



*Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid*
COPLEF MADRID

PROPUESTA DE ACCIONES COMUNES PARA NEGOCIAR LA APLICACIÓN DE LA LOMCE EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MADRID.

Y

PROPUESTA DE PROYECTOS DE TRABAJO EN EL AULA COMO JUSTIFICACIÓN DE LA TERCERA HORA DE E.F.



***Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid
COPLEF MADRID***

Estimados compañeros,

Desde el COPLEF de Madrid hemos iniciado una serie de acciones en relación a la aplicación de la LOMCE para afrontar las consecuencias que la misma supone para la asignatura de Educación Física.

A día de hoy respecto al texto de la Ley que ya ha sido aprobada, nada podemos hacer y respecto al borrador del Real Decreto que establece el Currículo Básico, aún estamos a la espera de conocer las posibles modificaciones, en caso de producirse.

En cualquier caso, por lo que ahora tendremos que trabajar será porque en cada comunidad autónoma y/o en cada centro de manera independiente, se consiga la existencia de una tercera hora lectiva a la semana, como mínimo, y se desarrollen acciones concretas para la aplicación y consolidación de la Disposición adicional cuarta, que dice:

*“Las Administraciones educativas adoptaran medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán **asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada a estos ámbitos.**”*

Desde el Consejo General de COLEF y CAFD, a través de la comisión de expertos de educación, se ha elaborado un documento para justificar la importancia de la materia de Educación Física para conseguir la tercera hora como mínimo de clases de E.F. a la semana y acciones de aplicación de la Disposición adicional cuarta.

Os adjuntamos el escrito enviado a la Consejera de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, D^a Lucia Figar y al Director General de Deportes de la Comunidad de Madrid, D^o Pablo Salazar. **ADJUNTAR enlace de CARTA.**



***Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid***
COPLEF MADRID

Os queremos también informar de la acciones que estamos realizando, que junto con los argumentos que os ofrecemos en la carta, pueden ser un punto de partida común para todos.

ACCIONES

- Creación de una comisión de trabajo para el análisis de la situación.
- Enviar información a los colegiados del status quo, vía correo electrónico, haciendo hincapié en la carga lectiva de la asignatura, que es lo que ahora hay que negociar.
- Solicitar colaboración a los colegiados preguntándoles sobre proyectos, actividades, unidades didácticas que estén desarrollando o que quieran desarrollar basadas en la consecución de la directriz cuarta.
- Envié de carta al responsable de Educación y al responsable de Deportes de la comunidad autónoma, explicando la importancia y la necesidad del aumento de las horas de E.F. con los argumentos necesarios.
- Solicitar entrevistas con el responsable de Educación de cada comunidad para explicar "in situ" nuestra postura y sobre todo conocer su opinión y posicionamiento.
- Redactar artículos o notas de **prensa** y enviar a medios de comunicación que se hagan eco de lo que solicitamos y porqué es tan necesaria la ampliación de las horas.
- Redactar artículos o comentarios en las **redes sociales** a través de los colegios autonómicos, que se hagan eco de lo que solicitamos y porqué es tan necesaria la ampliación de las horas.
- Mandar carta a los **Centros Educativos** para concienciarlos e informarlos de las múltiples posibilidades de trabajo con proyectos y actividades dirigidos desde el Departamento de E. F. Informarles también de las posibilidades de un Proyecto deportivo de Centro como aconseja el CSD.
- Mandar una carta a los padres de los alumnos, representados por el **AMPA**, para concienciarlos e informarlos de las múltiples posibilidades de trabajo con proyectos y actividades dirigidos desde el Departamento de E. F.



***Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid
COPLEF MADRID***

- Contactar con los diferentes **grupos políticos** para que conozcan nuestros argumentos y tengan datos y propuestas para cuando tengan que intervenir.
- Concienciar a los **colegiados** que hagan campañas en los centros con presentación de posibles proyectos innovadores y encaminados a conseguir la disposición adicional cuarta.
- Exponer en congresos, charlas educativas, encuentros educativos, la necesidad de esta tercera hora con los argumentos ya mencionados. Desde los Colegios autonómicos a través de algún representante especialista en el tema.
- Realizar actividades deportivas de ocio y salud multitudinarias en parques, plazas y espacios públicos, como actividad reivindicativa de más horas de ejercicio físico para nuestros escolares, contando con grupos de colegiados que organicen y dinamicen las actividades y con la participación de nuestros alumnos, hijos y amigos. El objetivo es movilizar el mayor número de niños en diferentes zonas de la ciudad consecutivamente, a lo largo de diferentes días para que realicen actividad física y deportiva y sea recogido por la prensa todos los días que se va haciendo.

PROYECTOS DE TRABAJO EN EL AULA.

A continuación os presentamos 26 proyectos a modo de ejemplo, que podéis exponer a la directiva del centro para conseguir esa tercera hora de E.F. y ayudar a consolidar la Disposición Adicional Cuarta. Como estos podemos crear y poner en práctica muchísimos más.

PROYECTO: *Vamos a comprar en el Súper*

Durante una hora a la semana se trabajarán contenidos de nutrición en cada nivel educativo, donde se aprenderán aspectos como, que es una dieta equilibrada, como calcular el gasto energético, que actividades físicas requieren mayor aporte energético, control autónomo de dietas...Se organizarán grupos de trabajo para preparar desayunos y almuerzos, para después de las clases de E.F., jornadas deportivas con comidas de grupos y sean los alumnos quienes realicen las compras, se encargaran de la organización y lo desarrollaran todo de la mano del profesor de



***Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid
COPLEF MADRID***

E.F.. Se complementara el trabajo con charlas sobre aspectos culturales relacionados con la salud como el abuso de la comida basura y similares

PROGRAMA: *12h de Deporte con los amigos*

Realizar anualmente un día de jornadas de actividad física y salud en el centro escolar, donde se fomente la práctica de ejercicio físico dentro de los parámetros saludables, con actividades integradoras entre deporte escolar y extraescolar.

PROYECTO: *Proyecto Deportivo de Centro*

Crear un programa de actividades deportivas y recreativas, escolares y extraescolares relacionadas, y coordinadas por el departamento de Educación Física, con el objetivo de crear transferencia del trabajo realizado en el aula en la asignatura de E.F. a toda la practica extraescolar, respecto a hábitos saludables de higiene postural, aprovechamiento del tiempo de ocio y hábitos deportivos saludables y duraderos.

PROYECTO: *Vida activa*

Conjuntamente con Ciencias Sociales, proyectos de comprensión donde trabajamos la historia, arquitectura, sociedad, deporte en Grecia y Roma. Nos centramos en el atletismo y lo relacionaremos con la antigüedad y los principios de los Juegos Olímpicos.

PROYECTO: *El deporte de la mano de las Ciencias naturales*

Se mezclarán los contenidos sobre el deporte de Orientación con aspectos que se estudian en el área de Ciencias Naturales, los complementaremos y mediante actividades y juegos de orientación en la clase de educación física realizados en el entorno natural cercano trabajaremos los contenidos conjuntos.



***Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid
COPLEF MADRID***

PROYECTO: *Vida saludable hoy.*

Conjuntamente con Ciencias del Mundo Contemporáneo trabajamos todo lo relacionado con el gasto calórico en la vida cotidiana, en la práctica deportiva y las necesidades nutricionales, así como los hábitos saludables y perjudiciales para la salud.

PROYECTO: *Violencia 0%*

Conjuntamente con la asignatura de Inglés trabajaremos la comunicación durante la competición deportiva y los valores implícitos en ella. Encadenamos con otra temática que se relaciona, la violencia y los aspectos negativos del deporte en la sociedad actual. Se les entrega a los alumnos un material gráfico (artículos de periódicos o de alguna revista de divulgación, incluso científica) para ver el tema de la violencia en la sociedad.

PROYECTO: *Tú decides el cómo y el qué, ¿eres autónomo?*

Durante una hora semanal se dedica la clase a la práctica deportiva utilizando los deportes que han aprendido durante la secundaria. Los alumnos organizados en grupos y en función de sus gustos personales, se organizan para la creación de equipos, la organización de las ligas o eliminatorias, la gestión diaria del material que necesitan...

PROYECTO: *Yo sé más que tú y te enseño.*

En una hora de clase a la semana por grupos, los alumnos organizan una sesión de 40-50 minutos para un grupo de infantil de 3,4 ó 5 años (25 niños), en grupos de 6 personas, supervisado por la tutora de infantil y el profesor de educación física. Los alumnos les explican con audiovisuales preparados por ellos las bases teóricas del trabajo práctico posterior.



***Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid
COPLEF MADRID***

PROYECTO: *Así funciona mi cuerpo.*

De la mano de la asignatura de Ciencias Naturales estudiamos cómo se adapta el cuerpo humano a la realización del ejercicio físico. El sistema óseo, muscular, el sistema cardio-respiratorio... Mediante filmaciones y comparativas con deportistas de elite, comparamos movimientos y elementos mecánicos de nuestro cuerpo.

PROYECTO: *Traer un experto al aula.*

Traeremos profesores invitados al aula de lo más variopinto. Abuelos/as que nos enseñarán su sabiduría en juegos tradicionales, mamás y papás que son profesoras de Batuka o baile, hermanos/as entrenadores que nos enseñan sus secretos, deportistas profesionales de diferentes especialidades deportivas, adultos que entrenaban a cualquiera de los deportes de la localidad y colgaron las zapatillas hace unos años.

PROYECTO: *Montajes solidarios.*

Se organizará un montaje solidario para recaudar fondos para una buena causa. Con el trabajo de Ritmo, Expresión corporal, creación de musicales, actuaciones en directo, trabajo de mimo, coreografías de baile que se realizan en las clase de E.F. en los diferentes cursos, se organizará y preparará una macro actuación con diferentes actuaciones realizadas por los alumnos de todos los cursos.

PROYECTO: *La Expresión corporal en grandes grupos.*

Se pueden realizar encuentros con otros centros, por ejemplo trabajar varios centros con la misma temporalización actividades rítmicas y coincidir un día en el que participásemos en una masterclass en la plaza o parque de la localidad.



***Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid
COPLEF MADRID***

PROYECTO: *Nos ayudamos.*

Hay alumnos que por determinadas causas todavía les cuesta hacer una voltereta o superar un pequeño obstáculo. A primera vista podría parecer algo poco relevante pero la autoestima se trabaja de manera muy directa y con resultados visibles a corto plazo. Una hora a la semana se podría trabajar de manera cooperativa en el desarrollo de habilidades motrices tanto en parejas como en grupos, para ayudar a mejoras a los compañeros que más les cuesta.

PROYECTO: *Si al esfuerzo*

Viviendo en la cultura del "no al esfuerzo" la clase de educación física toma una importancia vital y el valor del esfuerzo por la superación, como mejora en el plano personal es un valor que te acompaña el resto de tu vida, incluso en tu día a día. Una hora a la semana para preparar una carrera solidaria con diferentes recorridos y marcas, son un reto y un esfuerzo que el alumnado trabajará.

PROYECTO: *Practico deporte en mi ciudad.*

Visitar el entorno de la localidad y practicar ejercicio físico en diferentes superficies y sitios de la ciudad, es motivante y divertido. Hay niños que no saben bajar un desnivel o subirlo, o correr por un pedregal o una plaza pulida.

PROYECTO: *Que es la KINESIOLOGIA*

Un aspecto muy interesante sería el del Desarrollo del ESQUEMA CORPORAL o su afianzamiento a través de la coordinación, equilibrio, ejercicios de kinesiología, respiración, relajación, flexibilidad y ritmo. Todo esto nos dará un gran refuerzo personal y un aumento de la autoestima.



***Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid
COPLEF MADRID***

PROYECTO: *Aquí se hace deporte*

Organización de exposiciones fotográficas por parte de los alumnos con fotografías sobre espacios de práctica deportiva, sus medidas de seguridad y diferentes prácticas que en ellas se pueden realizar.

PROYECTO: *Paseos por mi entorno natural*

Una hora a la semana se sale a pasear por un recorrido natural cercano al Centro educativo, de la mano del Profesor de E.F. y un profesor cada día de otra asignatura, que expondrá aspectos relacionados con su especialidad y que aparezcan en el recorrido.

PROYECTO: *Este deporte es nuevo.*

Durante una hora a la semana la dedicamos a practicar nuevos deportes novedosos y alternativos que atraerán la atención de los alumnos.

PROYECTO: *Yo Juego, Tú juegas y Él juega*

Durante una hora a la semana jugamos a diferentes juegos que aportan y explicarán los alumnos desde su entorno familiar.

PROYECTO: *Integración social*

Trabajo coordinado con actividades físico deportivas para discapacitados, que se puede hacer a través de un convenio con algún centro de discapacitados próximo al IES. De esta forma el alumnado se concienza directamente.

PROYECTO: *Hábitos saludables, el cuidado de mi espalda*

La postura corporal es fundamental para el adecuado desarrollo y crecimiento de los adolescentes, la base de toda postura es la espalda, por ello se realizaría en este proyecto una atención especial a la espalda, su cuidado y tratamiento.



***Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid
COPLEF MADRID***

PROYECTO: *Canalizo mis emociones*

Muchos alumnos sufren de stress, ansiedad, tensiones ... derivadas de la frecuente inestabilidad familiar (divorcios, problemas económicos..). Esto produce inestabilidad emocional la cual está emparentada directamente con el fracaso escolar y nuestra asignatura aborda como ninguna esta problemática. La actividad física convertida en Educación Física, es capaz de ayudar al niño a canalizar estas tensiones y resolver problemas de educación emocional. En una clase activa y bien dirigida de Educación Física los niños se interrelacionan mucho mas que en muchas horas de otras clases donde permanecen mucho tiempo sentados en trabajo individual.

PROYECTO: *Actividad física en la prehistoria*

Una representación de la actividad física que el hombre primitivo realizaba es una buena forma de reforzar el tratamiento interdisciplinar con Historia y además se realiza un trabajo de las habilidades motrices básicas, tan importantes en los adolescentes que están en etapa de redefinir su esquema corporal.

PROYECTO: *Recreos saludables*

En los recreos se organizan los juegos y deportes por días de la semana o se hace una multiligas de deportes con equipos mixtos con normas modificadas, fomentando el ocio activo.

CONCLUSIONES

A modo de conclusión, después de todo lo expuesto en el presente documento, la Educación Física garantiza los conocimientos y competencias esenciales que permiten una formación integral del alumnado, es decir, a nivel físico, psicológico, y afectivo-social. Constituye la única práctica formativa escolar capaz de ayudar al desarrollo personal e integral del alumnado a través de las actividades físico-deportivas.



***Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid
COPLEF MADRID***

El papel que tiene la Educación Física sobre la mejora del rendimiento cognitivo y académico de los alumnos es importante y sobradamente demostrado. Los niños y adolescentes que hacen más ejercicio físico en colegios e institutos sacan mejores notas y tienen un mejor rendimiento cognitivo, que implica aspectos como la capacidad verbal y no verbal, el razonamiento abstracto, la capacidad espacial, el razonamiento verbal y la habilidad numérica.

La importancia que tiene la práctica regular de actividad física sobre el bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social también está sobradamente demostrado. El efecto positivo que la actividad física diaria tiene sobre la relajación, el sueño profundo y el descanso, la atención y concentración en el estudio y la mejora de la memoria y los procesos mentales. También se reduce el envejecimiento cerebral, la ansiedad, el estrés, la ira y los conflictos, por no hablar de los conocidos beneficios físicos y sociales, ya que cada euro invertido en actividad física ahorra siete en gastos sanitarios y farmacéuticos que pagamos todos.

Tampoco hay que olvidar el papel relevante que tiene la Educación Física en la formación de la población escolar, tanto en lo referido a conocimientos y habilidades como a las actitudes, hábitos y valores implícitos en el deporte y las clases de E.F.

Por todo ello, os solicitamos la máxima colaboración, para que todos y todas consigamos el objetivo de conseguir la tercera hora como mínimo de clases de E.F. a la semana y acciones de aplicación de la Disposición adicional cuarta.

Por último, quería agradecer a Mónica Aznar, Nacho Soler y Sonia Herce, colegiados integrantes del Comité de expertos de Educación del Consejo General de COLEF y CAFD, el excelente trabajo realizado en la elaboración de este documento.

Un saludo,

Juan A. Gato Gómez
Presidente