

PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO

La bicicleta y sus valores...



INDICE

1. Contexto del colegio
2. Fundamentación curricular y bases del proyecto C.E.D
3. Objetivos del proyecto
4. Desarrollo por ciclos de educación primaria
5. Actividades centrales y colaboraciones
6. Actividades complementarias
7. Espacios informativos en el centro educativo
8. Análisis inicial de hábitos deportivos
9. Actuaciones relacionadas con la diversidad funcional
10. Cronograma tentativo
11. Anexo: Unidad didáctica de pelota

1. Contexto del Colegio

El **Colegio San Pío X**, ubicado en el barrio de La Estrella, Logroño, promueve una educación **integral** y está comprometido con el desarrollo físico, emocional y social de su alumnado. Nuestra actuación metodológica se basará en los principios de la pedagogía activa y diferencial. Fomentaremos en los alumnos una actitud curiosa, crítica e investigadora, procurando dar respuesta a las necesidades específicas de cada alumno mediante una acción individualizadora y de atención a la diversidad, por lo tanto nuestro centro se apoyará en una línea metodológica basada en *los siguientes principios*:

-Aprendizaje significativo: permite a los alumnos establecer relaciones sustantivas entre los conocimientos previos y los nuevos aprendizajes.

-Flexible: respeta los ritmos de aprendizaje.

- Socializadora: asegura la relación de las actividades enseñanza-aprendizaje con la vida real del alumno.

-Globalizadora: organiza los contenidos entorno a ejes que permitan abordar los problemas en su globalidad.

-Cooperadora: impulsándolas relaciones entre iguales.

-Interactiva y participativa

-Motivadora

-Tolerante y respetuosa

-Coordinada: implique a todos los miembros de la comunidad educativa.

En definitiva este **proyecto deportivo** refuerza dicho compromiso, fomentando la actividad física y la conexión con las tradiciones culturales y deportivas de La Rioja, utilizando la **bicicleta** como herramienta de desarrollo de los valores deportivos.

Para ello el centro cuenta con:

2 pistas de baloncesto

1 pista de fútbol sala- balonmano.

1 polideportivo

2. Fundamentación Curricular y Bases del Proyecto C.E.D.

El diseño del proyecto responde a las directrices del **Decreto 41/2022** y a las **bases del Proyecto C.E.D.**. Entre sus pilares se encuentran:

- **Educación física vinculada al currículo:** Unidades didácticas de programación diseñadas específicamente para cada ciclo de Educación Primaria.
- **Promoción del deporte riojano:** Iniciativas que conectan al alumnado con tradiciones deportivas locales, como la pelota mano y el ciclismo.
- **Visibilidad y dinamización:** Un apartado específico en la web del colegio dedicado a los **Juegos Deportivos de La Rioja (JJDD)** y un espacio informativo sobre ciclistas riojanos destacados en el centro(BASES PROYECTO C.E.D.).
- **Análisis inicial de hábitos deportivos:** Realización de un censo de hábito físico al comienzo del curso para conocer la

práctica deportiva de los alumnos y sus intenciones respecto al ejercicio.

3.Objetivos del Proyecto

1. Desarrollar la competencia motriz.
2. Socializarse con el resto de compañeros.
3. Promocionar un estilo de vida saludable
4. Introducir al alumnado en el conocimiento y práctica de deportes locales y globales.
5. Dar visibilidad a las tradiciones deportivas riojanas, como la pelota mano y el ciclismo, vinculándolas al contexto educativo.
6. Promover la inclusión mediante actividades adaptadas y sensibilización sobre la diversidad funcional.
7. Cumplir los criterios del programa C.E.D. para aspirar a la distinción como Centro Educativo Deportivo.

4. Desarrollo por Ciclos de Educación Primaria

9.1. Primer Ciclo (1º y 2º de Primaria): Unidad Didáctica de Pelota Mano

Se implementará una unidad didáctica específica para la iniciación a la pelota mano, un deporte tradicional riojano.

- **Motivación:** La pelota mano forma parte de la identidad cultural y deportiva de La Rioja. Trabajarlo en el aula fomenta el conocimiento y la valoración de las tradiciones locales.
- **Objetivos específicos:**
 - Desarrollar habilidades básicas de golpeo y coordinación.
 - Introducir reglas básicas y dinámicas de juego.
 - Trabajar valores como el respeto por la tradición y el compañerismo.

Por otro lado también se llevarán a cabo unidades didácticas de juegos tradicionales, actividades en la naturaleza...

4.2. Segundo Ciclo (3º y 4º de Primaria):

Se trabajarán unidades didácticas relacionadas con: normas de clase, respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física y medidas básicas de seguridad, junto con el cuidado del cuerpo, repaso de HMB, equilibrio y percepción espacio-tiempo, por otro lado, también control motor y dominio corporal, giros, lanzamientos, recepciones- golpes y juegos populares y tradicionales

Por último, unidades didácticas relacionadas con: juegos del mundo, iniciación a los deportes de raqueta y orientación.

4.3. Tercer Ciclo (5º y 6º de Primaria):

En este ciclo se desarrollarán unidades didácticas relacionadas con: las capacidades físicas básicas y habilidades motrices básicas llevadas a algunos deportes como el atletismo.

Además de unidades relacionadas con: Iniciación deportiva, baloncesto, balonmano, hockey, tenis y frontenis...y deportes alternativos como el kin-ball o el colpbol.

En último lugar se han trabajado unidades didácticas relacionadas con: Juegos del mundo, orientación.

En este ciclo se llevará a cabo la **unidad didáctica pedaleamos**, la cual se pretenderá dar a conocer al alumnado el deporte del duatlón.

- **Motivación:** el duatlón es una disciplina deportiva que implica el uso de la bicicleta desde la actividad física, mostrándola como un transporte activo y sostenible.
- **Objetivos específicos:**
 - Conocer el deporte del duatlón, sus reglas y normas básicas.
 - Fomentar la educación vial desde la actividad física y deportiva.
 - Desarrollar las capacidades físicas básicas.

5. Actividades Centrales y Colaboraciones

1. Exhibición de Travis Asenjo:

- Múltiple campeón de España y del mundo en trial, Travis realizará una exhibición técnica y compartirá su experiencia como joven deportista.

2. Sesión de primeros auxilios:

- Una alumna de medicina visitará el colegio para impartir una sesión práctica y teórica sobre primeros auxilios, enfocándose en cómo actuar en casos de lesiones deportivas y emergencias.

3. Conocemos el triatlón:

- Una profesora del centro expone a los alumnos su experiencia y practica en el deporte del triatlón.

6. Actividades complementarias

- **Clase de Bádminton** en quinto y sexto de primaria impartido por una profesora de Educación Física.
 - Campañas organizadas por Logroño deporte
 - o Campaña de **golf** en la escuela (alumnos de tercero a sexto de primaria).
 - Jornadas sobre el **ultimate** para cuarto, quinto y sexto de primaria, con el objetivo de dar a conocer el deporte.
 - Actividad de **patinaje sobre hielo**, en la pista de hielo del polideportivo Lobete de Logroño.
 - Viaje de estudios** a la localidad de Ezcaray con el objetivo de realizar actividades en la naturaleza como el senderismo.
-

7. Espacios informativos en el centro educativo

1. Apartado en la web del colegio sobre los JJDD de La Rioja:

- o Información actualizada sobre competiciones, normas y fechas.
- o Recursos educativos sobre la importancia de los JJDD como motor del deporte base.

2. Espacio informativo en el colegio:

- o Panel interactivo, en el hall del colegio, en cual se puede acceder a la página web del colegio.

- Fotografías, recortes de prensa y biografías para inspirar al alumnado.
-

8. Análisis Inicial de Hábitos Deportivos

Al inicio del curso, se realizará una encuesta dirigida al alumnado para conocer sus hábitos e intenciones en relación con la actividad física.

- **Censo de hábito:**
 - Datos recogidos: Nombre, edad, deporte practicado, lugar y frecuencia.
 - Objetivo: Evaluar la vinculación de los estudiantes con el ejercicio y detectar áreas de mejora en la promoción deportiva.
-

9. Actuaciones Relacionadas con la Diversidad Funcional

El proyecto incluye actividades dirigidas a sensibilizar y visibilizar el deporte inclusivo:

- **Sesión de goalball:** los alumnos de sexto de primaria realizan una sesión de goalball para conocer y vivenciar este deporte.
 - **Dinámicas prácticas:** Actividades donde los alumnos experimentarán retos de movilidad para fomentar la empatía.
-

10. Cronograma Tentativo

1º CICLO	
Mes	Actividad
1º TRIMESTRE	Yoga Infantil (Actividad preparatoria.:)
Noviembre	Ritmos y Bailes
Diciembre	censo de hábitos deportivos , taller primeros auxilios
Enero	Unidad didáctica de pelota mano
Febrero	Actividades de sensibilización de diversidad funcional
Abril	Exhibición de Travis Asenjo
Junio	Conocemos el triatlón

2º CICLO	
Mes	Actividad
1º TRIMESTRE Septiembre- Octubre Noviembre	Repaso de habilidades motrices básicas El equilibrio
2º TRIMESTRE Febrero	Actividades predeportivas Patinaje sobre hielo
3º TRIMESTRE Abril Junio	Exhibición de Travis Asenjo Jornadas Ultimate Golf en la escuela Conocemos el triatlón

3º CICLO	
Mes	Actividad
1º TRIMESTRE Septiembre- Octubre Diciembre	Desarrollo de capacidades físicas básicas Expresión corporal
2º TRIMESTRE Febrero	Sesión de bádminton
3º TRIMESTRE Abril Junio	Exhibición Travis Asenjo Jornadas de Ultimate Golf en la escuela Conocemos el triatlón Viaje de estudios

11. Anexo

Unidad Didáctica: Descubriendo la Pelota a Mano

Nivel Educativo: 2º de Primaria

Temporalización: 6 sesiones (mes de enero) 2025

Espacio: Frontón del Colegio

Justificación y Marco Legal

Esta unidad didáctica se fundamenta en el Decreto 41/2022 de 13 de julio, que regula el currículo de Educación Primaria en La Rioja. Se enmarca en el desarrollo de los saberes básicos de Educación Física, promoviendo el desarrollo competencial a través del movimiento y el juego.

Competencias Clave

Esta unidad contribuye al desarrollo de las siguientes competencias clave:

1. **Competencia en comunicación lingüística (CCL):** Al trabajar en equipo para diseñar un juego final y explicar las reglas.
2. **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (STEM):** Al emplear estrategias para calcular distancias y trayectorias de la pelota.
3. **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA):** A través del trabajo cooperativo y la reflexión sobre el proceso de aprendizaje.
4. **Competencia ciudadana (CC):** Respetando las normas del juego y la diversidad de habilidades.
5. **Conciencia y expresiones culturales (CEC):** Valorando la pelota a mano como parte del patrimonio cultural.

Objetivos de Aprendizaje

1. Mejorar la coordinación óculo-manual mediante actividades específicas relacionadas con la pelota a mano.
2. Conocer las reglas básicas y las técnicas principales de la pelota a mano.
3. Desarrollar la creatividad y el trabajo en equipo al diseñar un juego basado en este deporte.

Producto Final

Diseñar con una pala autoconstruida un juego-deporte basado en la Pelota Mano

Evaluación

- **Instrumentos:**
 - Observación sistemática (participación, esfuerzo, respeto).
 - Rúbrica de evaluación para el diseño del juego (creatividad, claridad de las reglas, cooperación).
 - Autoevaluación: Cuestionario sencillo con preguntas como "¿Qué he aprendido?" o "¿Cómo me he sentido?"

Inclusión y Adaptaciones

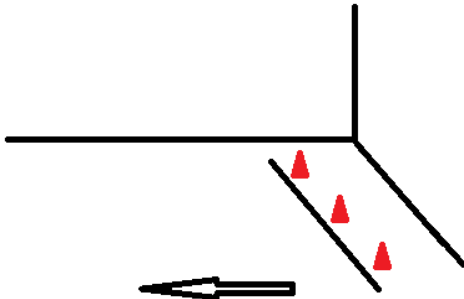
- Uso de pelotas de diferentes tamaños y pesos según las necesidades de cada alumno.
- Simplificación de reglas para alumnos con dificultades de comprensión.
- Parejas o grupos heterogéneos que fomenten el apoyo mutuo.

Recursos

- Pelotas más blandas y rápidas.
- Material para marcar zonas (conos, cintas).

Producto Final

Al finalizar la unidad, cada grupo presentará un juego creado por ellos basado en la pelota a mano, con demostración práctica y explicación de las reglas. Esto permitirá evaluar su comprensión del deporte y su capacidad para adaptarlo de forma creativa.

UDP6 : Juegos con pelotas <i>Coordinación óculo-manual</i>		
SESIÓN 1-2 Introducción al deporte `pelota a mano `		CURSO:2º PRIMARIA
P.I	Grupo ¿Qué es LA PELOTA A MANO? Breve definición , relevancia actual . 1 EL PERSEGUIDOR con pelotas blandas para trabajar reflejos.	<i>Pelotas de pelota a mano infantiles</i>
P.P	Parejas 2 Ejercicios de coordinación Coger la pelota con la mano derecha -botar-coger con la mano izquierda ` cambiar botar por ` lanzar al suelo ` - Lanzar , coger - Lanzar , golpear, coger - Cambiar de mano - Seguido (golpear sin que se vaya la pelota) , andando .. abajo ... Dos pelotas por alumno lanzar y coger (aumentar velocidad..) 3 ATRAPA Y GOLPEA Por parejas se lanzan la pelota a corta distancia . El compañero debe atraparla y devolverla golpeándola con la mano Progresión : Aumentar la distancia entre compañeros 3 Equipos 4 ` GOLPEA AL BLANCO ` Lanzar a la pared e intentar tocar un blanco marcado con un círculo Variante : competencia por puntos , cada vez que golpeen suman punto Vamos alejando la distancia del golpeo 	
P.F	VUELTA A LA CALMA 5-7 MINUTOS 5 `LA PELOTA VIAJERA` En círculo , los alumnos deben pasarse la pelota suavemente golpeándola con la mano . Introducir retos : decir su nombre o una palabra relacionada con el juego antes de golpear .	
OBSERVACIONES		

Uso de pelotas adaptadas : más blandas y ligeras,Frónton acotado Marcadores delimitando zonas de pared y suelo Comparar la pelota a mano con otros deportes de raqueta o pelota para identificar similitudes
--

UDP6 : Juegos con pelotas *Coordinación óculo-manual*

SESIÓN 3 Practicamos con diferentes móviles

CURSO: 2º PRIMARIA

P.I	Individual 1 Ejercicios de coordinación Coger la pelota con la mano derecha -botar-coger con la mano izquierda ' cambiar botar por ' lanzar al suelo ' - Lanzar , coger - Lanzar , golpear, coger - Cambiar de mano - Seguido (golpear sin que se vaya la pelota) , andando .. abajo ... Parejas 2 Dos pelotas por alumno lanzar y coger (aumentar velocidad..)	<i>Pelota tradicional</i> <i>Pelota blandita</i>
P.P	3 Equipos 3 CIRCUITO DE COORDINACIÓN PELOTA MANO -Pelota mano (Con pelota tradicional) - Pelota mano (con pelota blanda) - Indiakas. -Golpes dirigidos a zonas marcadas por los conos y aros .	<i>Indiakas</i>
P.F	VUELTA A LA CALMA 5-7 MINUTOS 4 'LA PELOTA VIAJERA' En círculo , los alumnos deben pasarse la pelota suavemente golpeándola con la mano . Introducir retos : decir su nombre o una palabra relacionada con el juego antes de golpear .	

OBSERVACIONES

Uso de pelotas adaptadas : más blandas y ligeras, Frónton acotado

Marcadores delimitando zonas de pared y suelo

Comparar la pelota a mano con otros deportes de raqueta o pelota para identificar similitudes

P.I	Individual 1 ATRAPA LA PELOTA MÁGICA Desarrollo: Cada pelota tiene un valor distinto (la blandita vale 1 punto, la indiaka 2 puntos y la tradicional de pelota 3 puntos). Los niños deben golpear la pelota con la mano para que toque la pared y recogerla después de un rebote. El objetivo es acumular la mayor cantidad de puntos posible en 2 minutos. Variante: Añadimos reglas como cambiar de mano o golpear desde diferentes distancias	Pelota tradicional Pelota blandita Indiakas
P.P	Equipos 2 FRONTÓN LABERINTO : Conos y pelotitas e indiakas Desarrollo: Se colocan conos formando un "laberinto" en el frontón. Los niños deben golpear la pelota con la mano, pasando entre los conos y alcanzando una meta al final del recorrido.	Conos Pelotas Indiakas
P.F	VUELTA A LA CALMA 5-7 MINUTOS 3 CAZADORES DE ZONAS Material: Cintas adhesivas para marcar zonas en la pared. Desarrollo: La pared del frontón se divide en varias zonas numeradas o de colores. Los niños, por turnos, intentan golpear con la pelota las zonas que el profesor indique. Objetivo: Mejorar la puntería y anticipación. Variante: Pueden ganar puntos extra si alcanzan la zona correcta en menos de dos intentos.	
OBSERVACIONES		
Uso de pelotas adaptadas : más blandas y ligeras,Frónton acotado Marcadores delimitando zonas de pared y suelo Comparar la pelota a mano con otros deportes de raqueta o pelota para identificar similitudes		

P.I	1 RETO DEL CIRCULO Aros colocados en el suelo a diferentes distancias del frontón. Desarrollo: Los niños deben golpear la pelota de manera que rebote en la pared y termine cayendo dentro de un aro. Variante: permitir diferentes tipos de golpes.	Pelota tradicional
P.P	2 ESCALERA-DESAFIOS Pizarra o carteles con desafíos (ejemplo: "Haz 3 golpes consecutivos sin que la pelota caiga"). Ver Anexo 1 Desarrollo: Cada vez que un equipo completa un desafío, avanza un escalón en la "escalera mágica". Gana el primero en llegar a la cima. Variante: Los niños pueden inventar sus propios retos para incluir en la escalera.	Equipos Pelota blandita Indiakas Conos Pelotas Indiakas
P.F	VUELTA A LA CALMA 5-7 MINUTOS Repartimos puntos Reflexionamos por equipos que hemos hecho bien que podemos mejorar . Jueces del juego otorgan el premio al equipo ganador .	
OBSERVACIONES		
Uso de pelotas adaptadas : más blandas y ligeras, Frónton acotado Marcadores delimitando zonas de pared y suelo Comparar la pelota a mano con otros deportes de raqueta o pelota para identificar similitudes		

SESIÓN EVALUATIVA : PRODUCTO FINAL	Individual-GRAN GRUPO 1 Creamos la froncartón (pelota mano con pala de cartón) 2 Practicamos Con raqueta autoconstruido , exploramos las diferentes posibilidades , las diferencias de lanzar , golpear... 3 Inventamos Juegos colectivos para fomentar la creatividad (por ejemplo, "Crea tu pelotazo" Inventamos deporte , con la consigna de que debe parecerse a la pelota mano RIOJANA ... las reglas , el campo ... hacemos equipos por parejas .. practicamos con las diferente pelotas 4. Practicamos FRON PALA	Froncartón PELOTA BLANDA
	OBSERVACIONES	
	Comparar la pelota a mano con otros deportes de pelota a mano donde se usan diferentes objetos para darle a la pelota , Pilota Valencia , Pelota Canasta... darle con la 'fronpala' ¿ qué es más fácil darle con la fronpala o solo con la mano ?	

ANEXO I

FOTOGRAFÍAS DE LOS ALUMNOS DEL SAN PÍO X REALIZANDO DIFERENTES PROPUESTAS DE PELOTA MANO





ANEXO II

DESAFÍOS DE PELOTA A MANO

1 Uno del equipo .

Lanzar la pelota a 3 números diferentes del frontón.

2 Todos los del equipo .

Lanzar al suelo la pelota de pelota a mano , botar con la otra y cogerla .

3 Uno del equipo .

Lanza a la pared la pelota y un compañero la coge sin que bote . Todos los miembros del grupo tienen que cogerla en su turno .

4 Todos los del equipo .

Golpear a la pared más de 2 veces consecutivas a la pelota de pelota mano , con bote o sin bote.

5 Todos los del equipo

En círculo , todos los del equipo os pasáis una pelota sin que se caiga al suelo (de pie)

6 Todos los del equipo

En círculo , con los ojos cerrados os pasáis una pelota sin que caiga al suelo .

7 Todos los del equipo .

Hacer toques al aire (más de 4 toques) si no no esta superado .

