

MEMORIA

Proyecto Healthy and Happy



Comunidad de Aprendizaje CEIP LA PAZ ALBACETE

INDICE

1.- Denominación del proyecto.

- 1.1. Conoce nuestro centro escolar: *Comunidad de Aprendizaje***
- 1.2. Análisis inicial para la detección de necesidades**
- 1.3 Actuación de la comunidad educativa**
- 1.4. Justificación de la necesidad del proyecto**
- 1.5. Análisis y evaluación inicial para su puesta en marcha**

2.- Director/es del proyecto.

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

3.1. Objetivos generales del proyecto *Healthy & Happy*

- 3.1.1. Objetivos específicos para la promoción de la alimentación saludable en el ámbito escolar.
- 3.1.2. Objetivos específicos para la promoción de la actividad física en el ámbito escolar

3.2. Materiales

3.3. Metodología utilizada

4.- Identificación de las actuaciones realizadas

- 4.1. Actuaciones con nuestros familiares.**
- 4.2. Actuaciones para fomentar una alimentación saludable**
- 4.3. Actuaciones para trabajar la actividad física en los recreos**
- 4.4. Actuaciones complementarias**
- 4.5 .Actuaciones TIC para dinamización de nuestro proyecto**

5. La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado.

6. La evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.

7. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista en los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.

8. El planteamiento innovador y original.

9. La contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género.

1.- Denominación del proyecto.

Nuestro proyecto lo hemos denominado “**HEALTHY & HAPPY**”

1.1. Conoce nuestro centro escolar: *Comunidad de Aprendizaje*

El colegio “LA PAZ” está situado en el barrio de La Milagrosa de Albacete. Es un barrio desfavorecido a las afueras de la ciudad en una zona de exclusión. Cuenta alrededor de 2.400 habitantes. En el barrio conviven grupos de población de distintas etnias prevaleciendo la etnia gitana.

El perfil socioeconómico de la población del barrio es altamente desfavorecido. Un tanto por ciento muy elevado es analfabeta y otro tanto son alfabetos, o sólo cuenta con estudios primarios. Entre los menores, el fracaso escolar y el abandono escolar es muy elevado. Un alto porcentaje de toda la población activa se encuentra desempleada y sobrevive de la chatarra, la venta ambulante, ingresos de inserción y el empleo social. Hay un importante problema de droga en el barrio; no sólo existe un alto consumo, sino que el barrio es reconocido como centro de distribución y tráfico de las mismas.

El estado de los edificios y el barrio en general es muy deficiente con carencias a nivel urbano. El colegio actualmente trabaja con un proyecto consistente de centro integrado en el barrio trabajando con diferentes entidades denominado Comunidad de Aprendizaje.

1.2. Análisis inicial para la detección de necesidades

En los antecedentes al proyecto de Comunidad de Aprendizaje se detectaban estos graves problemas y necesidades:

- Es un barrio aislado del casco urbano.
- Familias desfavorecidas y minorías étnicas con pocos recursos.
- Reducción matrícula (trasvase a otros centros).
- Existencia de un 40 % de absentismo.
- Fracaso escolar y abandono prematuro.
- Escasa presencia de familiares y entidades colaboradoras.

1.3 Actuación de la comunidad educativa

Para dar solución a esta situación se decide unir a toda la comunidad educativa del barrio. Y con el apoyo directo de la administración se decide promover y apostar por un nuevo centro, con un enfoque diferente y contando con equipo de profesionales que voluntariamente esté implicado con el proyecto.

Es un proyecto dialógico y comunitario que da voz y voto a toda la comunidad educativa, implantando “Comunidades de Aprendizaje” con asesoramiento de

CREA.

“Una comunidad de aprendizaje es un proyecto de transformación social y cultural de un centro educativo y de su entorno para conseguir una Sociedad de la Información para todos y todas las personas, basada en el aprendizaje dialógico, mediante una educación participativa de la comunidad, que se concreta en todos sus espacios, incluida el aula. Siendo el objetivo prioritario mejorar los aprendizajes de los niños y niñas de la escuela.” (Valls, 2000)

Las comunidades de aprendizaje parten de que todas las niñas y niños tienen derecho a una educación que no les condene desde su infancia a no completar el bachillerato y no acceder a un puesto de trabajo. Para lograrlo hay que transformar los centros educativos heredados de la sociedad industrial en comunidades de aprendizaje. Todas las personas quieren una educación que les sirva para vivir con dignidad tanto en la sociedad actual como en la futura.

Somos conscientes del reto que todos y todas asumimos en los inicios de este sueño. Este nos permitirá afrontar nuevos objetivos y en definitiva hacerles el mejor regalo: “la mejor educación posible” que contribuyan a la mejora de los resultados escolares de nuestros niños y niñas, y al servicio de este sueño ponemos tanto la ciencia como toda nuestra ilusión y fuerza. Es por ello que nuestro proyecto se expande y en esta ocasión queremos hacer crecer la rama deportiva y nutricional como hábito saludable y forma de inclusión.

1.4. Justificación de la necesidad del proyecto

Partiendo de los antecedentes y valorando la situación actual consideramos que este proyecto nos puede ayudar a **favorecer y mejorar el entorno saludable y el desarrollo personal.**

A nivel físico hemos detectado numerosas carencias y también alimenticias más que por la cantidad por la calidad de organización de alimentación. Un 35% de nuestro alumnado come en el comedor garantizando una comida saludable y equilibrada al día. Es un tanto por ciento bajo y creemos que es necesario que nuestro alumnado y familias conozcan y adquieran hábitos saludables.

1.5. Análisis y evaluación inicial para su puesta en marcha

Con el objetivo de una objetiva detección de necesidades se actuó de la siguiente forma:

Durante la última semana de septiembre de 2017 los especialistas de Educación Física elaboraron y recogieron diferentes muestras sobre los resultados de una encuesta dirigida a los alumnos y alumnas de educación infantil, primaria y secundaria. La encuesta de actividad física consistió en una serie de preguntas, sobre el tipo de actividad física que realizan, qué desayunan, meriendan por las tardes, etc. Posteriormente, al analizar los datos del conjunto de encuestados se pudo valorar si la actividad física que realizan los asistentes al colegio es adecuada

o si, en cambio, necesitan mejorar sus hábitos diarios sobre actividad física, alimentación adecuada, usos de videos juegos,etc.

Seguidamente se constituyó un **consejo saludable** en el centro para poner en marcha diferentes programas y actividades para fomentar la actividad física y una correcta nutrición. Dentro se encuentran tutores, especialistas de diferentes etapas, familiares y entidades colaboradoras.

La premisa fue evaluar la nutrición y ejercicio físico que realizaban dentro y fuera del colegio, para saber los hábitos de actividad son los correctos o si, por lo contrario, llevamos un ritmo de vida muy sedentario. Al final de cada curso estas encuestas se deberán pasar al alumnado y nos servirá para autoevaluar nuestras actuaciones y la evolución del proyecto de cara a reajustes y propuestas de mejora para otro curso escolar.



2.- Director/es del proyecto.

Rosa María Martínez Soriano. Directora del CEIP SES AA La Paz de Albacete.

Pedro Javier Buendía Arenas. Coordinador del proyecto especialista de Educación Física del CEIP SES AA La Paz de Albacete.

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

3.1. Objetivos generales del proyecto *Healthy & Happy*

- Reconocer la actividad física como forma de ocio saludable, alternativa a otros hábitos menos convenientes de nuestro entorno.
- Conseguir que nuestros alumnos practiquen actividad física en su tiempo de ocio, tanto dentro como fuera del horario escolar.
- Identificar y llevar a cabo los diferentes tipos de hábitos saludables: higiene, alimentación adecuada, postura, primeros auxilios y prevención de drogas.
- Mejorar la convivencia del centro a través de actividad física organizada tanto en las sesiones de Educación Física, descansos activos en el aula y en los recreos.
- Involucrar a toda la comunidad educativa en el desarrollo del proyecto para lograr que los escolares sean capaces de cambiar o adquirir hábitos y estilos de vida saludables que perduren en el tiempo
- Impulsar la participación e implicación del profesorado, familias y miembros de la comunidad educativa
- Impulsar y dinamizar el proyecto mediante la integración de las TIC a través de programas en las sesiones de informática, tutorías, visualización de vídeos, compartir actividades en redes sociales y blog

3.1.1. Objetivos específicos para la promoción de la alimentación saludable en el ámbito escolar.

- Potenciar la adquisición de los niños y niñas de una alimentación sana y equilibrada
- Promover la adquisición de conocimientos significativos que permitan la participación del alumnado en la elaboración de dietas y menús más equilibrados.
- Favorecer la autonomía en la adquisición de hábitos y habilidades a la hora de comer.
- Analizar las ventajas e inconvenientes que conlleva la alimentación que realizan relacionándola con el desarrollo sano.
- Tomar parte activa en la siembra, cuidado y recolección de alimentos ecológicos a través de nuestro huerto escolar valorando las ventajas de su consumo frente a alimentos procesados.
- Concienciar a las familias sobre la elección de la calidad y cantidad de los productos y actitudes sensatas a la hora del consumo alimentario.
- Localizar y debatir sobre el reparto mundial de la riqueza y la hambruna en muchas partes del mundo.
- Realizar campañas sobre los riesgos del consumo excesivo de azúcar, dulces, cicle.

- Trabajar la prevención y cuidado buco dental a través de diferentes talleres y actividades.

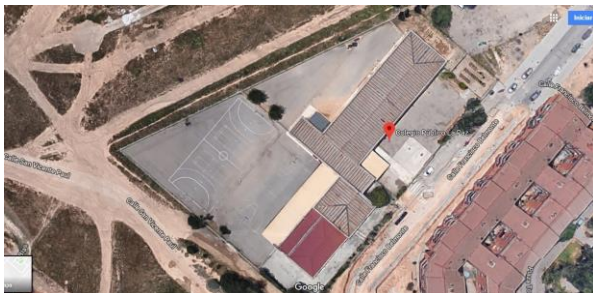
3.1.2. Objetivos específicos para la promoción de la actividad física en el ámbito escolar

- Ofrecer experiencias de aprendizaje deportivo auténticas que permitan el desarrollo de participantes cultos, competentes y entusiastas.
- Adquirir valores de responsabilidad personal y social que fomenten la capacidad de trabajo de manera autónoma del alumnado.
- Evaluar y 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.
- Mejorar la salud física, psicológica y favorecer las relaciones sociales.
- Aumentar el rendimiento académico a través de aprendizajes significativos generando hábitos regulares de actividad física desde los primeros cursos de escolarización como los descansos activos en el aula.
- Reconocer los beneficios que aporta a la salud de nuestros alumnos el desplazarse de una forma activa y con seguridad por el barrio y ciudad
- Adaptar el deporte como fenómeno social y cultural al contexto educativo utilizando estrategias metodológicas atractivas para el alumnado que impliquen la participación de sus familias y que mejoren sus resultados académicos.
- Promover la actividad física y saludable entre los miembros de la comunidad educativa para que repercuta en la vida del barrio.
- Interiorizar los contenidos trabajados para que a través de la práctica sistemática se conviertan en una forma de actuar autónoma.

3.2. Materiales

Instalaciones:

- Propias del centro: Gimnasio interior del centro, sala de usos múltiples (también audiovisuales), patios exteriores de infantil, primaria y secundaria. Dos pistas polideportivas.



<https://www.thinglink.com/scene/1109799487812927489>

- Zona deportiva municipal a 100 m del centro educativo compuesta por pistas y piscina municipal.

Materiales para desarrollar el proyecto:

- Material específico de educación física: material construido por el alumnado y el profesorado: porterías, aros de Ringo zancos, receptáculos suavicesto, palas de velcro, etc.. Material de la vida cotidiana: sacos, telas, globos, pañuelos, periódicos y cualquier idea que surja...Material de deshecho: cartones, botes, neumáticos, etc. Material alternativo: diábolo, indiaca, frisbee, balones de Ringol, etc.
- Elementos del entorno escolar: escaleras, muros, bancos.
- Equipos de TIC: aula de ordenadores, PDI pizarra digital en el aula, videos sobre alimentación saludable, Radio escolar para difusión del proyecto.
- Juegos de mesa, ajedrez, etc.
- Material convencional: balones de goma-espuma, picas multiusos, vallas, conos, setas ...manipulable: aros, balones, cuerdas, picas, colchonetas. Gran material: porterías, banco suecos, plinto, espalderas,...Material semimóvil: postes de voleibol, plinto, bancos suecos. Material fijo: porterías, canastas, espalderas.

3.3. Metodología utilizada

Actuaciones de éxito propias de la comunidad de aprendizaje

- Asambleas de educación física y primaria: debates, visualización de videos sobre nutrición, actividad física, prevención de enfermedades y salud.
- Grupos interactivos en todas las etapas con familiares y voluntariado.
- Tertulias deportivas dialógicas para reforzar la comprensión de textos, generar un pensamiento consciente sobre alimentación y actividad física, aprendizaje dialógico en gran grupo.
- Tutorías activas. Donde los maestros visitamos el domicilio familiar.

Metodología de educación física y tutorías

- Talleres de nutrición y prevención de salud.
- Aprendizaje basado en proyectos: juegos populares, igualdad de género.
- Juegos predeportivos, alternativos.
- Descansos activos, desplazamientos activos al centro, deporte en familia, recreos con actividad física organizada, actividades complementarias y extracurriculares, integración de las TIC en el proyecto.

Organización de las actuaciones

- Desarrollo del proyecto a través de los responsables que integran el consejo y de la coordinación y dirección del mismo.
- Reuniones organizativas y de trabajo una vez al mes. Temporalizado para el curso 2017-2018; 2018-2019, 2019-2020 y según su balance se implantará en el futuro Proyecto escolar del Centro para desarrollar año a año.

4.- Identificación de las actuaciones realizadas

4.1. Actuaciones con nuestros familiares

- Presentación de los objetivos del proyecto y el blog creado a las familias en una asamblea general y a través de tutorías para invitarles a colaborar y establecer canales de diálogo y participación
- Puesta en marcha de los patios deportivos para mejorar la convivencia y salud con voluntarios familiares.
- Compartir guía de primeros auxilios para padres al tiempo que al alumnado se le impartía formación en el aula y gimnasio sobre PRORESCUE.
- Campaña de concienciación en asambleas y educación física sobre el consumo de azúcar y compartiendo materiales con las familias a través del blog.
- Higiene en educación física y en el hogar.
- 50 razones para hacer deporte.



4.2. Actuaciones para fomentar una alimentación saludable



- Talleres de desayunos y meriendas “Brochetas de frutas”.
Colaboración con estudios nutricionales de la infancia.
- Higiene buco dental con la actividad “El ratoncito Pérez”.
- Actividad semanal “Healthy friday”. Viernes saludables o día de la fruta.
- Programa de alimentación saludable “Vivir en salud” de la Fundación MAFRE.
- Visita al Nutribús de Lidl en la edición “Fórmula desayuno” y Plan Merienda”
- Talleres de prevención de hábitos tóxicos.
- Taller de alimentación saludable.
- Fomento de nuestro huerto escolar con la ayuda de nuestro voluntario Martín que viene al centro todas las semanas.
- Charla de prevención de conductas adictivas.
- Campaña de concienciación sobre el consumo de chucherías.
- Programa de consumo de frutas.

- Higiene en educación física.

4.3 Actuaciones para trabajar la actividad física en los recreos

- Talleres De Zumba Kids Primaria.
- Juegos populares y alternativos en El Patio.
- Minibasket.
- Fútbol Sala.
- Patios deportivos e inclusivos
- Equipos Internivelares.
- Ajedrez En Los Patios Deportivos

4.4 Actuaciones complementarias

- Patinaje sobre Hielo.
- Formación en el aula: Programa de reanimación cardiopulmonar en las escuelas. Impartido por los especialistas de Educación física.
- Gymkhana Cultural 2º Trimestre
- Talleres Inteligencia emocional y flamenco.
- Taller de primeros auxilios
- Taller cuida tu espalda
- Programa Mus-e de música y expresión corporal.
- Encuentro con otros centros en las Jornadas Provinciales Deportivas de Comunidades De Aprendizaje en La Roda.
- Talleres expresión corporal "Ea Teatro"
- Orientación Deportiva Parque Abelardo Sanchez con la ESO
- "Semana Europea Del Deporte": "Desayuno Saludable", "1km Por La Salud Y El Deporte" Y "Talleres Deportivos IMD "Programa Rtve "Maneras De Educar"
- "Taller De Material Reutilizado"
- "Escuela De La Milla"
- "Ajedrez En Los Patios"
- "Diseño Del Cartel Para Los Talleres De Ajedrez"
- "Programa Acbnext Valores"
- "Semana Saludable": Talleres De "Primeros Auxilios", "Cuida Tu Espalda", "Higiene Bucal", "Prevención De Hábitos Tóxicos" Y "Alimentación Saludable"
- Gimkana Deportiva Fin De Curso
- Saludo Al Sol. Yoga para Niños y Niñas.
- Charla Sobre Educación Sexual
- Juegos 2º Trimestre Con Kit La Caixa

4.4 .Actuaciones TIC para dinamización de nuestro proyecto

- Creación de un blog ([link del blog](#)) para recopilar actividades y difundir nuestro trabajo con otros centros y con nuestra Comunidad De Aprendizaje: Familias, Alumnos, Voluntariado entidades Colaboradoras Del Barrio.
- Cartelería de diferentes actividades con el software Canva
- Video Jornadas Deportivas de Comunidades de Aprendizaje

- Difusión de App “Quiérete” para el uso en móvil sobre hábitos saludables y nutrición.
- 10 TIPS sobre primeros auxilios para familias.
- App quiérete para cuidar tu salud.
- Jornadas uso responsable de las TIC en las FamilyTic..
- Sesiones de informática “10 TIPS sobre Primeros auxilios entre escolares”
- Uso de app Class Dojo para control de desayuno saludable y comunicación con el resto de claustro y familiares.



**ACCESO AL BLOG DONDE SE PUBLICAN Y ALOJAN TODAS LAS
ACTIVIDADES DE NUESTRO PROYECTO**

<https://cpeslapazalbacete.wixsite.com/educacion-fisica>

5. La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado.

Descripción de la implicación de las familias

Este proyecto despierta en las familias las ganas de participar de cualquier manera, ya sea ayudando a sus hijos a aprender nuevas actividades, en los desplazamientos activos donde nos acompañan, conocer nuevos deportes, formas de alimentación más sanas, elaborando ocasionalmente almuerzos caseros y sanos para recaudar dinero en la hora del café de fin de curso para los cursos finales primaria y ESO. Acudiendo como público y apoyo a carreras no competitivas, preparación de desayunos saludables, talleres, etc.

Descripción de la implicación del equipo docente

El Coordinador y dirección del centro del proyecto saludable confecciona la hoja de ruta del proyecto y encarga a los tutores y responsables del consejo saludable las tareas a desempeñar. Cada mes se reúne una vez para organizar el trabajo trimestral. Posteriormente se van realizando y coordinando día a día las actividades desde el área de educación física o tutorías de las distintas etapas.

La implicación es estupenda por parte del todo el claustro y debemos seguir en esta línea. Es importante que formen parte del consejo saludable aquellas personas que verdaderamente se quieren involucrar en el mismo al comienzo de cada curso.

Descripción de la implicación del alumnado

Infantil: 3 años, 4 años y 5 años Han participado en diferentes actividades adecuadas a su edad, dentro de sus posibilidades.

Primaria: de 1º a 6º de primaria. Han participado en todas las actividades.

Secundaria: de 1º de la ESO a 4º de la ESO. Han participado en la mayoría de las actividades.

.

Descripción de implicación de otro personal del centro escolar

En el proyecto han participado de forma activa el Conserje del Centro Juan Manuel Herráez Plaza y dos Especialistas en Interpretación de Lenguaje de Signos (TEILSE) Miriam Sánchez y Eva Cifuentes.

Descripción de implicación de otras organizaciones

Fundación MIES (antes MIGUEL FENOLLERA) en las actividades deportivas extraescolares.

Fundación Secretariado Gitano. Yolanda Fernández Bleda. Aportando ideas y ayudando a varios alumnos.

Fundación Atenea. Ángel Fernández Bleda (Mediador del CEIP SES AA LA PAZ). Ayudándonos con la puesta en marcha del proyecto desde el principio.

Centro de la Mujer de Albacete. Charlas relacionadas con los estereotipos de género.

Centro Joven de Albacete. Charlas relacionadas.

Hospital General de Albacete. Talleres saludables durante una semana con médicos y enfermeras.

IMD Instituto Municipal de Albacete. Ayuntamiento. Talleres deportes en sus instalaciones.

Fundación MAFRE. Talleres de alimentación saludable.

LIDL España. Nutribús y Plan Merienda. Comida saludable y actividades.

6. La evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.

En el proceso de evaluación se tendrán en cuenta todas las actuaciones realizadas en el centro para la mejora de la salud, alimentación e impulso de la actividad física.

En ese proceso es importante valorar los progresos que se hayan conseguido en las actuaciones desde un punto de vista transversal y desde la adquisición de valores. Además se valorará la puesta en práctica de las actividades en el conjunto de todas las áreas de enseñanza con la premisa y último objetivo de aprender a vivir de la forma más saludable posible.

¿Qué evaluaremos en el proceso?

- Diseño y planificación de las actividades en el contexto real.
- Adecuación de los objetivos planificados a las diferentes edades, alumnos con necesidades educativas de apoyo educativo y diferentes niveles educativos con los que se trabaja.
- Consecución de los objetivos seleccionados.
- Efectividad de los recursos metodológicos empleados.
- Estrategias y organización empleada en las diferentes acciones.
- Colaboración de las familias en el proyecto.
- Recursos empleados.
- Propuestas de mejora y continuidad en actuaciones futuras.
- Participación activa de toda la comunidad educativa.
- Evaluación de cada programa por parte del responsable.
- Evaluación de los programas, responsables y memoria final del proyecto.

Metodología empleada en el proceso de evaluación

La evaluación ha sido un punto muy importante en el proyecto, ya que estaba presente desde la etapa de infantil hasta 4ºESO. Hay que considerar que nuestra evaluación ha sido cuantitativa, cualitativa, continua y global. Cada profesor ha trabajado los materiales de la manera más adecuada a su especialidad y etapa.

Indicadores e instrumentos:

- Encuestas sobre consumos de fruta Programa consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en las escuelas de Castilla La Mancha. Curso 2017-2018 ([link](#))
- Registro de consumo de fruta
https://drive.google.com/file/d/1xP08DZjc4_iAPAK9ocqSOjP-_aXpxe_v/view
- Gamificación con la app Class Dojo. Control de Almuerzo saludable diario desde el móvil del tutor y especialistas.



- Debates. En la Tertulias deportivas dialógicas y a la hora de la evaluación de los Grupos Interactivos.
- Investigación en internet - Realización de grupos para investigar temas sobre nutrición, desayunos saludables, alimentos no saludables para el organismo, drogas, prevención de tabaco, deportes alternativos, reglas de juegos, juegos populares, etc.
- Cuestionarios de condición física de todas las edades.(foto)

PRIMARIA Y E.S.O.					
CURSO	GRUPO/S del Centro	Nº ALUMNOS/AS	BATERIA ALPHA FITNESS	CUESTIONARIO	
				PAQ C-A	SOCIO-DEMOGRÁFICO
1º			X	X	
2º			X	X	
3º			X	X	
4º			X	X	

- Carteles. - Asambleas.

- Autoevaluación y coevaluación.
- Evaluación por parte del Consejo Saludable.
- Memoria para la PGA del centro y memoria final.
- Memoria final para Administración educativa.
- Recogida de datos y análisis de la actividad evaluada.

Impacto sobre la salud de la población diana

En cuanto al impacto en la salud de nuestro centro hemos contrastado la siguiente población diana respecto a la mejora y aumento de los cambios alimenticios y la práctica de actividad física.

Para ello hemos recogido las siguientes muestras:

Alimentación saludable:

- Aumento del número de alumnos que asisten al comedor escolar respecto al año anterior con lo que comen una dieta más equilibrada y saludable que en sus hogares.
- Hemos conseguido que un 80% de las etapas de infantil y primaria traigan bocadillo, agua y fruta en lugar de bollería industrial, zumos o refrescos.

Actividad física:

- Incremento de asistencia del alumnado a actividades extraescolares (Fundación MIES) a realizar actividades físicas: fútbol sala, basket, talleres , juegos populares, etc.
- En la evaluación de la condición física hemos notado una ligera mejora en los test de condición física, índice de masa corporal y coordinación. Lo cual al comienzo del curso es un resultado positivo y de mejora.

Factor ambiental:

- Aún falta mucho por hacer para lograr que los resultados más positivos se trasladen al barrio. Pues es aquí donde más difícil resulta nuestra actuación.
- Algunas familias están siendo más conscientes de lo que lo importante no es la cantidad, sino la calidad de la comida y están animando a sus hijos a que practiquen deporte u otras actividades que les alejen del ordenador, móvil y video consola propias de unos hábitos sedentarios y de riesgo para la salud del menor.

7. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista en los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.

La iniciativa de fomentar el deporte y salud surgió al detectar muchas necesidades en el alumnado y familias en hábitos de salud, nutrición y ocio deportivo. Desde el centro decidimos poner en marcha el proyecto para hacer de nuestro centro una **escuela saludable**.

En 2017/2018 nuestro centro fue seleccionado para desarrollarlo los próximos tres años con **continuidad** de futuro. Entre toda la comunidad nos pusimos a trabajar en equipo y decidimos denominarlo como ya saben *HEALTHY & HAPPY*.

Somos conscientes del reto que asumimos en los inicios de este proyecto. Pero estamos motivados por los resultados obtenidos en su reciente recorrido.

En cuanto a la **financiación económica** es la siguiente para los tres primeros años del proyecto. Tal como se establece en la convocatoria, el libramiento de los fondos a los centros cuyos Proyectos Escolares Saludables han sido seleccionados. Se realizará en dos abonos:

- El primer abono (750 euros) se hizo efectivo una vez dictada la resolución de concesión, correspondiendo al 50% de la cantidad concedida.
- El segundo abono correspondiendo al restante 50% de la cantidad concedida (750 euros), se hará efectivo tras el cumplimiento de la obligación de justificación del 100% del libramiento recibido.

Los años sucesivos se dividirá un pago de 1500 euros en dos plazos uno para cada año). En total la concesión con la que contamos los centros con proyectos parecidos saludables en Castilla La Mancha es de 3000 euros repartidos en tres años. Ahora estamos en el segundo año y con más ilusión e ideas para nuestra comunidad.

Dichas cuantías deben ser **debidamente justificadas** con cada gasto y actividad **en la administración educativa**.

El protocolo es el siguiente:

Documentación a presentar desde el coordinador del proyecto.

1. CERTIFICADO de acuerdo al modelo disponible en la Red de Centros Docentes Saludables de CLM (RCDS-CLM) el apartado de "Tareas. Centros 17/18" del grupo de coordinadores, en el que conste haber dedicado la aportación económica concedida íntegramente al desarrollo del compromiso adquiridos al formar parte de

la Red de Centros Docentes Saludables de Castilla-La Mancha y, que acredite la veracidad de los costes del proyecto.

2. Relación de movimientos, extraído del programa de gestión GECE.
3. Fotocopias de las facturas o documentos contables de valor probatorio.

Plazo de entrega: Hasta el 31 de julio incluido.

8. El planteamiento innovador y original.

Comenzamos el proyecto HEALTHY & HAPPY en el mes de septiembre de 2017.

¿Cuál fue nuestro planteamiento?

Las barreras a superar en nuestro colegio y barrio son múltiples:

- Carencias alimenticias derivadas no de la cantidad, sino de la calidad de la comida y su organización. Sólo un 35% de nuestro alumnado come en el comedor garantizando una comida saludable y equilibrada al día. Es un tanto por ciento bajo y creemos que es necesario que nuestro alumnado y familias conozcan y adquieran hábitos saludables en nutrición.
- El sedentarismo está muy presente. Muy poco alumnado practica alguna actividad física fuera del entorno escolar. Debemos potenciar todas las estrategias que ayuden a superar esta realidad ofreciendo deportes alternativos, talleres e impulsando el deporte como forma de ocio desde todas las entidades del barrio.
- Mejorar la convivencia e integración social. Ayudando a superar los conflictos desde el diálogo y espíritu de equipo.
- Superar el sexismo y androcentrismo a través del deporte.

Nuestro centro educativo conoció el proyecto de la Comisión Europea BeActive a través del CSD Consejo Superior de Deportes y la administración educativa de Castilla La Mancha.

Para impulsarlo de las **primeras acciones** decidimos hacer fue organizar la SED Semana Europea del Deporte con varias actividades en el centro escolar en colaboración con otras entidades y medios de comunicación: lectura de un manifiesto previo a la carrera no competitiva, desayunos saludables, 1 km por la salud y el deporte, Talleres deportivos en el IMD Instituto Municipal de Deportes, difusión en redes sociales, blog y televisión nacional. Esta semana presentamos el proyecto a las familias, organizaciones que colaboran en el centro y a todos el alumnado y docentes del colegio.

En el comienzo de curso presentamos el proyecto de escuela saludable Healthy & Happy a nuestras familias y se inició con estas actividades mencionadas coincidiendo con la celebración europea de la SED. Tuvieron una excelente acogida por parte de los familiares, colaborando en los talleres y preparación del evento. Los compañeros docentes conocieron la repercusión de #BeActive y ayudaron todo el curso escolar a impulsar estas y otras actividades saludables. Además fue un bonito comienzo pues TVE Televisión Española se interesó por nuestro colegio y filmó algunas de nuestras actividades de la SED para el programa educativo: *Maneras de educar* donde poder conocer nuestra Comunidad de Aprendizaje y el fomento del deporte en nuestro centro escolar.

Aquí toda la información y fotos de la SED:

- Semana Europea del deporte [Link](#)
- Programa de televisión Maneras de Educar colegio la Paz [link](#)

¿Cuál es nuestra mejor destreza para abordar un proyecto así?

El colegio La Paz es singular debido a la compleja realidad del barrio. Pero aquí los maestros trabajamos de forma voluntaria porque creemos en el poder de transformación de la educación. Somos docentes funcionarios de carrera que venimos por propia decisión a este centro tras una evaluación por la administración. Llegamos a La Paz a enseñar con nuestras mejores técnicas, pero también a aprender de otros en un entorno educativo proactivo y lleno de buenas sinergias donde por muy duro que parezca algunas veces, todo lo afrontamos con responsabilidad y sentimiento. Y creemos que ahí radica nuestra mejor virtud para innovar y dotar de originalidad nuestras actuaciones.

“No puedes poner un límite a nada. Cuanto más sueñas, más lejos llegas”.
Michael Phelps

Con Healthy & Happy y casi un centenar de actividades con un bajo coste económico el pasado curso conseguimos unos resultados positivos y contrastables.

- Traer desayunos saludables y caminar hasta el centro.
- Mejorar la convivencia con más actividad en los recreos
- Interés por el deporte y salud fuera del centro en niños y familias

Y ahora en el presente curso 2018 /2019 estamos continuando en la misma línea de trabajo con actividades que formen parte de nuestro proyecto educativo y se asienten en nuestra seña de identidad como centro saludable.

Este curso pondremos en marcha múltiples actividades como dibujar y decorar nuestro patio de recreo, afianzar la correcta alimentación que nuestro alumnado está trayendo a la hora del almuerzo (ahora apenas traen bollería industrial, ni zumos), hemos trabajado mucho por concienciar a los alumnos y familias para que traigan bocadillo, fruta y agua.



Nuestra **premisa** es dar siempre la mejor educación posible. Por ello nuestro planteamiento no ha sido trabajar las actividades de forma aislada, sino dar un pasito más e **integrar las actividades del proyecto en nuestras actividades cotidianas del centro** y de su ritmo diario como en los recreos, salidas escolares, asambleas, lecturas dialógicas deportivas, talleres de alimentación y un largo etcétera...Lo cual conlleva un esfuerzo mayor, pero más significativo para el aprendizaje de nuestra comunidad de aprendizaje.

Para lograrlo se eligieron responsables y diferentes programas temáticos que abarcaran las diferentes realidades y enfoques de trabajo. Aquí se recopila todo nuestra andadura hasta la presente fecha de nuestro proyecto. En él integramos todo aquello que impulsa y mejora la salud, alimentación actividad física y la prevención.



Ver todos los programas y actividades del proyecto (enlazados al blog)

1. [Educación deportiva.](#)
2. [Descansos activos.](#)
3. [Evaluación de la condición física y hábitos saludables.](#)
4. [Desplazamiento activo al centro.](#)
5. [Deporte en familia.](#)
6. [Hábitos saludables.](#)
7. [Recreos con actividad física organizada.](#)
8. [Actividades físico-deportivas complementarias.](#)
9. [Actividades físico deportivas extracurriculares.](#)
10. [Uso de las tecnologías de la Información y la Comunicación](#)

9. La contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género.

El objetivo general que pretende alcanzar el proyecto es generar un impacto en toda la comunidad educativa, animar a nuestro alumnado a luchar por sus sueños, por su proyecto de vida, por su vocación y adquirir unos hábitos de vida saludables que les preparen para la vida, para ser un ciudadano crítico, responsable y comprometido con la sociedad.

El deporte es un gran escenario para trabajar la inclusión, equidad y valores de igualdad de género. Por ello realizamos un gran esfuerzo en trabajarlo desde toda la comunidad, tutorías, desde programas como *“Yo quiero ser la siguiente, Se buscan valientes, Muse, Dímelo de otra manera, [Días contra la violencia de género](#), etc...* que son proyectos llevados a cabo en toda la comunidad y con todos sus miembros.

Por lo tanto **nuestro afán en educar en la igualdad y contra los estereotipos impregna en trabajo diario de cada uno de los docentes, voluntarios y otras entidades que prestamos nuestros servicios a esta Comunidad de Aprendizaje**, valores de convivencia en nuestro día a día que son inherentes en el proyecto *Healthy and Happy*.

Para lograrlo partimos de una serie de **criterios** que cuidamos que se aborden en cada actividad que planteamos desde los diferentes programas:

- El juego limpio y respeto de reglas desde el aprendizaje dialógico.
- Favorecer la atención a la diversidad adaptando las actividades para que todos participen.
- Potenciar los equipos mixtos, deportes menos populares y la indagación por descubrir nuevas actividades físicas.
- Ofrecer los recursos necesarios para que todos tomen parte activa en la alimentación sana y equilibrada: seleccionándola, comprando alimentos, cocinándolos, recolectándolos y comiéndolos con sus compañeros y familiares.
- Animar a los alumnos y alumnas a soñar por conseguir lo que se propongan dotándoles de instrumentos y conocimientos para que confíen en sí mismos y sean conscientes de su potencial para lograr sus metas.
- Defender el papel de la mujer en nuestra sociedad, luchando contra los estereotipos de género en cualquier terreno y en el deporte.

Dentro del proyecto también trabajamos **talleres de convivencia e igualdad** que ayudan a ejemplificar casos concretos y preparan a que nuestro alumnado sea más

consciente y responsable en su desarrollo afectivo –social. Un trabajo paralelo llevado a cabo e impulsado por la comisión de igualdad de género y afectivo-social.

Algunos ejemplos se pueden ver en este documento: ([link al blog](#) ; [link al documento digital](#))



- “Día contra la violencia de género” trabajamos “no es no” en todos los niveles creando nuestro propio muro en todos los niveles e. infantil, primaria, eso y adultos. 25 Noviembre.
- Taller prevención del bullying 6º ep, 3 sesiones .Febrero
- Talleres de salud sexual. 3º y 4º eso y adultos. 3 sesiones con cada grupo en febrero organizado a través del centro joven taller de igualdad. 4º eso 3 sesiones con cada grupo. Febrero-marzo 2018. Organizado a través del centro de la mujer.
- Taller organizado en colaboración con la escuela de matronas de la Universidad: cambios en la pubertad relacionados con los contenidos del área, deporte, convivencia. 5º curso. Marzo 2018.
- Taller en colaboración con la escuela de matronas de la universidad: al igual que en cursos anteriores, organizamos este taller con 6º ep como práctica dentro del área de ciencias: “embarazo, parto e higiene” este curso hemos ampliado a 3º eso, como recuerdo de lo trabajado en 6º ya que vemos que presentan una gran falta de conocimiento en este tema tan vital para este alumnado ya que los embarazos en este colectivo son bastante prematuros. Marzo 2018
- “yo seré la siguiente”: proyecto organizado desde la comisión de recursos socio afectivos para cambiar los esquemas de nuestras alumnas y quieran formarse, ser autónomas e independientes...nos fijamos en mujeres que lo han tenido complicado a lo largo de su vida y que han conseguido salir adelante...se ha trabajado durante el 2º trimestre en las asambleas de género semanal de cada grupo y nivel y culminará con una representación teatral en el centro cultural saramago, el 21 de junio. Este curso forma parte de nuestra PGA y dentro del nuestro proyecto *healthy and happy* lo trabajaremos con mujeres relevantes de la

historia del deporte y de la salud con murales, asambleas , tertulias deportivas dialógicas, en las sesiones de informática, etc.

- LGTBI taller organizado a través del centro joven en 4º eso y adultos. conocemos y aprendemos a aceptar otras identidades.

“La educación es un acto de amor, por tanto, un acto de valor”