



Castilla-La Mancha



**Proyecto Escolar Saludable:**

**“Disfruta tu vida con salud”**



**CEIP “Nuestra Señora del Águila”**

**Las Ventas con Peña Aguilera**



CEIP “Nuestra Señora del Águila”  
C/ Conde de Casal, s/n  
45127 Las Ventas con Peña Aguilera (TOLEDO)

Tel. y Fax: 925 41 80 60  
Correo-e: 45004181.cp@edu.jccm.es  
Web: <http://ceip-nsaguila.centros.castillalamancha.es>

[www.castillalamancha.es](http://www.castillalamancha.es)



## ÍNDICE

### 1. INTRODUCCIÓN

#### 1.1. Contextualización del Proyecto

1.1.1. Información social, cultural y económica del centro

1.1.2. Análisis o evaluaciones iniciales realizadas para la detección de necesidades

1.1.3. Justificación de la necesidad del Proyecto

1.1.4. Experiencias previas en otros proyectos o programas deportivos

### 2. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO DOCENTE

2.1. Niveles, cursos, grupos y número de alumnado del centro

2.2. Instalaciones deportivas

### 3. OBJETIVOS GENERALES

### 4. CONSEJO SALUDABLE DEL CENTRO

### 5. PROGRAMAS

5.1. Programa I: Educación deportiva

5.2. Programa II: Descansos activos

5.3. Programa III: Evaluación de la condición física y hábitos saludables

5.4. Programa IV: Desplazamiento activo al centro

5.5. Programa V: Deporte en familia

5.6. Programa VI: Hábitos saludables

5.7. Programa VII: Recreos con actividad físico-deportiva organizada

5.8. Programa VIII: Actividades físico-deportivas complementarias

5.9. Programa IX: Actividades físico-deportivas extracurriculares

5.10. Programa X: Uso de las tecnologías de la información y comunicación

### 6. METODOLOGÍA



## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO

#### 1.1.1. INFORMACIÓN SOCIAL, CULTURAL Y ECONÓMICA DEL CENTRO

Nuestro centro se encuentra ubicado en la localidad de Las Ventas con Peña Aguilera, la cual se encuentra situada en la comarca de Los Montes de Toledo, a una distancia de unos 40 km de la capital.

Contamos con un número de alumnos que oscila entre los 90 y 100.

En nuestro centro son varias las actividades que llevamos a cabo, tanto de índole cultural como deportivo. Apostamos por la realización de las mismas, puesto que complementan la educación integral del alumno.

No obstante, dado que somos un centro pequeño situado en un entorno rural en el que las familias no tienen un alto poder adquisitivo, en ocasiones nos encontramos con dificultades de índole económica para poder realizar algunas actividades.

#### 1.1.2. ANÁLISIS O EVALUACIONES REALIZADAS PARA LA DETECCIÓN DE NECESIDADES

En estos últimos años, hemos detectado que, tanto en la sociedad en general como en nuestro centro, existe un incremento de alumnos con sobrepeso y sedentarismo.



Aunque todos realizan actividad física en el centro dentro del horario escolar, no todos los alumnos del centro realizan dichas actividades de manera habitual en horario no escolar.

Teniendo en cuenta que sedentarismo, obesidad, mala alimentación... están íntimamente relacionadas y son sinónimo a medio y largo plazo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes... nos vemos con la necesidad de actuar.

### 1.1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DEL PROYECTO

Desde hace años, nuestro centro viene apostando por el fomento de actividades deportivas saludables.

A través de la continuidad de este Proyecto queremos hacer extensivo dicho fomento a todos los sectores de la Comunidad Educativa (familias, alumnos, maestros, ayuntamiento...) tanto dentro del horario lectivo como fuera de él.

### 1.1.4. EXPERIENCIAS PREVIAS EN OTROS PROYECTOS O PROGRAMAS DEPORTIVOS

Desde hace 6 años, son varias las actividades enfocadas al fomento de la actividad deportiva saludable que llevamos a cabo en nuestro centro.

Todas las actividades que veníamos realizando y muchas más se plasmaron el pasado curso en este Proyecto Escolar Saludable “Disfruta tu vida con salud” mucho más amplio y ambicioso para nuestro centro donde hemos realizado multitud de actividades para cada uno de los programas que lo componen y consiguiendo los objetivos propuestos en un principio.



## 2. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO DOCENTE

### 2.1. NIVELES, CURSOS, GRUPOS Y NÚMERO DE ALUMNADO

#### INFANTIL

Curso	3 años	4 años	5 años
Número de grupos	1	1	1
Total alumnado	9	10	7

#### PRIMARIA

Curso	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Número de grupos	1	1	1	1	1	1
Total alumnado	7	7	10	16	10	15

### 2.2. INSTALACIONES DEPORTIVAS

#### Propias del centro:

- Pista polideportiva para baloncesto, tenis y voleibol.
- Patio de tierra con porterías de fútbol sala.

#### Convenios para el uso de instalaciones deportivas municipales:

- Pabellón polideportivo próximo al centro.
- Pistas de pádel próximas al centro.



### 3. OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO

1. Fomentar hábitos de vida saludable a través de prácticas deportivas tanto en el horario lectivo como fuera de él, evitando el sedentarismo instalado hoy en día en nuestra sociedad.
2. Implicar a todos los miembros de la Comunidad Educativa en la realización de actividades físico deportivas que mejoren la calidad de vida de todos.
3. Impulsar la realización de prácticas deportivas no sólo como un fin en sí mismas, sino como actividades de ocio y disfrute que mejoren su calidad de vida.
4. Promover valores tales como el respeto, la colaboración, la cooperación y el juego limpio durante la realización de las actividades planteadas en el Proyecto.
5. Fomentar la responsabilidad en los alumnos mayores a la hora de organizar y realizar las actividades deportivas para el resto de compañeros.



## 4. CONSEJO SALUDABLE DEL CENTRO

El consejo saludable de nuestro centro se encargará de velar por que se cumplan los objetivos planteados en un principio desarrollando y supervisando las debidas actuaciones para cada uno de los programas que componen este Proyecto. Está formado por:

- **Directora:** Fernando Crespo Camino
- **Coordinador del Proyecto:** Ángel Manrique Sánchez
- **Responsables de cada uno de los programas:**
  - **Programa I – Educación Deportiva:** Ángel Manrique Sánchez
  - **Programa II – Descansos Activos:** Fernando Crespo Camino
  - **Programa III – Evaluación de la Condición Física y Hábitos Saludables:** Ángel Manrique Sánchez
  - **Programa IV – Desplazamiento activo al centro:** Isabel Arias Merino
  - **Programa V – Deporte en familia:** Olga Aparicio Muñoz
  - **Programa VI – Hábitos saludables:** María José Parrilla Medina
  - **Programa VII – Recreos con actividad física organizada:** Ángel Manrique Sánchez
  - **Programa VIII – Actividades físico-deportivas complementarias:** José Antonio Blanco Chico
  - **Programa IX – Actividades físico-deportivas extracurriculares:** M<sup>a</sup> Isabel Gutiérrez Fernández
  - **Programa X – Uso de las TIC:** Pilar María García Sanz
- **Representante del AMPA:** Nuria Salomó
- **Representante de los alumnos del centro (alumnos de 6º):** Lucía y Jorge
- **Representante de entidades colaboradoras:**
  - **Ayuntamiento:** M<sup>a</sup> Luisa Azucena Carrobles



## 5. PROGRAMAS

### 5.1. PROGRAMA I: MODELO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA

El modelo de Educación Deportiva constituye un planteamiento metodológico mediante el cual ofrecer una enseñanza del deporte destacando sus cualidades educativas y ofreciendo una visión más auténtica del mismo. Se fundamenta en seis características claves para aportar una experiencia deportiva más holística y



auténtica: temporadas en lugar de unidades didácticas; desarrollo del sentido de pertenencia y afiliación; competición educativa; registro de récords; evento final y festividad.

La asignación de roles a desempeñar durante una temporada de Educación Deportiva, tiene la finalidad de implicar al alumnado en la planificación y desarrollo de su experiencia deportiva. Los roles se clasifican en: jugador, desempeñado por todos los participantes, roles de equipo obligatorios (árbitro y anotador); y finalmente roles específicos (entrenador, preparador físico, capitán, delegado, periodista, etc.). El número de roles dependerá de las características del grupo y de las necesidades y posibilidades.

En cada grupo o clase se desarrolla una competición entre varios equipos. Esa competición también puede desarrollarse de forma simultánea en los cursos del mismo nivel. El evento final consistirá en una competición en la cual se puedan enfrentar equipos de diferentes clases, bien por niveles de juego o clasificación dentro de su clase (primero de grupo contra primeros de grupo, segundos contra segundos, etc.). Dichos encuentros se pueden llevar a cabo en la propia clase de Educación Física, durante recreos e incluso después del horario lectivo.





## Castilla-La Mancha

Con la finalidad de buscar un intercambio de experiencias entre los centros que se adhieran al proyecto, se propone también la creación de equipos comunes en redes de centros. Una red de centros estaría constituida por varios centros que participan en el proyecto pero además están interconectados en la realización de la temporada de Educación Deportiva. En un evento final se pueden realizar experiencias intercentros con un ambiente de festividad en el cual los diferentes equipos tengan una experiencia directa.

### OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN CON EL DESARROLLO DE ESTE PROGRAMA

- Ofrecer experiencias de aprendizaje deportivo auténticas que permitan el desarrollo de alumnos participantes cultos, competentes y entusiastas.
- Adquirir valores de responsabilidad personal y social que fomenten la capacidad de trabajo de manera autónoma del alumnado.
- Adaptar el deporte como fenómeno social y cultural al contexto educativo mediante un formato atractivo para el alumnado.
- Potenciar las relaciones sociales de los centros a través de propuestas de interacción y colaboración.

### ACTIVIDADES A REALIZAR

- Utilizar el modelo de Educación Deportiva para enseñar los diferentes deportes que se realizan en el colegio.

### Más información sobre este programa en nuestro centro:

- <http://educacionfisicansaguila.blogspot.com/p/programa-1-modelo-de-educacion-deportiva.html>

## 5.2. PROGRAMA II: DESCANSOS ACTIVOS

La escuela representa el entorno ideal para promover, crear y consolidar hábitos de actividad física en la infancia que perduren en la vida adulta.



Castilla-La Mancha

Somos deporte 



## Castilla-La Mancha

Promover y estimular la práctica de actividad física debe ser una prioridad para los centros escolares en los cuales la promoción de hábitos saludables sea una seña de identidad.

Los descansos activos son periodos de 5-10 minutos de actividad física que se realiza con el fin de aumentar el nivel de actividad física de los escolares, contribuyendo a alcanzar las recomendaciones para cada tramo de edad.

Los descansos activos permiten romper con las conductas sedentarias durante el tiempo lectivo de una forma divertida, sencilla y práctica. Son factibles para poder llevarse a cabo por el profesor tutor y requieren poco material para su puesta en práctica. Estas actividades están vinculadas con los contenidos del currículum, por tanto, ofrecen también la posibilidad de abordar el aprendizaje de conceptos de forma activa, divertida y significativa.

Tal y como se destaca en el programa de descansos activos mediante ejercicio físico (Dame 10) del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, la práctica de actividad física en niños y adolescentes se asocia, indiscutiblemente, con múltiples beneficios para la salud. Estos beneficios no solo ocurren a nivel físico, como la reducción de factores de riesgo relacionados con determinadas enfermedades no transmisibles (como la obesidad), sino que también ha quedado demostrado que se asocia con beneficios a nivel psicológico y social. En este sentido, la práctica de actividad física a estas edades se asocia positivamente con un mejor rendimiento académico, una mejor autoestima y una disminución del riesgo de ansiedad y depresión.



La normativa recoge la importancia que la actividad física tiene en el comportamiento infantil y juvenil para favorecer una vida activa, saludable y autónoma, y la necesidad de asegurar su práctica dentro de la jornada escolar.

Por el contrario, la evidencia reciente sugiere que la cantidad de tiempo que los niños y jóvenes invierten en conductas sedentarias (actividades con un gasto energético muy bajo, como estar sentado o tumbado) puede estar asociada con un aumento de los factores de riesgo, independientemente de otros factores como la actividad física practicada. En este sentido, la jornada escolar se conforma como un periodo de tiempo en el cual, dependiendo



## Castilla-La Mancha

de las características de la misma (tiempo y número de recreos, jornada continua o partida, etc.) los escolares pueden permanecer en conductas sedentarias durante un tiempo demasiado prolongado. De manera opuesta la disminución de cualquier tipo de tiempo en actitud sedentaria se asocia con un menor riesgo para la salud de los jóvenes entre 5-17 años.

Aunque en España no existen actualmente recomendaciones específicas para limitar el tiempo respecto a conductas sedentarias en la escuela, a nivel internacional sí se recomienda que los niños y adolescentes deberían de limitar el tiempo que permanecen sentados en el contexto escolar. Reducir el tiempo en que nuestros alumnos están sentados durante la jornada escolar puede, a priori, no ir en consonancia con la necesidad de mejorar el rendimiento académico propuesta por todas las administraciones educativas. Sin embargo, distintos proyectos que han integrado pequeños tiempos de actividad física dentro de la rutina del aula han conseguido mejorar el rendimiento académico del alumnado a la vez que aumentar la actividad física y disminuir el tiempo de sedentarismo.

En este sentido, tendremos en cuenta el trabajo desde dos enfoques diferentes, que no por ello son excluyentes, sino más bien, complementarios. Nos referimos a la ya citada propuesta de Descansos Activos Mediante Ejercicio físico (¡DAME 10!) así como a la propuesta realizada a través de la plataforma de GoNoodle.

### **OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN CON EL DESARROLLO DE ESTE PROGRAMA**

- Promover la actividad física en escuelas infantiles y centros de primaria.
- Mejorar la salud física, psicológica y favorecer las relaciones sociales.
- Aumentar el rendimiento académico a través de aprendizajes significativos.
- Reforzar los contenidos curriculares de todas las áreas de conocimiento.
- Generar hábitos regulares de actividad física desde los primeros cursos de escolarización.

### **ACTIVIDADES A REALIZAR**



## Castilla-La Mancha

- Diferentes descansos activos a lo largo de la semana relacionados con las áreas del currículo.
- Participación en el Programa “Escuelas de la Milla” consistente en correr todo el centro varios días a la semana por un circuito próximo al colegio en torno a una milla.

### Más información sobre este programa en nuestro centro:

- <http://educacionfisicansaguila.blogspot.com/p/programa-ii-descansos-activos.html>

### 5.3. PROGRAMA III: EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES

Se ha constatado un progresivo descenso de la condición física de los escolares, especialmente de su capacidad cardiorrespiratoria, donde los escolares de nuestro país destacan por niveles más bajos que niños de otros países, de modo que una de cada cuatro niñas y uno de cada diez niños tenían un mayor riesgo cardiovascular futuro. En



nuestro país un poco más del 10% de los niños menores de 6 años son obesos, lo que es consecuencia de una mala alimentación, pero también del sedentarismo. Por eso es vital que desde la infancia los padres estimulen la actividad física, ya que permitirán que los niños crezcan sanos desde el punto de vista físico, mental y emocional. Ante esta situación, durante los últimos años están llevándose a cabo iniciativas de distinto tipo y alcance para promover entre niños y jóvenes la práctica de actividad física y la adopción de estilos de vida activos. Sin embargo, se carece de un registro sistemático y periódico de información relativa que permita monitorizar a lo largo del tiempo los cambios en los hábitos de actividad física y en la condición física de esta población.



## Castilla-La Mancha

La finalidad de este programa es la colaboración del centro escolar en la aplicación de test concretos para la medición de la condición física y los hábitos saludables de los escolares y poder valorar el impacto que los proyectos escolares saludables pueden tener.

### OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN CON EL DESARROLLO DE ESTE PROGRAMA

- Crear un registro sistemático y periódico de información relativa a los patrones de actividad física, la conducta sedentaria y el estado de condición física de los escolares de Castilla-La Mancha.
- Conocer los niveles de actividad física de los escolares de Castilla-La Mancha e identificar la población activa e inactiva.
- Conocer la prevalencia del sedentarismo entre los adolescentes de la región.
- Actuar, cuanto antes y con ayuda de los padres, en los escolares para intentar que todos mejoren su condición física y hábitos saludables.

### ACTIVIDADES A REALIZAR

- Realizar las diferentes pruebas de evaluación de la condición física y cuestionarios de hábitos saludables para conocer el estado físico y hábitos de salud.
- Actuar en consecuencia para mejorar su salud a corto y largo plazo:
  - Informando a los propios niños y sus familias.
  - Establecer un plan de actuación para mejorar los hábitos y el estado físico.

### Más información sobre este programa en nuestro centro:

- <http://educacionfisicansaguila.blogspot.com/p/programa-iii-evaluacion-de-la-condicion.html>

## 5.4. PROGRAMA IV: DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO



La vida en un pueblo es muy diferente al de una ciudad. Los desplazamientos que se realizan en los pueblos suelen ser cortos y tranquilos. No obstante, se abusa demasiado del coche para todo tipo de desplazamientos, incluido el trayecto de casa a la escuela.

Ante esta situación, desde nuestro centro, tenemos la intención de cambiar estos hábitos que no benefician a la salud de nuestros alumnos ni la de sus familias, además del gasto que supone y la contaminación que genera a nuestro planeta.

Un desplazamiento activo al centro proporciona una oportunidad para aumentar niveles de actividad física, reducir la contaminación y la densidad de tráfico.

Nuestra finalidad es de concienciación de las familias y escolares en el uso de medios de transporte alternativo, tales como la bicicleta, patines, patinete o simplemente ir andando.

**Pero, ¿cómo van nuestros hijos al colegio? Lo más recomendable es hacer el trayecto caminando o en bicicleta, ya que harán ejercicio, hablarán con sus amigos y aprenderán seguridad vial.**



En este trayecto a la escuela lo más recomendable es dejar el coche aparcado en las inmediaciones, sin llegar hasta el mismo centro. Y es que si el cole está suficientemente cerca de tu casa, es mucho más beneficioso que tus hijos realicen el camino andando o incluso en bicicleta porque harán más ejercicio y tendrán un momento de conversación y aprendizaje ya antes de llegar a clase.

De hecho, no hace muchos años, era habitual ver a los niños caminando o pedaleando por la calle. Ahora, sin embargo, muchas familias prefieren llevarlos a la escuela







## Castilla-La Mancha

en coche. Los principales motivos son, la creencia de que es más rápido y cómodo, la preocupación por la seguridad de los niños, los cambios meteorológicos, la posibilidad de que se distraigan y lleguen tarde e incluso que los mismos pequeños rechacen andar o ir en bici hasta el colegio.

### Beneficios que obtienen nuestros hijos si desplacen de una forma activa al centro



- **Es saludable:** andar y pedalear permiten hacer un poco de ejercicio y hace que tus hijos se mantengan en forma. 1 minutos seguidos de actividad y su corazón, pulmones y huesos lo agradecerán.

- **Pueden divertirse:** en el trayecto tienen la oportunidad de ver muchas cosas, pensar, hablar con sus acompañantes, etc.

- **Favorece la educación:** ir al cole de una forma activa mejora el estado de

ánimo, la concentración, la creatividad y las habilidades para resolver problemas.

- **No contamina:** al evitar ir en coche, no se emiten gases que llenen el medio ambiente de polución y, de este modo, las personas que andan o van en bici respiran un aire también más limpio.
- **Es cívico:** andar hacia el cole hará que tus hijos conozcan a más niños y creen nuevas amistades. Además, la convivencia entre vecinos también mejorará si la entrada del colegio no está colapsada de coches.
- **Te estresarás menos:** al no tener que planificar los horarios para llevar y recoger a los pequeños. También es positivo porque evitarás conducir en momentos de mucho tráfico.
- **Es una oportunidad para que los niños aprendan:** en el trayecto, si les acompañas, les puedes enseñar seguridad vial desde el punto de vista de los peatones.



## Castilla-La Mancha

- **Es conveniente:** si se acostumbran, los niños no sólo podrán ir andando a la escuela, también a la biblioteca o al parque.
- **Te resulta más económico:** al caminar eliminas el gasto de combustible del coche.
- **Es más seguro:** si hay mucha gente caminando y en bici, eso querrá decir que hay menos coches y por lo tanto, menor será la posibilidad de sufrir un accidente.



### OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN CON EL DESARROLLO DE ESTE PROGRAMA

- Promover el uso de medios de transporte alternativos al coche tales como bicicletas, patinetes, patines... así como caminar.
- Poner en práctica las normas de Educación Vial vistas en los talleres y charlas realizadas en el centro para este fin.
- Fomentar desplazamientos activos al centro para mejorar nuestros hábitos de vida.
- Concienciar a todos los miembros de la comunidad educativa en el consumo responsable y el respeto al medio ambiente

### ACTIVIDADES A REALIZAR

- Entrega de información a familias con trípticos sobre Campaña de actividad física, Desplazamiento activo al centro y parking de bicis en el centro).
- Charla de Ed. Vial para conocer las principales normas de circulación (como peatón, conductor y viajero).
- Circuito de Ed. Vial donde los alumnos ponen en práctica las principales normas de circulación tanto como peatón como conductor.





## Castilla-La Mancha

- Ruta en bici a Cuerva con los alumnos de 4º, 5º y 6º donde ponemos en práctica las normas de circulación en bicicleta.
- Unidad Didáctica en Educación Física “Uso de medios activos de transporte (patines y patinete)” para los alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º.

### Más información sobre este programa en nuestro centro:

- <http://educacionfisicansaguila.blogspot.com/p/programa-iv-desplazamiento-activo-al.html>

### 5.5. PROGRAMA V: DEPORTE EN FAMILIA

Las familias se erigen como el principal agente educador en relación con el alumnado. Partiendo de esta importante e interesante premisa, se debe considerar el entorno familiar, como elemento de capital importancia, sobre el que desarrollar aprendizajes útiles para la vida.



En este sentido, la creación de hábitos saludables vinculados a la práctica de actividad física, estarán muy condicionados por las actitudes desarrolladas desde el seno familiar.

Así, el objeto de este programa, será el de establecer propuestas sensatas, coherentes, válidas y aplicables, a través de las cuales, las familias puedan ser partícipes de la vida activa de sus propios hijos e hijas, no únicamente como guías, sino como participantes y acompañantes, algo que redundará en el fortalecimiento de los lazos afectivos.

De esta forma, este programa, permitirá la creación de hábitos no únicamente en el alumnado, sino también en relación con su contexto familiar, lo que permitirá que perduren y se afiancen como determinantes de una vida plena.



## Castilla-La Mancha

También, el contar con la colaboración de las familias en horario escolar nos permitirá realizar un mayor número de actividades, donde además de practicar deporte, se fomentará la idea de comunidad educativa, trabajando valores como el respeto, la convivencia, la colaboración,...

### OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN CON EL DESARROLLO DE ESTE PROGRAMA

- Promover hábitos de vida saludable dentro de la familia a través de la práctica de actividades deportivas.
- Promover actividades de colaboración y convivencia entre todos los miembros de la comunidad educativa.
- Inculcar a las familias la realización de actividades deportivas fuera del horario escolar.

### ACTIVIDADES A REALIZAR

- Carrera Carrera “San Silvestre Solidaria” con el fin de fomentar hábitos de actividad física y recaudar dinero para Save the Children.
- Ruta cicloturista a Cuerva junto a las familias.
- Ruta de senderismo “Subida al molino”.
- Visita al Museo Etnográfico de los pueblos de Siberia y Asia Central.
- Partido fútbol-sala profes-padres-alumnos.
- Programa “Escuelas de la Milla”.

### Más información sobre este programa en nuestro centro:

- <http://educacionfisicansaguila.blogspot.com/p/programa-v-deporte-en-familia.htm>

|

## 5.6. PROGRAMA VI: HÁBITOS SALUDABLES

El presente programa,  
se erige como un elemento esencial





## Castilla-La Mancha

en la educación de nuestro alumnado en el centro escolar, ya que nos permite influir activamente en la creación de hábitos y estilos de vida saludables, abarcando ámbitos no tratados en el resto de programas que conforman el proyecto. Esto lo logramos por medio del desarrollo integral de los individuos educándolos a nivel cognitivo, motor, social y afectivo. A todo ello, le añadiremos que los contenidos de algunas áreas de Educación Primaria como Educación Física y/o Ciencias Naturales poseen contenidos, criterios y estándares estrechamente relacionados con la adquisición y afianzamiento de estos hábitos saludables en los individuos, ya desde pequeños, así como la necesidad de darles continuidad a lo largo de sus vidas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable y que vamos a trabajar en este programa son los siguientes: una correcta alimentación, actividades físico-deportivas, factores de Higiene y bienestar emocional y prevención en el consumo de drogas.



enormemente sus hábitos saludables.

En nuestro centro queremos apostar por un modelo de vida saludable en la que estén implicados todos los miembros de la comunidad escolar, pues pensamos que la implicación de todos ellos mejorará

### **OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN CON EL DESARROLLO DE ESTE PROGRAMA**

- Concienciar a nuestros alumnos y toda la comunidad escolar en general sobre la importancia de tener unos hábitos de vida saludables.



## Castilla-La Mancha

- Incidir en la importancia de tener una dieta que nos aporte los nutrientes necesarios para llevar a cabo las diferentes actividades deportivas.
- Fomentar en nuestros alumnos hábitos de higiene personal y postural tanto desde el colegio como en casa.
- Impulsar actividades encaminadas a la prevención de accidentes así como al conocimiento de primeros auxilios básico en nuestros alumnos.
- Promover actividades de prevención en el consumo de sustancias adictivas.

### ACTIVIDADES A REALIZAR

- Charla sobre el Plan de Autoprotección y Emergencias en nuestro centro impartida por nuestros alumnos de 6º.
- Colocación y explicación en las aulas de Póster con “Consejos de Evacuación centros escolares”
- Explicación Tríptico: “Consejos sobre Prevención de incendios en el hogar” para las familias.
- Charlas impartidas por personal del Centro Sanitario.
- “Plan de consumo de frutas en las escuelas” del ministerio de Agricultura.
- Calendario semanal saludable para nuestros recreos con el lema: “Recreos ricos y sanos”.
- Realización de Desayunos saludables en nuestro centro.
- Charla de un deportista que nos muestra en imágenes sus experiencias y eventos deportivos... para animarnos a realizar deporte y llevar una vida activa y sana.
- Charla de Prevención en el consumo de sustancias adictivas y Acoso escolar (bullying) a alumnos y familias impartida por la Guardia Civil.
- Participación en el programa “Escuelas de la Milla”.
- Charla y Taller de cocina impartido por especialistas en nutrición para concienciar sobre un adecuada alimentación saludable.

### Más información sobre este programa en nuestro centro:



- <http://educacionfisicansaguila.blogspot.com/p/programa-vi-habitos-saludables.html>

### 5.7. PROGRAMA VII: RECREOS CON ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA

Es más que evidente, que, a través de la práctica de actividad físico-deportiva institucionalizada, habida cuenta de las características impuestas a nivel curricular, los niños no cumplen en absoluto con las recomendaciones diarias que se hacen desde el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

- **Menores de 5 años que ya andan:** 180 minutos distribuidos a lo largo del día, practicando actividades físicas variadas.
- **De 5 a 17 años:** al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa.



Mediante el programa de recreos con actividad físico-deportiva organizada, se pretende complementar el tiempo de actividad física diaria que realiza nuestro alumnado, promoviendo los hábitos saludables derivados de esta práctica y oponiéndonos a una de las importantes lacras del siglo XXI, la obesidad, que ya afecta de manera intensa a la infancia.

Desde nuestro centro pretendemos que los recreos formen parte activa de nuestro proyecto escolar saludable. Es por ello que se organizarán diversos torneos y actividades deportivas para todo el alumnado de Ed. Primaria adaptados a sus necesidades e intereses.



## Castilla-La Mancha

Además, pensamos que es una buena manera de trabajar diferentes valores tales como la cooperación, el respeto, la colaboración, la solidaridad,..., así como la responsabilidad. Para el trabajo de este último, proponemos que en las actividades en las que participen los alumnos más pequeños, sean los mayores los encargados de prepararlas y organizarlas.

### **OBJETIVOS QUE PRETENDEMOS CON EL DESARROLLO DE ESTE PROGRAMA**

- Fomentar, a través de la práctica de diversas actividades deportivas, valores tales como la cooperación, la solidaridad, la colaboración,..., e incidiendo en el juego limpio y el respeto a todos los compañeros.
- Conocer las normas de cada una de las actividades deportivas planteadas a través de su práctica.
- Integrar a ambos sexos en las mismas actividades físico – deportivas fomentando la coeducación.
- Favorecer la integración de todos los alumnos a través de la práctica de las diferentes actividades deportivas planteadas.

### **ACTIVIDADES A REALIZAR**

- Torneo de Fútbol
- Torneo Balón Prisionero
- Juegos populares
- Campeonato de Ringo
- Torneo Baloncesto
- Torneo Ping-pong o tenis de mesa
- Torneo de Béisbol
- Torneo de Tenis-palas
- Ajedrez y damas

### **Más información sobre este programa en nuestro centro:**





- <http://educacionfisicansaguila.blogspot.com/p/blog-page.html>

#### 5.8. PROGRAMA VIII: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS

Tomando en consideración, que el aprendizaje no ocurre única y exclusivamente en los momentos y espacios que la normativa establece, la preparación y utilización de actividades variadas, que hagan uso de tiempos, espacios y recursos diferentes a los habituales, puede erigirse como un elemento de capital importancia a la hora de promover aprendizajes relevantes en torno a la actividad físico-deportiva y la salud.

Esto, además, permitirá la generalización de los aprendizajes relevantes, a otros contextos, constituyendo un paso más en torno al aprendizaje de carácter competencial.

#### ACTIVIDADES A REALIZAR

- Ruta senderismo por "Cerro del Águila y Valle del Chorrillo".
- Charla de concienciación para la Carrera "San Silvestre Solidaria".
- Carrera San Silvestre Solidaria.
- Charla de Educación Vial impartida por los alumnos de 5º y 6º a los demás alumnos del centro previas al circuito y ruta ciclista.
- Circuito de Educación Vial para todo el cole.
- Ruta ciclista hasta una localidad cercana.
- Partido fútbol sala padres-profes-alumnos.
- Ruta de senderismo "Subida al Molino".
- Participantes programa "Escuelas de la Milla".
- Charla de un deportista que nos muestra en imágenes sus experiencias y eventos deportivos... para animarnos a realizar deporte y llevar una vida activa y sana.
- IV Olimpiadas Intercentros "Montes de Toledo".
- Masterclass Zumba-Aerobic en el centro por monitora.
- Actividades Multiaventura en Viaje Fin de curso.
- Visita andando al Museo Etnográfico de los pueblos de Siberia y Asia Central.



## Castilla-La Mancha

**Más información sobre este programa en nuestro centro:**

- <http://educacionfisicansaguila.blogspot.com/p/programa-viii.html>

### 5.9. PROGRAMA IX: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES

Al igual que ocurría en relación con las actividades físico-deportivas complementarias, las actividades que se desarrollan fuera del horario curricular, suponen un marco de gran riqueza, en el que aprender utilizando contextos y situaciones diferentes, en relación con personas, amigos, compañeros y responsables que presentan diferentes características. Por tanto, la utilización constructiva de dichas propuestas, dará lugar a aportaciones relevantes vinculadas con la formación global del alumnado.

#### **ACTIVIDADES A REALIZAR**

- Fútbol-sala
- Hockey sala
- Pádel
- Aeróbic-zumba
- kárate
- Carrera la Esperanza

**Más información sobre este programa en nuestro centro:**

- <http://educacionfisicansaguila.blogspot.com/p/programa-ix-actividades-fisico.html>

### 5.10. PROGRAMA X: USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

Este programa, se orienta a la utilización de las TIC en relación con el Proyecto Escolar Saludable. No cabe duda, que las TIC son un elemento de importancia en relación con la transmisión del conocimiento.





## Castilla-La Mancha

Utilizamos diferentes canales de comunicación y uso de las TIC para desarrollar y difundir nuestro Proyecto.

### ACTIVIDADES A REALIZAR

- Difusión de actividades en web del colegio y wikis educativas.
  - <http://ceip-nsaguila.centros.castillalamancha.es/>
  - <http://educacionfisicansaguila.blogspot.com/p/proyecto-escolar-saludable.html>
- 
- Diversas charlas impartidas por alumnos, profes y personas externas al centro utilizando TIC (Tecnologías de Información y Comunicación).

### Más información sobre este programa en nuestro centro:

- <http://educacionfisicansaguila.blogspot.com/p/programa-x.html>

## 6. METODOLOGÍA

En consonancia con el sentido de nuestro Proyecto Educativo del Centro y nuestra Propuesta Curricular, la metodología didáctica será fundamentalmente comunicativa, activa y participativa, y dirigida al logro de los objetivos, procurando la integración de las distintas experiencias y aprendizajes del alumnado, además tendrá en cuenta sus diferentes ritmos de aprendizaje, favoreciendo la capacidad de aprender por sí mismos y promoviendo el trabajo en equipo.

Especial énfasis tiene la atención a la diversidad del alumnado, realizando actividades de carácter inclusivo en función de los intereses y necesidades de los alumnos.

Con el fin de facilitar la accesibilidad a todas las actividades deportivas, se establecerán las medidas organizativas y los procedimientos oportunos cuando sea



## Castilla-La Mancha

necesario, a fin de atender al alumnado con necesidades educativas especiales que las precise.

Se prestará especial atención a la accesibilidad a las Tecnologías de la información y la comunicación, a la navegación y acceso a contenidos por internet.

A partir de todas estas consideraciones previas hemos marcado los siguientes principios metodológicos y didácticos:

- Metodología activa y participativa
- Actividades motivantes
- Autonomía en el aprendizaje
- La Globalización
- Socialización y comunicación