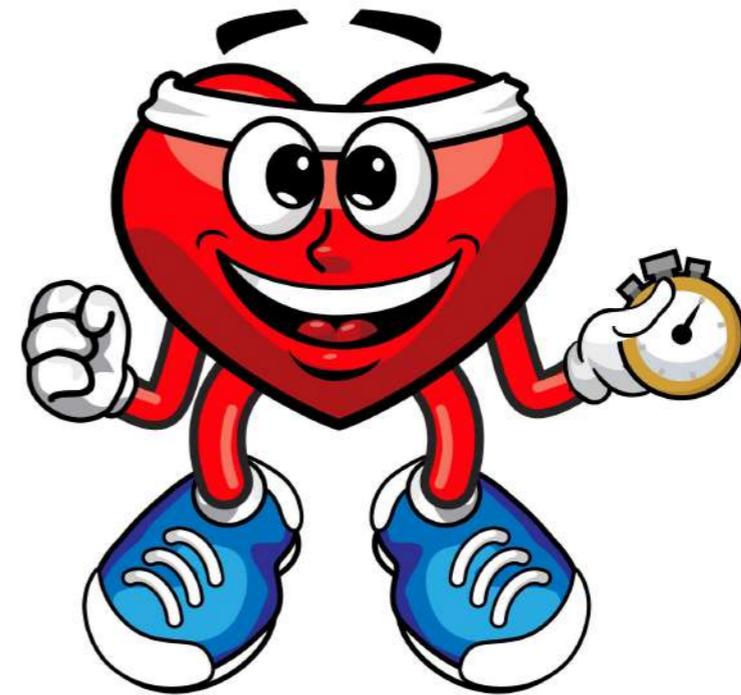
PARTICIPANTES

B SHANIRA - Entrenador
C BELAL - Prep fisico
B RUBÉN - Anotador
A LUCÍA - Arbitro
C BEATRIZ - 2º entrenador
A ADRIÁN - Director Deportivo



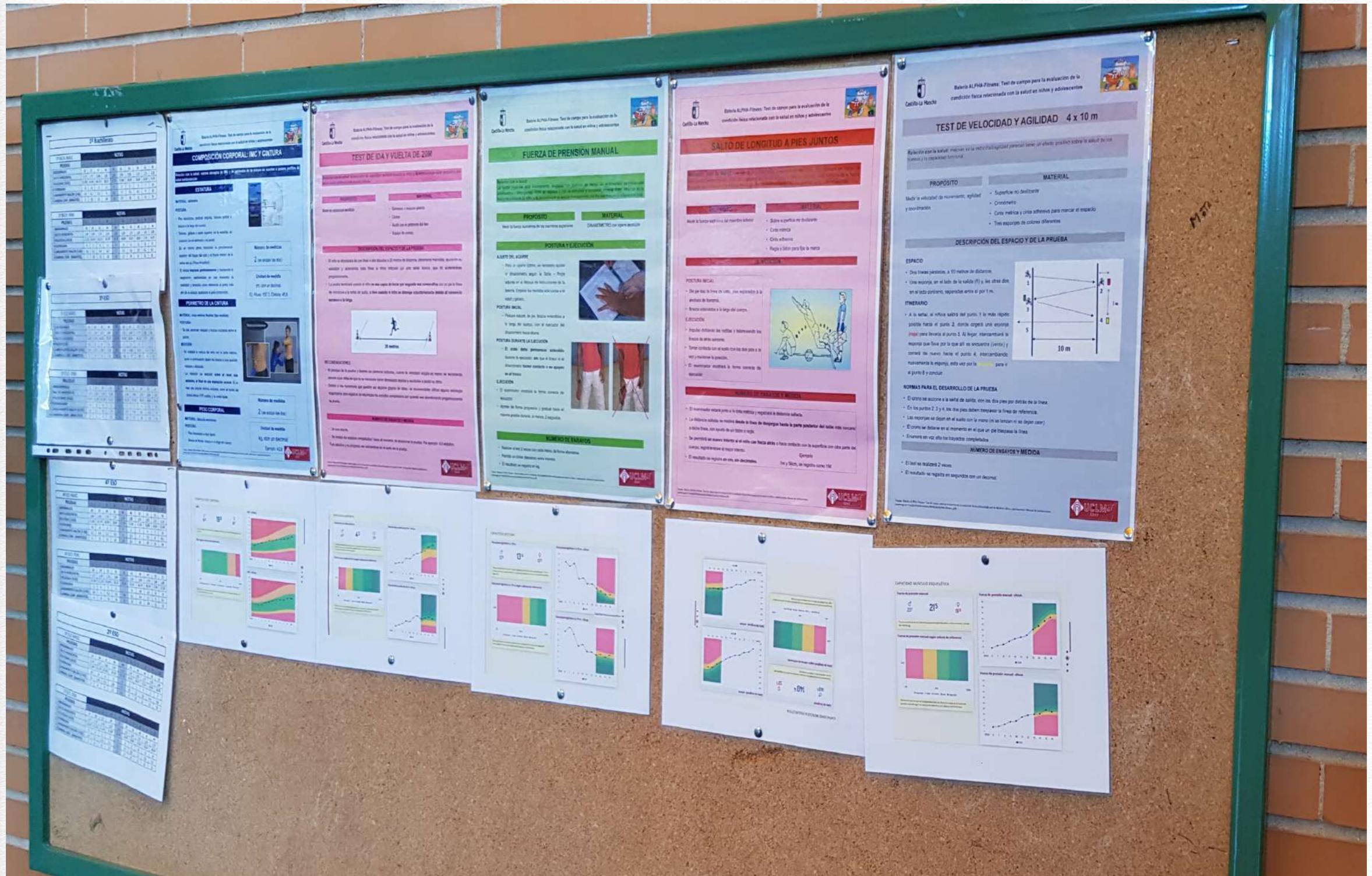
Programa III: Evaluación de la condición física y hábitos saludables

Conocer el nivel de condición física de los escolares de CLM, e identificar la población activa e inactiva (registro sistemático y periódico)



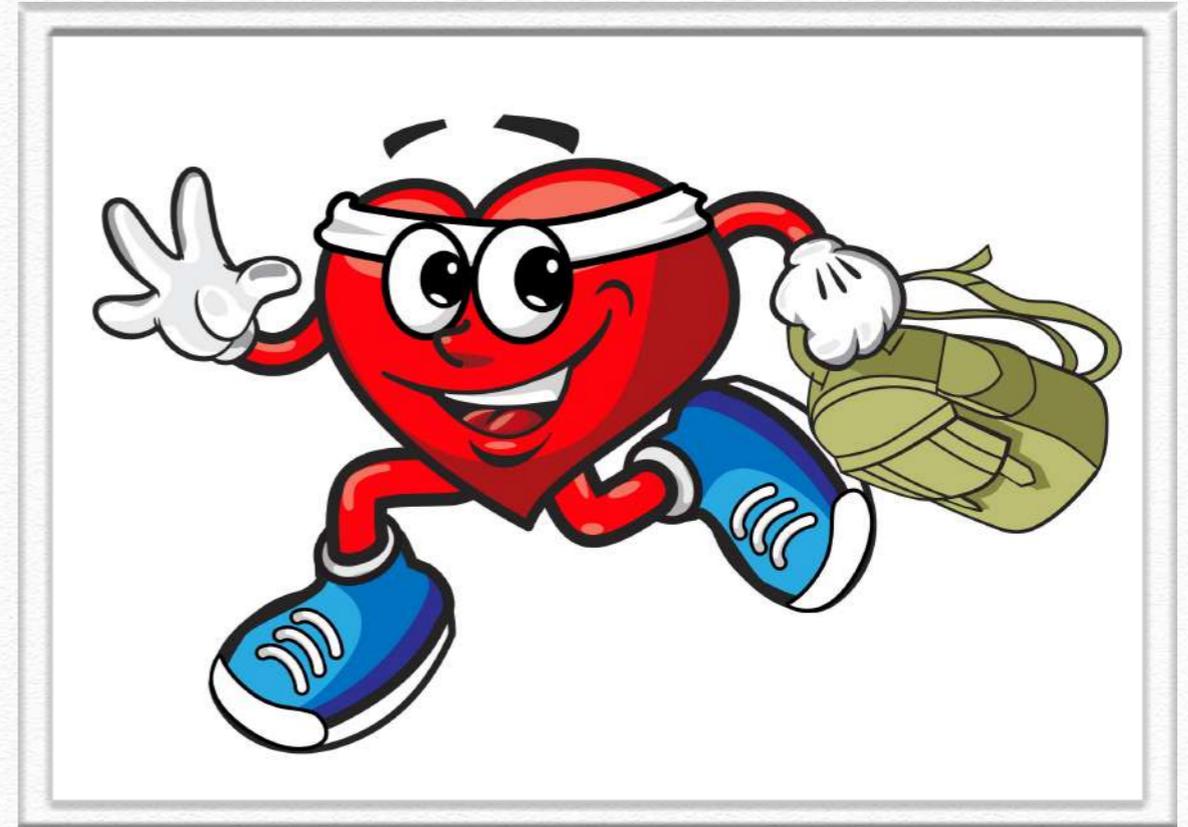
RESPONSABLE:
Irene Vázquez

Test y Cuestionarios en MAYO de 2019



Programa IV: Desplazamiento activo al Centro

- ❖ Se pretende fomentar el desplazamiento al IES en bicicleta, patinando, caminando, etc.



RESPONSABLE:
Benito de la Fuente

Flashmob "Asistencia al IES en bicicleta"

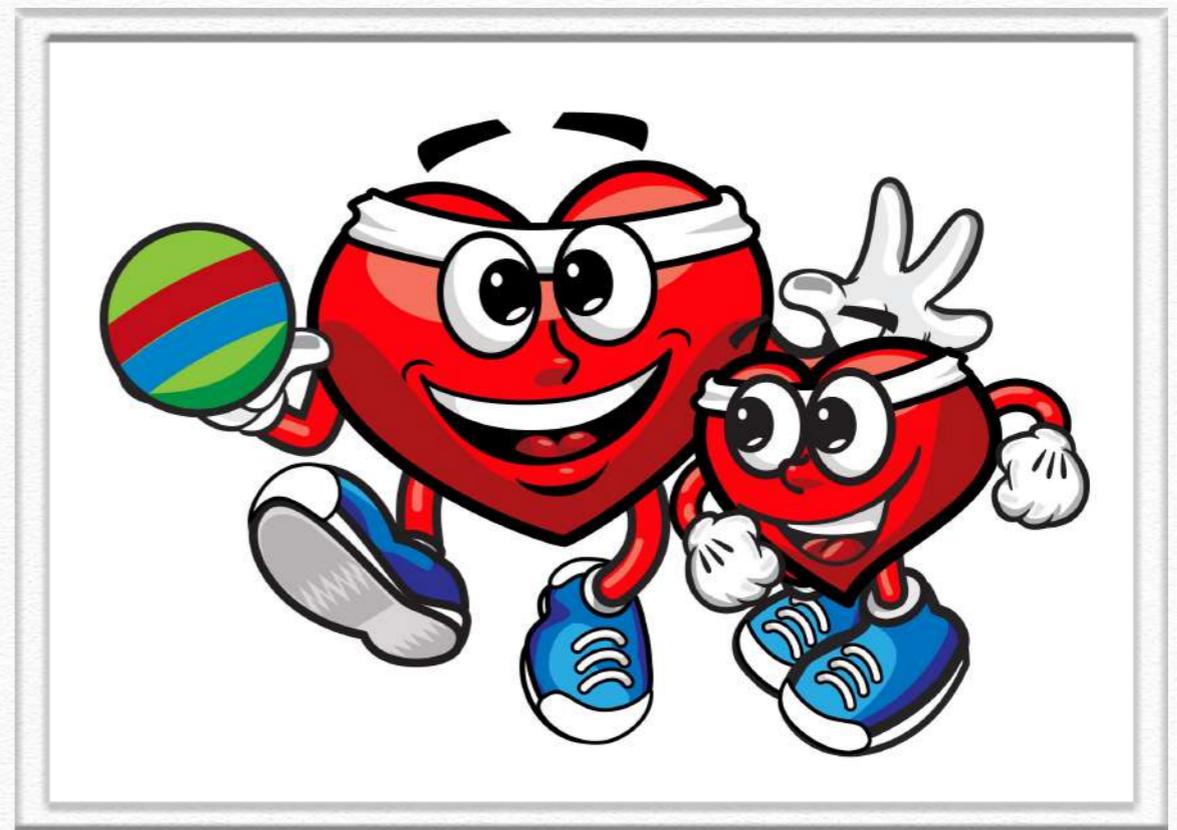


**Día de la
bicicleta**



Programa V: Deporte en familia

Fomentar y afianzar la
práctica de deportes en
familia



RESPONSABLE:
M^a de los Ángeles Cicuéndez (AMPA)

Paseos y desayunos saludables



Jornada multideporte I y II



Campeonato AMPA

V TORNEO FIN DE CURSO IES SAN BLAS

Sábado, 30 de Marzo
17:00 horas

FÚTBOL 7

CAMPO MUNICIPAL DE FÚTBOL DE AÑOVER DE TAJO

TRIANGULAR CATEGORÍA CHUPETÍN:
AYTO. DE ALAMEDA DE LA SAGRA
C.D NUMANCIA DE LA SAGRA
AYTO. DE AÑOVER DE TAJO

TRIANGULAR MIXTO CATEGORÍA CADETE/JUVENIL:
FUTBOL CLUB VETERANOS FRESCOS
FUTBOL CLUB INTER AÑOVER
FUTBOL CLUB EL TEMPLO

PRECIO: 2 EUROS

La recaudación será destinada íntegramente para el viaje fin de curso de 4º ESO.



COLABORAN:
IES SAN BLAS.
AMPA IES SAN BLAS.
AYUNTAMIENTO DE AÑOVER DE TAJO.
AYUNTAMIENTO DE ALAMEDA DE LA SAGRA.

ADemás TENDREMOS:
JUEGOS, PINTA CARAS Y
TALLER DE KUMIHIMO PARA
LOS PEQUES, REALIZADOS POR
LOS ALUMNOS DE 4º ESO.

Cross Solidario Añoover

CROSS SOLIDARIO
Añoover de Tajo 2019



niños con cáncer
afanion 

Lugar: Explanada junto al colegio

Jueves 11 de abril: 12:45
13:00 → 1º y 2º ESO
13:25 → 3º y 4º ESO,
Bachillerato, Ciclos, Profes.
Familiar, Mayores.

13:50 → Carrera Competitiva

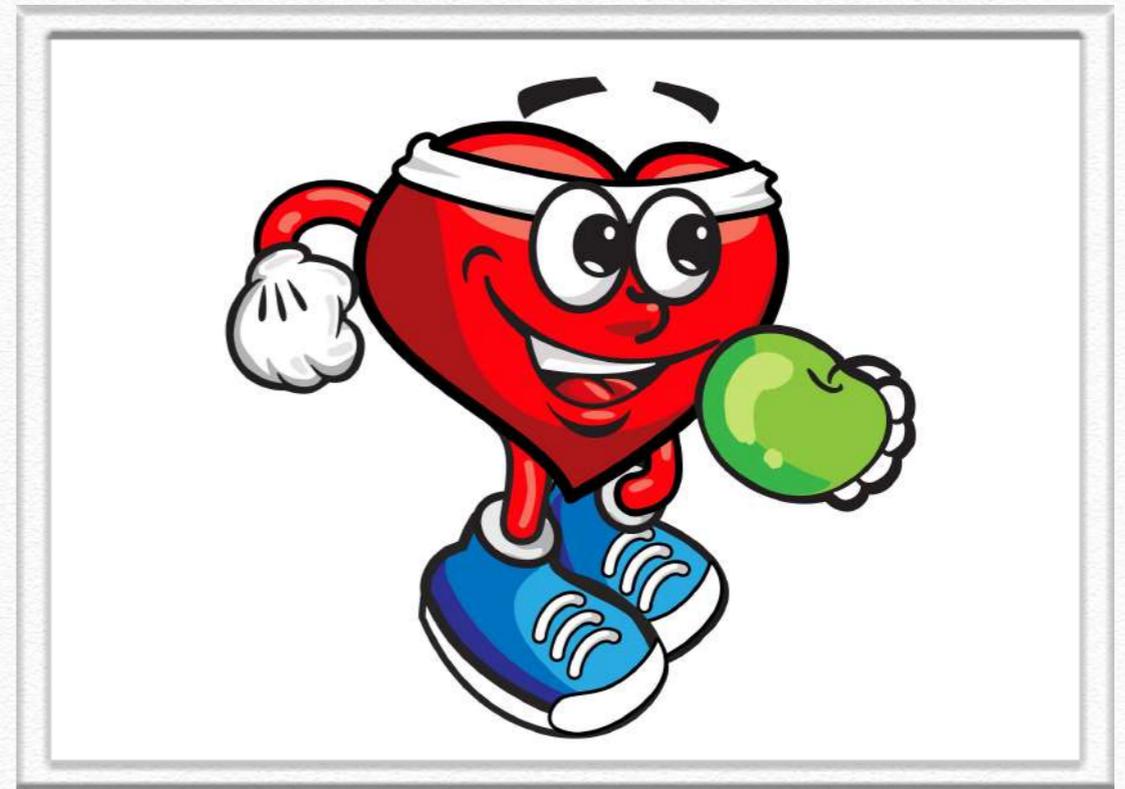


COLABORAN: IES SAN BLAS, AMPA IES SAN BLAS,
AYUNTAMIENTO DE AÑOVER DE TAJO, AYUNTAMIENTO
ALAMEDA DE LA SAGRA, CENTRO DE MAYORES,
DEPUTACIÓN DE TOLEDO, AFANION



Programa VI: Hábitos Saludables

Dar a conocer la importancia que tienen los hábitos de vida saludables en nuestro bienestar diario y su contribución a la mejora del rendimiento académico y personal (alimentación equilibrada, postura corporal, sueño y descanso, higiene, consumo de sustancias adictivas, etc.)



RESPONSABLE:
María José Nieto

La importancia de dormir, la importancia de soñar



Curso de prevención familiar



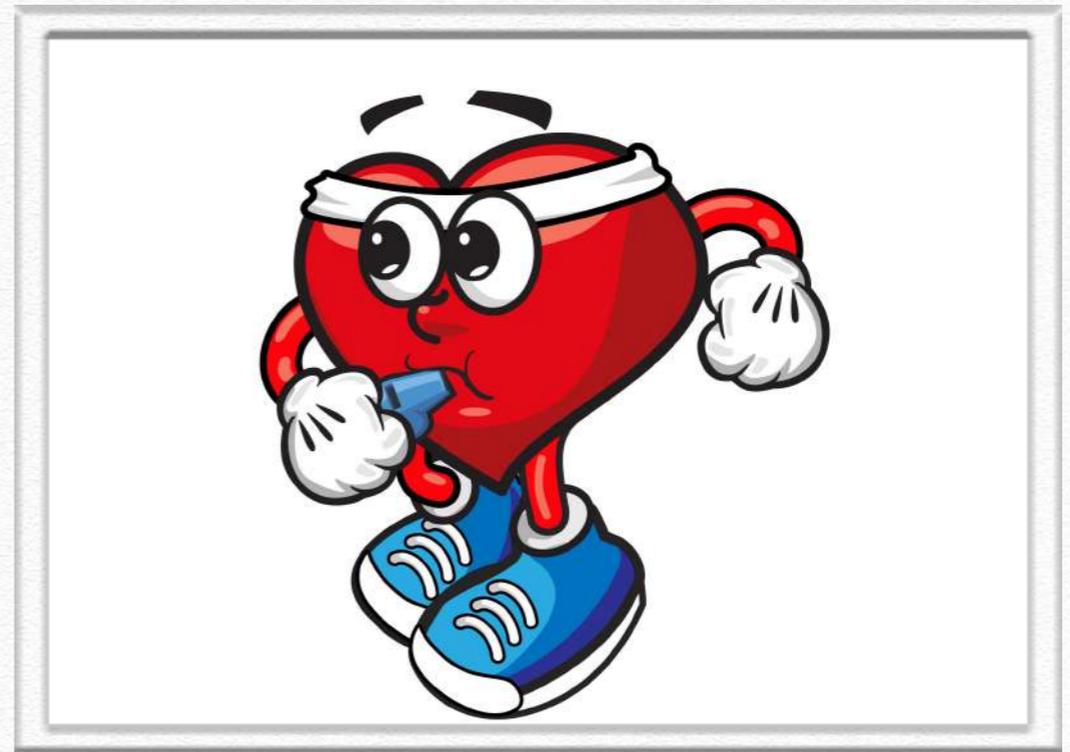
Desayuno saludable en lengua extranjera



Taller de primeros auxilios

Programa VII: Recreos con actividad físico- deportiva organizada

Actividades físico - deportivas como forma de ocio y recreación y, de ocupación del tiempo libre, poniendo el foco en lo cooperativo y en la adquisición y desarrollo de valores para la convivencia



RESPONSABLE:
Carlos Fernández

Campeonatos de voleibol, baloncesto, fútbol sala, palas...

CAMPEONATOS DEL SEGUNDO TRIMESTRE

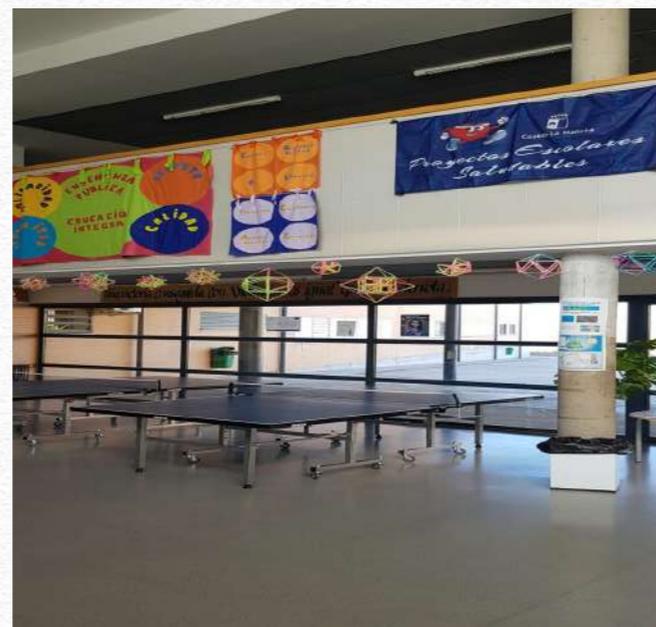
BALONCESTO 3 contra 3 (Se jugará dentro los martes y los jueves)	PALAS 2 contra 2 (Se jugará dentro los lunes y los miércoles)
	
NOMBRE DEL EQUIPO:	NOMBRE DE LA PAREJA:
1. _____	JUGADOR 1: _____
2. _____	JUGADOR 2: _____
3. _____	
4. _____	
5. _____	

CAMPEONATO RECREOS - PRIMER TRIMESTRE -

FÚTBOL SALA 5 vs 5	FÚTBOL SALA 5 vs 5
	
CURSO:	CURSO:
NOMBRE DEL EQUIPO:	NOMBRE DEL EQUIPO:
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
7. _____	7. _____
8. _____	8. _____
CAPITÁN Y RESPONSABLE:	CAPITÁN Y RESPONSABLE:

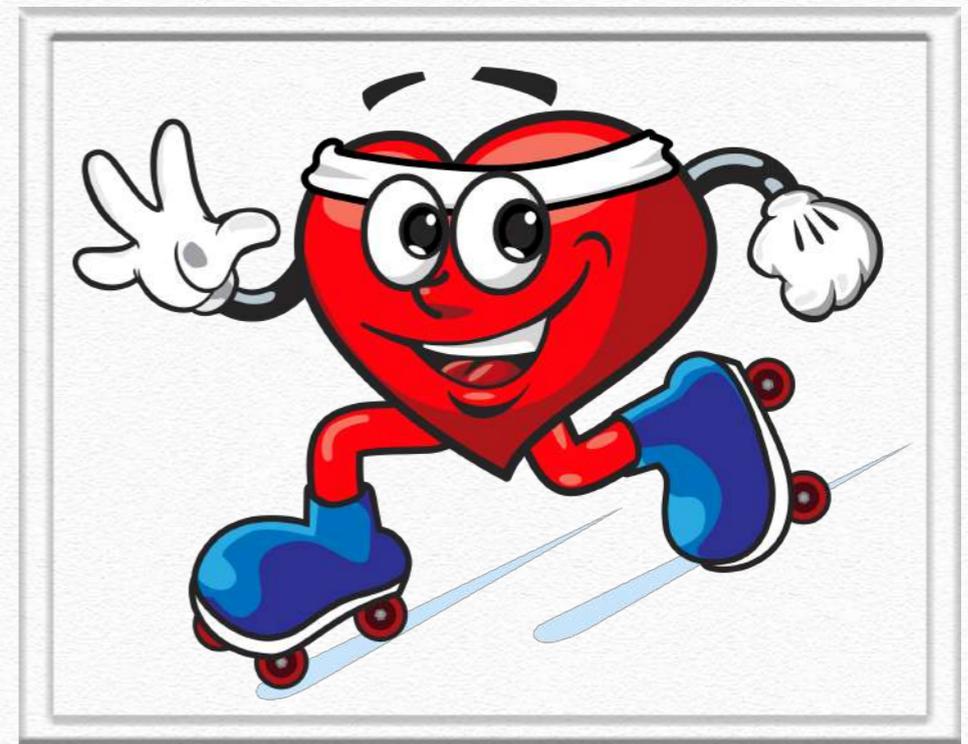


...Y, más... ping-pong, camino a la luna, juego semiorganizado...



Programa VIII: Actividades físico-deportivas complementarias

Trasladamos nuestra “aula” a otros lugares más adecuados para la actividad físico-deportiva, más motivantes. Además, es una excelente oportunidad para conectar con otros departamentos y, otros miembros de la comunidad escolar



RESPONSABLE:
Abigail Muñoz

Gymkanas: “Mujer y deporte”, “Día internacional de la mujer”



Senderismo lunar

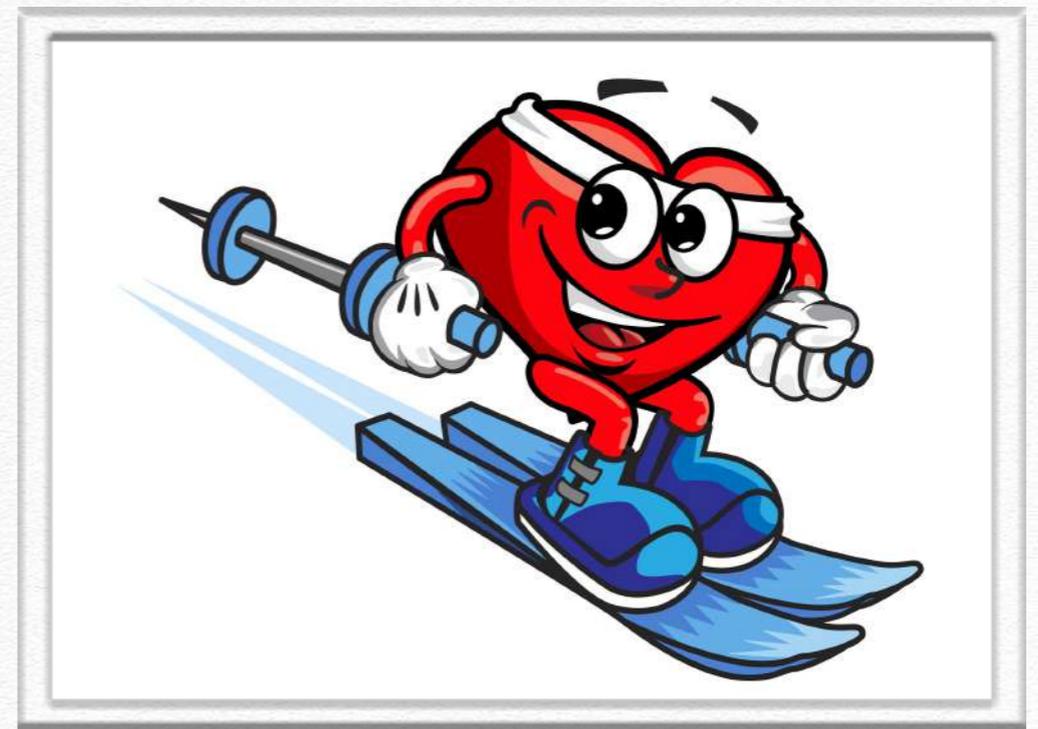


Gimnasia y tai chi con nuestros mayores



Programa IX: Actividades físico deportivas extra-curriculares

Contribuir al desarrollo integral del alumnado ofreciéndole ofertas de ocio activo, para su enriquecimiento y un mayor conocimiento / aprovechamiento de su tiempo libre.

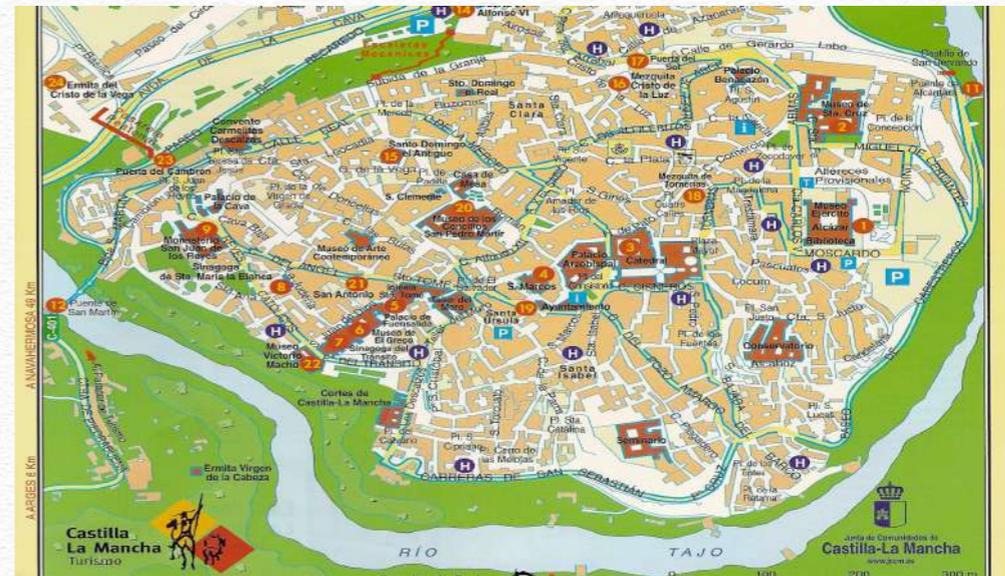


RESPONSABLE:
Esmeralda Gómez

Madrid Open Mutua Tennis Master 1000



Gymkana urbana por Toledo



Multiaventura en Baños del Sagrario



Programa X:

Uso de las tecnologías de la información y la comunicación

Dar la mayor difusión posible al proyecto escolar saludable a través de: redes sociales, blog en la página web del IES, radio “BlasOn”,



RESPONSABLE:
Ignacio Losana

Programas de radio

→04 PROYECTO VIDA ECOSALUDABLE. Numera los objetivos del proyecto según los vayamos comentando.

Crear una red de personas, centros, entidades, asociaciones,... que fomente la actividad física y deportiva y, los hábitos saludables a nivel local, de centro y familiar.



Concienciar que la actividad física forma parte de nuestra vida cotidiana y, que el desarrollo de nuestra condición física y nuestra salud, redundará en nuestro estado de ánimo y en nuestro rendimiento cognitivo.

Promover la actividad física y deportiva de las familias.

Dar a conocer los valores cívicos que fomenta la actividad deportiva.

Analizar las causas del abandono deportivo femenino y fomentar la continuidad de su vida deportiva.

Desarrollar y afianzar hábitos de nutrición equilibrada.



Web y blog del IES San Blas

EDUCACIÓN FÍSICA
IES SAN BLAS
AÑO VERDE DE TAJO

PORTADA APUNTES Y FICHAS ENTRENAMIENTOS BÁSICOS SALUDABLES BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA FICHA DE CLASE (LESIONADOS) ENLACES DE INTERÉS SEPTIEMBRE: Actividades de recuperación	<h3>1, 2, 3, Atrévete a mover t+</h3> <p>PES Proyectos Escolares Saludables</p> <p>Castilla-La Mancha Somos deporte</p>
--	--



SANBLASINES SALUDABLES

