

## **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

El Departamento tiene como objetivo contribuir a la formación integral de los alumnos, promoviendo la práctica deportiva y física de manera permanente, apuntando a mejorar la calidad de vida, presente y futura.

A partir de propuestas diversas pretendemos generar experiencias gratificantes para los alumnos y alumnas, despertar y desarrollar el interés por la actividad física y deportiva, así como también fortalecer los vínculos interpersonales y el trabajo en equipo.

Los siguientes objetivos atraviesan todos los cursos:

- El desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas de diferentes deportes y de otras actividades físicas.
- El disfrute del deporte y el aprendizaje de sus aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- La integración de hábitos saludables.
- El desarrollo de la buena convivencia.
- La consolidación del sentido de pertenencia al colegio.

Las diferentes acciones para el cumplimiento de estos objetivos se implementarán en la actividad curricular, en las actividades deportivas extracurriculares y en la organización de diferentes actividades especiales.

### **Proyecto Espacios Deportivos**

Este proyecto tiene como objetivo favorecer la integración, promover la actividad física y promocionar hábitos saludables.

Consiste en la planificación de una hora de diversas actividades deportivas y lúdicas, que se desarrollan con cada generación para propiciar el encuentro, la socialización y el disfrute de la actividad física en un ámbito recreativo. Estas instancias son cada dos meses.

### **Proyecto Aulas Activas**

Las Aulas Activas tienen como objetivo ofrecer, durante la jornada liceal, un espacio para que los estudiantes se enfoquen en su postura, respiración y bienestar y así logren retomar su tarea cotidiana con renovadas energías.

Consiste en una actividad que promueve las buenas posturas y la higiene de columna dentro del salón de clase. Es un trabajo de 4-6 minutos donde se realizan ejercicios de estiramiento, relajación y movilidad, que les permiten a los estudiantes atenuar los efectos de estar sentados durante horas, y muchas veces en una posición perjudicial.

Además de los claros beneficios del proyecto, este es un espacio donde tanto los alumnos como el docente de aula comparten una misma dinámica que promueve el cuidado de su cuerpo. Este es un proyecto que recorre toda la Institución y tiene una frecuencia semanal.

## Horarios de Educación Física Curricular:

Los estudiantes tienen **tres horas de Educación física curricular (EF)**. Una de ellas se desarrolla en las instalaciones del colegio y ocurre en la mañana, durante su jornada liceal. Las otras dos horas tienen lugar en los gimnasios del Club Malvín y se ajustan a los siguientes días y horarios dependiendo de las generaciones.

- Séptimo año: **lunes de 13:15 a 14:35 hs.** *Los alumnos serán acompañados del Colegio al Club y de regreso al Colegio por docentes de la Institución.*
- Octavo año: **miércoles de 13:15 a 14:35 hs.** *Los alumnos serán acompañados del Colegio al Club por los docentes de grupo. Se retiran por sus propios medios.*
- Noveno año: **miércoles de 14:40 a 16:00 hs.** *Los alumnos llegan y se retiran del Club por sus propios medios.*
- 1er año EMS: **lunes de 14:40 a 16:00 hs.** *Los alumnos llegan y se retiran del Club por sus propios medios.*

La actividad en el club Malvín **comienza en la semana del lunes 11 de marzo.**

## Aspectos importantes:

- ✓ Los alumnos deberán asistir con el equipo deportivo estipulado: pantalón verde, remera del Colegio o blanca lisa y short verde, negro o blanco.
- ✓ Concurrir con calzado adecuado para la actividad (champions deportivos y medias) y botella con agua.
- ✓ Los alumnos deberán presentar obligatoriamente al adscripto del grupo el carné de salud adolescente, que los habilite a realizar actividad física. **Plazo de entregar: lunes 1° de abril**

## Adecuación Curricular:

Los alumnos que practican un deporte federado y que no puedan concurrir a Educación Física por coincidencia de horario tendrán que realizar un trámite de solicitud de pasaje a adecuación curricular/bimodalidad (a través de sus responsables legales) ante la Secretaría General del Deporte (SND). Esta Secretaría enviará al colegio la respuesta, que tendrá carácter de sugerencia en cuanto al contrato pedagógico que deberán firmar el estudiante, su familia, el docente y la dirección del liceo.

enlace: <https://www.gub.uy/secretaria-nacional-deporte/>

**HORARIOS ACTIVIDAD DEPORTIVA EXTRACURRICULAR**  
**Educación Básica Integrada (EBI):**

Los grupos de 7°, 8° y 9° comparten días y horarios de actividad

<b>DEPORTES</b>			
<b>LUNES</b>			
<b>MARTES</b>	<b>FÚTBOL</b> 14:50 a 16:20  Lugar: Complejo El Clásico	<b>HANDBALL</b> 15:00 a 16:30  Lugar: Club Malvín Gimnasio 4	<b>VOLEY</b> 14:40 16:10  Lugar: Club Malvín Gimnasio 3
<b>MIÉRCOLES</b>			
<b>JUEVES</b>	<b>FÚTBOL</b> 14:50 a 16:20  Lugar: Complejo El Clásico	<b>HANDBALL</b> 15:00 a 16:30  Lugar: Club Malvín Gimnasio 4	<b>VOLEY</b> 14:40 16:10  Lugar: Club Malvín Gimnasio 3
<b>VIERNES</b>	<b>FÚTBOL</b> 16:30 a 17:30  Lugar: Complejo El Clásico		

La actividad deportiva es optativa, y los alumnos que participan deberán llegar y retirarse por sus propios medios a cada actividad.

El Complejo El Clásico se ubica en Av. Alejandro Gallinal 2014 entre Pitágoras y Av. Italia. Cuenta con 4 canchas de fútbol 5 techadas y portero del Colegio. Hay una parada de transporte público (línea G desde el Colegio) a pocos metros.

Recuerden concurrir con calzado adecuado y botella con agua.  
No es necesario concurrir con equipo deportivo del colegio.

**Fecha de comienzo: martes 12 de marzo**

**DEPORTES EXTRACURRICULARES  
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR (EMS)**

<b>DEPORTES 1° EMS</b>			
<b>MARTES</b>	<b>FÚTBOL</b> 14:50 a 16:20  Lugar: Complejo El Clásico	<b>HANDBALL</b> 15:00 a 16:30  Lugar: Club Malvín Gimnasio 4	<b>VOLEY</b> 14:40 16:10  Lugar: Club Malvín Gimnasio 3
<b>JUEVES</b>	<b>FÚTBOL</b> 14:50 a 16:20  Lugar: Complejo El Clásico	<b>HANDBALL</b> 15:00 a 16:30  Lugar: Club Malvín Gimnasio 4	<b>VOLEY</b> 14:40 16:10  Lugar: Club Malvín Gimnasio 3
<b>VIERNES</b>	<b>FÚTBOL</b> 16:30 a 17:30  Lugar: Complejo El Clásico		

<b>DEPORTES 2° y 3° EMS</b>			
<b>MARTES</b>	<b>FÚTBOL</b> 16:30 a 17:30  Lugar: Complejo El Clásico		<b>VOLEY</b> 14:40 16:10  Lugar: Club Malvín Gimnasio 3
<b>JUEVES</b>			<b>VOLEY</b> 14:40 16:10  Lugar: Club Malvín Gimnasio 3
<b>VIERNES</b>	<b>FÚTBOL</b> 15:30 a 16:30  Lugar: Complejo El Clásico		