

ACTUACIÓN 3: MELLORA DA CONVIVENCIA “HABILIDADES PARA A VIDA”

INTRODUCCIÓN

NO IES de Melide somos especialmente sensibles aos temas relacionados co saber comportarse, por iso queremos aproveitar esta oportunidade que se nos brinda a través do contrato programas para abordar “as capacidades para adoptar un comportamento positivo que permita aos individuos abordar con eficacia as esixencias e desafíos da vida cotiá” (Educación en Habilidades de vida nas Escolas, OMS 1993).

Estas habilidades serven á súa vez para mellorar as capacidades dos alumnos de facer á elección de estilos de vida, por iso queremos ir máis aló e promocionar á vez o coidado da saúde entre a poboación escolar. Non esquezamos que a saúde é un termo multidimensional e fai referencia tanto ao benestar físico como ao mental e social.

A Educación para a Saúde, defínese como “o conxunto de oportunidades de aprendizaxe elaboradas conscientemente que supoñen unha formade comunicación destinada a mellorar o coñecemento sobre a saúde e o desenvolvemento de habilidades para a vida que poidan conducir tanto á saúde individual como colectiva” (Glosario OMS 1999).

A actividade físico-deportiva ten unha especial relevancia na promoción de estilos de vida saudables, sendo unha ferramenta pedagóxica de vital importancia para o traballo no campo das emocións: coñecemento de si mesmos, das súas reaccións e sentimentos, das súas relacións cos outros e das súas posibilidades de mellora.

Queremos desenvolver un programa de MELLORA DA CONVIVENCIA ESCOLAR E EXTRAESCOLAR QUE XIRE ARREDOR DA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS, QUE FAVOREZA A INTEGRACIÓN DO ALUMNADO FAVORECENDO AS SÚAS HABILIDADES SOCIAIS E A SÚA AUTOESTIMA.

A proposta que nos ocupa que vai dirixida sobre todo (aínda que non exclusivamente) ao **ALUMNADO QUE PRESENTA CONDUCTAS DISRUPTIVAS** con certa frecuencia no centro **E AO QUE TEN PROBLEMAS DE INTEGRACIÓN**, de relación cos demais.

XUSTIFICACIÓN

A calidade de vida dunha persoa ben marcada en gran medida pola súa intelixencia emocional considerada por Goleman (1989), como un conxunto de capacidades entre as que encontramos a motivación, a habilidade para superar as frustracións e controlar os impulsos, a capacidade de regular os estados de ánimo, de empatizar e confiar nos demais.

Parte do noso alumnado presenta evidentes carencias de formación en habilidades sociais que asociados a problemas de rendemento escolar provocan problemas de conduta con evidente falta de integración e comportamentos non axeitados.

Apostamos neste por una intervención educativa formalizada e baseada na práctica de actividade físico-deportiva como axente de gran atractivo para acadar os logros que propoñemos.

ALUMNADO A QUEN VAI DESTINADA.

Na participación das actividades deste contrato-programa involucrarase a un gran número de alumnado (club multideporte), atendendo a un dobre formato:

A. **Alumnado que presenta condutas disruptivas e problemas de integración** e que cunha participación regular tratarán de acadar os logros formulados neste plan de mellora da convivencia escolar.

B. **Alumnado “de apoio ao programa”** que non presentan problemas de convivencia pero precísase da súa participación no programa como axuste para que os anteriores acaden os seus obxectivos. Serán invitados puntualmente a participar nas actividades para acadar grupos heteroxéneos.

Para a confección de cada un dos grupos contamos coa colaboración da orientadora que xunto aos titores e o profesorado de educación física encargárase de captar o alumnado con maiores necesidades, e doutra banda desde o departamento de educación física fará unha convocatoria para o resto do alumnado poida participar.

PROFESORADO IMPLICADO

Para a execución do programa contamos co profesorado do Departamento de Educación Física que levará o peso das actividades de maneira regular, baixo a asesoría da orientadora e a colaboración do profesorado titor do alumnado participante tratará de conseguir os logros establecidos para este programa.

ACCIÓNS CONCRETAS QUE SE VAN DESENVOLVER

Temporalización: o núcleo central das accións fixadas neste contrato-programa desenvolveranse atendendo ao seguinte horario:

Alumnado de 1º e 2º de ESO	Luns en horario de 16:20 a 18:00 horas.
Alumnado de 3º e 4º ESO	Mércores en horario de 16:20 a 18:00 horas.
Para todo o alumnado	Nalgúns recreos

1.- Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer unha dinámica positiva de comunicación no grupo como clave no comportamento social. Práctica de actividades tendentes a romper os bloqueos e inhibicións persoais e de situación que crean conflito entre as ideas previas e conceptos novos en busca de acentuados valores de respecto, de tolerancia e a liberdade de pensamento como principio que nos permite construír a diversidade.

- Realización de xogos de imitación, de confianza, de contacto, de colaboración, de representación de emocións e situación diversas da vida cotiá ...
- Procura dunha disposición favorable á desinhibición na presentación individual ou colectiva de exposicións orais e rítmicas en público.

2.- Participación en xogos e deportes de cooperación-oposición con respecto e aceptación das normas establecidas polo grupo. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo

- Adaptación de diferentes xogos para un traballo apropiado da tolerancia e deportividade na consecución de resultados..
- Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas, “novos desafíos físicos cooperativos”.
- Modificación de regras para un mellor tratamento da asunción da responsabilidade individual nunha actividade colectiva, como condición indispensable para a consecución dun obxectivo común.
- Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.

3.- Práctica de deportes de adversario con branco material e branco humano.

- Modificación de regras para un mellor tratamento da asunción da responsabilidade individual.
- Xogos de contacto físico que melloren o autocontrol e o respecto do corpo do compañeiro e compañeira.

4.- Vivencia de actividades no medio natural e urbano (educación ambiental) como ferramenta esencial da sociedade para alcanzar un desenvolvemento sostible.

- Actividades para acrecentar a aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos os contornos.
- Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio terrestre ou acuático. Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros.

5.- “A clase continua ...”.

En moitas das actividades anteriormente descritas se reforzarán aspectos fundamentais a traballar cos adolescentes como a o índice de masa corporal, alimentación (variada, equilibrada, suficiente, segura...), a hixiene, o descanso, a inxesta de sustancias tóxicas...

LOGROS QUE SE QUEREN ACADAR, COS SEUS INDICADORES DE MEDIDA.

En relación coa mellora das habilidades sociais:

LOGROS	INDICADORES DE MEDIDA
Coñecemento dun mesmo: desenvolver un maior coñecemento persoal, profundar no carácter, fortalezas e debilidades dun mesmo.	O alumnado reconece os momentos de preocupación ou tensión e busca a resolución de problemas con mostra de autoestima e autosuperación.
Empatía: comprender aos demais desde a súa perspectiva e imaxinar como é a vida para esa persoa, mesmo en situacións coas que non estamos familiarizados.	Acepta a persoas diferentes a el, que se manifesta nas súas interaccións sociais e nos comportamentos solidarios e de apoio.
Comunicación efectiva ou asertiva: capacidade de expresarte, con palabras ou xestos, de forma apropiada cos demais para transmitir o que sentimos ou pensamos.	Defende os seus pensamentos, sentimentos e accións para alcanzar os seus obxectivos. Ten a capacidade de pedir consello e axuda en momentos de necesidade.
Relacións interpersoais: fomentar relacións positivas coas persoas con quen interactuamos.	Mostra a habilidade necesaria para iniciar e manter relacións amigables e de maneira construtiva.
Toma de decisións: manexar construtivamente decisións respecto da propia vida e na interacción coas demais persoas.	Avalía opcións e as posibles consecuencias que estas poderían ter para un mesmo e para as persoas que lle rodean.
Solución a problemas e conflitos: traballar na procura de solucións permite afrontar de forma construtiva os problemas.	Trata de solucionar os conflitos que acontecen de forma construtiva, creativa e pacífica.

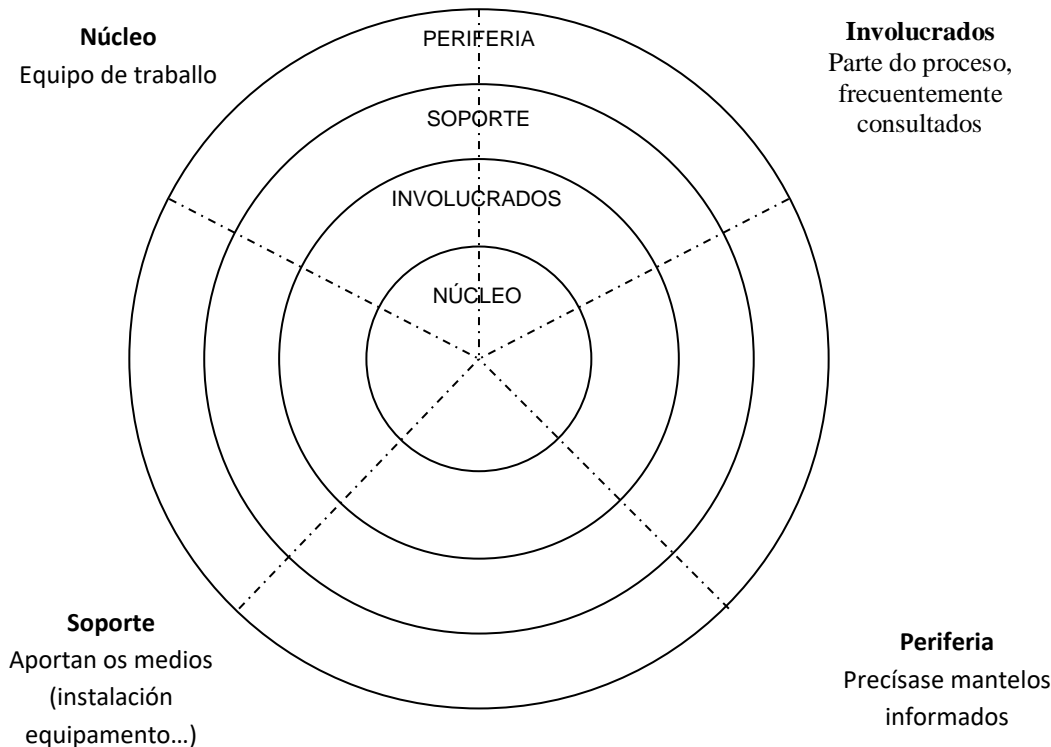
<p>Pensamento creativo: contribúe á toma de decisións e á solución de problemas, explorando as alternativas dispoñibles e as diferentes consecuencias de accións ou omisións.</p>	<p>Responde de maneira adaptativa e flexible ás situacións que se presentan na práctica das actividades.</p>
<p>Pensamento crítico: habilidade de analizar a información e as experiencias da forma máis obxectiva posible. Recoñecer e avaliar os factores que inflúen nas actitudes e comportamentos propios e dos demais: a violencia, a inxustiza e a falta de equidade social.</p>	<p>Fai preguntas e non acepta as cousas en forma crédula sen unha análise coidadosa en termos de evidencia, razóns e suposicións.</p>
<p>Manexo de emocións e sentimentos: recoñecer os sentimentos e emocións propios e das demais persoas, a ser conscientes de como inflúen no comportamento social e a responder a eles en forma apropiada.</p>	<p>Manexa de xeito construtivo as emocións e sentimentos, como a ira e o medo...</p>
<p>Manexo de tensións e estrés: desenvolver unha maior capacidade para responder a elas e controlar o nivel de tensión.</p>	<p>Mostra capacidade de relaxación para evitar a aparición de problemas ante as tensións creadas.</p>

En relación cos estilos de vida saudables

LOGROS	INDICADORES DE MEDIDA
<p>Hixiene: levar a cabo o conxunto de cuidados necesarios para mellorar a saúde e o benestar do individuo e para lograr unha convivencia harmoniosa coas demais persoas. Na última época da infancia e durante toda a adolescencia o corpo evoluciona de forma rápida para adoptar a súa forma madura e paralelamente prodúcense cambios psicolóxicos importantes; estes cambios moitas veces son difíciles de aceptar polos rapaces e rapazas.</p>	<p>Mostra aceptación do seu corpo. Recoñece a influencia positiva e pon en práctica as medidas hixiénicas para o normal funcionamento do corpo, aumento da autoestima e o benestar persoal.</p>
<p>Alimentación: coñecemento dos hábitos alimenticios que permiten mellorar a súa saúde e prever á súa vez problemas, como son os trastornos da conduta alimentaria. Asumir a importancia do coñecemento das necesidades do organismo en relación ós nutrientes dos alimentos, para analizar se a nosa alimentación é correcta, e se non o é, modificala.</p>	<p>Aposta por unha alimentación baseada nas materias primas e por reducir os procesados e refinados. Trata de limitar o consumo de alimentos con alto contido en graxas saturadas de orixe animal (carnes vermellas, embutidos, comidas preparadas...), sal e azucres engadidos. Procura non comprar produtos nos que conste a presenza de graxas hidroxenadas ou parcialmente hidroxenadas (graxas trans). Coñece os mapas básicos que relacionan diferentes alimentos con a prevención ou a aparición de certas enfermidades.</p>

	<p>Mantén un índice de masa corporal propio á súa tipoloxía e idade.</p> <p>Ten a capacidade suficiente para de elixir os alimentos saudables da oferta comercial que existe, sabendo interpretar o etiquetado e valorando a súa capacidade nutritiva.</p> <p>Recoñece que a alimentación ten un compoñente de sociabilidade moi importante.</p>
<p>Actividade física: non como un simple aprendizaxe de movementos, senón como unha ferramenta-axente pedagóxico en busca da educación integral da persoa, é dicir, tratamos de educar ao alumnado en todos os seus aspectos (intelectual, motor, afectivo, de inserción social e de relación interpersoal).</p>	<p>Incorpora ao seu tempo de lecer a actividade física en grupo orientada ao benestar con atención as orientacións da OMS.</p> <p>Realiza práctica de actividade física (AF) saudable de maneira habitual e frecuente, forma parte do seu estilo da súa vida. Realiza AF cardiorrespiratoria (de moderada a vigorosa) de maneira regular cada día sumando como mínimo 60' (7 h á semana) con polo menos 3 días de participación en programas de fortalecemento muscular, mellora da masa ósea e flexibilidade para manter unha boa actitude postural.</p> <p>Procura sumar momentos activos, xogos con movemento ao aire libre e que eviten a inactividade física prolongada derivada de xogar coas novas tecnoloxías.</p>

ESTRATEGIAS DE COORDINACIÓN ENTRE CENTROS. IMPLICACIÓN DAS FAMILIAS, DOUTRAS INSTITUCIÓNS OU EMPRESAS.



Núcleo: Profesorado que participa nas tardes do luns e mércores. Alumnado de 2º de BAC que participa en add MiNuTeS To GeT aCTive HouRS. Con este título de “Suma minutos para gañar horas activas”, o alumnado de 2º de bacharelato que cursa a materia de “Actividade Física e Saúde” (de libre configuración de centro) trata de desvelar diferentes posibilidades de práctica deportiva para o tempo de recreo, onde os protagonistas organizan “quedadas” para convidarannos a participar.

Involucrados: Orientadora, titor e profesora de aula do alumnado participante / CEIPs adscritos /ANPA / Familias.

Soporte: IES de Melide / Concello de Melide (instalacións deportivas).

Periferia: Dirección do IES de MELIDE / Asesores da Dirección Xeral de educación, Universidade e Innovación Educativa.

PROCESO DE SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN INTERNA.

O plan aquí esbozado terá un carácter aberto e flexible que permita o emprego de todos os recursos didácticos posibles para detectar, controlar e reaxustar aqueles aspectos que fosen necesarios en relación cos obxectivos pretendidos e os resultados acadados.

Utilizaremos sobre todo procedementos de observación que se basean na emisión de xuízos por parte do profesorado implicado e informe do profesor titor/a (comportamento na aula e no resto das dependencias do centro). A observación será planificada, sistemática e rexistrada e utilizaranse entre outros os seguintes instrumentos de avaliación: diarios e informes de clase, listas de control, escalas observación e rexistros de acontecementos.

A valoración obxectiva quedará reflectida na asistencia a actividade, número de chamadas atención-amoestracións-partes de expulsións do alumnado participante ao longo do curso... facilitados por xefatura de estudos.

Tamén faremos una avaliación do profesorado implicado e do conxunto do proceso. Para constatar a eficacia do proceso de ensino-aprendizaxe analizaremos:

- Idoneidade das metas, dos logros e dos seus indicadores para comprobar a súa viabilidade, utilidade e distribución temporal.
- A aproveitamento da metodoloxía, dos materiais empregados, da organización e do aproveitamento dos recursos que se puxeron a disposición dos axentes implicados.
- Estudar a validez dos procedementos e instrumentos utilizados de avaliación empregados.
- Valoración das relacións entre profesorado-alumnado-familia...