



Objetivos del Proyecto de Actividad Física

- Mejora del bienestar físico y mental: La actividad física regular contribuye a la salud general de los estudiantes, ayudando a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la capacidad de concentración.
- Fomento de hábitos saludables: Se busca inculcar una rutina de ejercicio físico que los estudiantes puedan mantener a lo largo de su vida.
- Desarrollo de habilidades motrices: A través de la práctica deportiva, los estudiantes mejoran su coordinación, fuerza, resistencia, velocidad, y flexibilidad.
- Competencia y respeto: La participación en eventos deportivos promueve la deportividad, la competitividad sana y el respeto hacia los demás, tanto en la victoria como en la derrota.

Actividades Comunes en el Proyecto

Evaluaciones físicas: Se evalúan diferentes capacidades físicas como la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad mediante pruebas estandarizadas como el test de Cooper o el test de flexibilidad de Wells.

Juegos y deportes colectivos: Se incluyen deportes de equipo como fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano, que no solo promueven el ejercicio, sino también el compañerismo y la estrategia.

Deportes individuales: Actividades como atletismo, natación, ciclismo o gimnasia permiten que los estudiantes desarrollen habilidades de autocontrol y disciplina.

Eventos deportivos: Participación en olimpiadas escolares, torneos interclases o eventos intercolegiales. Estos eventos permiten a los estudiantes poner en práctica lo aprendido en un ambiente competitivo pero respetuoso.

EVENTOS DEPORTIVOS

Un evento deportivo es una competición o reunión en la que se realizan una o varias disciplinas deportivas, con el propósito de determinar un ganador o simplemente para promover la práctica del deporte y la participación social. Los eventos deportivos pueden ser de carácter competitivo (como un torneo de fútbol, atletismo, natación) o recreativo (como una jornada deportiva escolar o un evento deportivo comunitario).

Los eventos deportivos generalmente incluyen:

- Organización de competencias o exhibiciones deportivas.
- Participación de atletas o equipos.
- Normativas o reglamentos para asegurar la igualdad y el juego limpio.
- Promoción de valores como la cooperación, el respeto y el espíritu deportivo.

Planificación de un Evento Deportivo

La organización de un evento deportivo en bachillerato implica varios pasos importantes:



- **Elección de los deportes:** Se seleccionan deportes donde los estudiantes puedan participar en función de sus intereses y capacidades.
- **Formación de equipos:** Se organiza a los estudiantes en equipos equilibrados, fomentando la inclusión y la participación de todos.
- **Cronograma:** Se elabora un calendario de competencias, ajustado a los tiempos disponibles en la programación escolar.
- **Normas y reglamentos:** Se aseguran de que los participantes comprendan y respeten las reglas del deporte que practican.
- **Premios y reconocimientos:** Se promueve el reconocimiento del esfuerzo y la participación, más allá de los resultados, con premios que fomenten la motivación.

FASE DE EVALUACIÓN

1. ¿Cuáles crees que son los beneficios más importantes de participar regularmente en actividades físicas para tu salud mental y física?
2. ¿Cómo contribuyen los deportes colectivos a mejorar el trabajo en equipo y la comunicación entre los compañeros?
3. Explica cómo los eventos deportivos en el colegio pueden ayudar a fomentar valores como el respeto y la tolerancia entre los estudiantes.
4. ¿De qué manera la planificación adecuada de un proyecto de actividad física puede impactar positivamente en el rendimiento académico?
5. Describe una experiencia personal en la que participar en un deporte o evento deportivo haya influido positivamente en tu vida.
6. **Verdadero o Falso:** Participar en deportes colectivos solo beneficia el desarrollo físico, no el social.
7. **Verdadero o Falso:** La resistencia aeróbica es una capacidad física que se puede mejorar con entrenamientos regulares.
8. **Verdadero o Falso:** La flexibilidad es una capacidad física que solo se desarrolla en personas que practican gimnasia.
9. **Verdadero o Falso:** Los eventos deportivos escolares solo están diseñados para fomentar la competitividad.
10. **Verdadero o Falso:** El éxito en los eventos deportivos depende exclusivamente del rendimiento físico y no de la estrategia o el trabajo en equipo.